



シンちゃんたより 12月 2012年

シンエイ工営株式会社

愛知県犬山市長者町5丁目2番地

TEL 0568-68-1760

FAX 0568-68-1239

代表取締役 余田 一夫

e-mail : sk@shinei-fp.co.jp

シンエイ工営

検索

クリスマスイルミネーションが目を楽しませてくれる季節となりました。
煌びやかな町並みに気分も上がってきますね。そして、今年もいよいよ残りわずかとなってしまいました。
皆さまにとって来年も素晴らしい年でありますように心よりお祈り申し上げます。

今月のテーマ ~ The theme of this month ~

冷え

「冷え」は、血液循環が滞ったり、水分バランスやホルモンバランスの崩れ、臓器の働きが低下しているサイン。

身体が冷えると、身体を縮めたり首をすくめたり、身体が緊張した状態が長く続くため、肩こりの原因にもなります。しっかり体を温めて、冷えを予防しましょう。

【1】冷えを予防するには？

①その日の「冷え」はその日のうちに。

入浴はシャワーだけで済ませず、お湯につかって体を芯から温め、「冷え」を翌日に持ち越さないようにしましょう。38度くらいのぬる目のお湯にゆっくりつかかる半身浴がお勧めです。筋肉の疲労による肩こりは、入浴や軽い体操などでも緩和します。

②口から「冷え」を取り込まない。

暖房の効いた室内で冷たいビールやアイスクリーム・・といった食生活は、最も体を冷やします。冷たい飲食物は内臓を冷やし、特に胃など消化器系の働きを低下させます。

また、白砂糖を多く含む甘いもの、高脂肪のもの、ビール、ワインといったアルコール類も摂り過ぎは体を冷やします。

③体の内から温めて「冷え」予防。

冷え性対策に重要な栄養素は、ビタミンE、C、B群、そして良質のたんぱく質です。

その他にも体の内から温める食材として、

- ・生姜
- ・根菜類(だいこん、かぶ、ごぼう、れんこん、山芋など)
- ・香味野菜(ニンニク、玉ねぎ、ニラ、らっきょうなど)
- ・香辛料(唐辛子、カレー、胡椒、ゆず胡椒など)

があります。

また、白砂糖や白い食パンなど、精製された食品には、ミネラルやビタミンなどの栄養素が少ないことが多いので、白砂糖より黒砂糖、白い食パンより胚芽パンなど、「白より茶色」の食べ物を選ぶこともひとつのポイントです。

【2】体を温める食べ方、3つの『か』

【かえつ】加熱して食べる

生野菜や果物など、冷たい食べ物は体を冷やすので少量にとどめ、煮る・炒める・蒸すなど加熱調理した温かいメニューを中心にしましょう。しかし、熱すぎる食べ物も胃に負担をかけるので、注意が必要です。

【からみ】辛味をきかせる

唐辛子や生姜、ねぎ、だいこん、ニラなどの辛味成分には血行を促進する作用が期待できます。お鍋などの薬味として活用しましょう。

ねぎや玉ねぎなどのねぎ類は、少量を生で使うとより効果的です。

また、だいこんは胃腸の消化を助ける酵素を多く含み、食物繊維が豊富なので、腸内の老廃物の排泄を助けます。

【かむ】よく噛んで、腹八分目

よくかむと少量でも満腹感が得られやすく、食べすぎの防止になります。食べすぎや肥満はコレステロールが血管内に溜まる原因となり、血の巡りを滞らせて、冷えを招くことにもなりかねません。

『加熱』『辛味』『噛む』



お料理教室



型いらずのお手軽ミートローフレシピ！

下ごしらえしたら、跡はオーブンが仕上げてくれます。おもてなしにもピッタリ★



「クリスマスミートローフ」

【材料】(4人分)

合い挽き肉 500g、ミックスベジタブル 50g、たまねぎ 1/4個

A: 卵 1個、パン粉 1/2カップ弱、塩 小さじ1、胡椒 少々

B: ケチャップ 1/2カップ弱(4人分=大さじ5)、ウスターソース 大さじ2、粗挽き胡椒 適量、ピザ用チーズ 適量

【作り方】

(1) ミックスベジタブルを解凍する。たまねぎはみじん切りにする。

(2) ボウルに合びき肉・①・Aを入れ、粘りがでるまで練る。

(3) 天板にオーブンシートを敷き、②を長方形になるように成形する。200℃に熱したオーブンで20分焼き、180℃に下げて20～25分焼く。竹串を刺して、火の通りを確認し、濁った汁がでてきたら、もう少し焼く。

(4) 小鍋にBを入れて混ぜ合わせ、中火にかける。煮立ったら、火を止める。

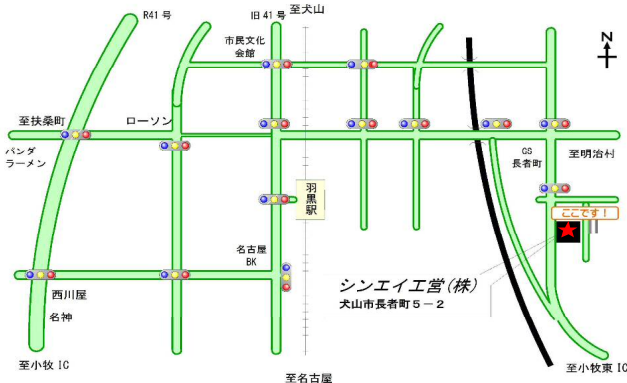
(5) ③を食べやすい大きさに切り、器に盛る。(4)をかけ、お好みの野菜を添える。



イベント情報

見て！触れて！工場見学会→今回の開催日時は 1月13日（日）

今回は、工場見学会の後、OB施主様宅訪問を行います。



※朝9時30分までにシンエイ工営(事務所)に集合してください。

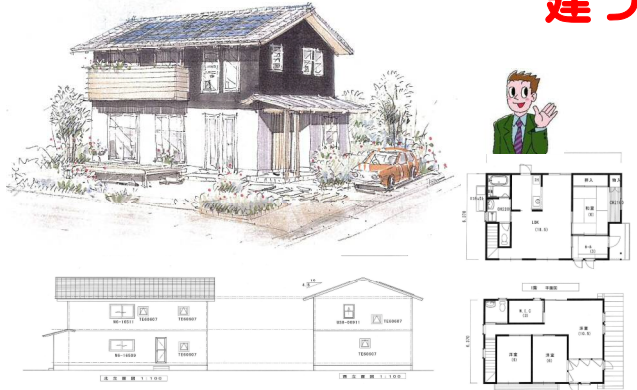
会場はFP岐阜工場（関ヶ原）です。
〒503-1602 岐阜県大垣市石津町牧田1888番地
TEL 0584-48-0071

工場見学会で

- ・FPの家はなぜ快適なのか？
- ・なぜ高気密が必要なのか？
- ・なぜ結露しないのか？

⇒ あなたの家造りに対するなぜ？が解決します！

36坪 ゼロエネ住宅の
シンエイモデルが1800万円で
建つ！



環境に優しく、家計に嬉しい、高断熱・高気密の超高性能住宅であるFPの家に、太陽光パネル設置して一層お得になりました。
36坪の家が1800万円で建つシンエイモデルを販売！
お気軽にシンエイ工営までお問い合わせ下さい。

イルミネーション 第二弾

クリスマスが過ぎ、今年も終わりに近づいていますが、まだまだイルミネーションは終わりません！
乾燥した寒い冬にはキラキラした光がよく映えます。是非ご家族でお出かけ下さい☆



2012セントレア あったか☆クリスマス

『セントレア』

【日時】2012年11月15日（木）～2013年2月28日（木）

【点灯時間】17:00～22:30

【電飾数】非公開

【場所】愛知県常滑市セントレア1-1 ※4階イベントプラザ

【お問合せ】TEL 0569-38-1195／セントレアテレフォンセンター



氷点下の森 ライトアップ

『氷点下の森』

【日時】2013年1月1日（火・祝）～3月31日（日）※氷祭りは2013年2月9日（土）

【点灯時間】日没～21:00

【備考】カクテルライト200個

【場所】岐阜県高山市朝日町胡桃島355 秋神温泉氷点下の森

【お問合せ】TEL 0577-55-3311／高山市朝日支所



ウィンターイルミネーション 冬華の競演

『なばなの里』

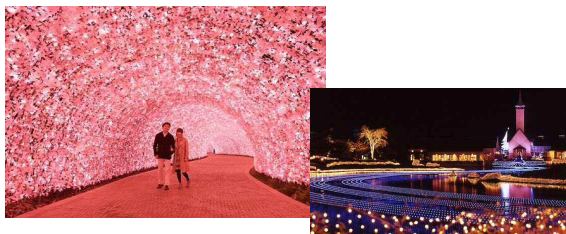
【日時】2012年11月3日（土・祝）～2013年3月31日（日）

【点灯時間】17:00～閉園まで

【電飾数】700万球

【場所】三重県桑名市長島町駒江漆畑270

【お問合せ】TEL 0594-41-0727／なばなの里



「気になる電気代!から…」

先日、中電より11月分の「電気料金領収書」が届き、先月分、昨年分と比較してみた。主人の通帳から引き落としされるので毎月の使用料はあまり関心がないが、「節約できる場所があれば…」と、たまに主人と話す事がある。(我が家はオール電化なので、有効な使い方を…)

先日、お稽古の皆さんと忘年会で小牧まで!送迎バスの中で(前の席の方たち)の会話がやはり電気代の事だった。二人暮らしのAさん。電気代は1万5千円…だった、と言う。「エアコンは使わないで、ガスファンヒーターを使ってる」「風呂もガス」「うちはストーブが主だよ!エアコン高いから使わないよ!」「私の家は夜だけ、リビングでエアコン使ってるわ」等いろいろな話している。光熱費は…他に風呂、キッチンにガス、暖房器具に灯油、ガス等、家庭によって様々で電気代にプラス!される

うちも二人暮らしで、オール電化なので光熱費は電気代のみであり、風呂は深夜温水器。また、屋根には太陽光発電が取り付けがあるので、売電電力分が口座に振り込まれている。

夏、冬になると、特に他の家に比べ、暖かい、涼しい…快適な家!という『FPの家』の家の良さがますます発揮できる…時である。

普通の家…古い家で、隙間だらけの住宅、ストーブをガンガン焚いていたのを覚えている。灯油はいつもガソリンスタンドまでポリタンクを持ち買いに行く、これが私の仕事だった…事を思うと、今の設定一つで快適な生活が送れる。

『FPの家』は冬は18~22℃ 湿度40~50%が快適と言われ、高気密、高断熱の家で、生涯過ごせる住宅!

そして上下温度差が少なく床も冷たくなりにくいので、ヒートショックの心配も軽減される。ヒートショックは、暖めた部屋から冷たい廊下に出た時やお風呂場、トイレでヒヤッと冷たさを感じた時、脳卒中や心臓病発症の原因になったりします。

電気代から暖房の話になりましたが、「FPの家」に住んでから、いつもこの快適な生活が私たちにあって、当たり前暮らしとなりました。

----- H代さん -----



1月号より 新連載企画

シンエイ工営は
こう考えます!

今年一年間、大変お世話になりました。
また、「シンちゃんたより」をいつもお読み頂きありがとうございます。

私どもシンエイ工営は、会社設立から早20余年、お客様のご希望に添えられるよう、そして「FPの家」の素晴らしさを体感して頂き、お客様が納得のいく家造りを目指して頑張ってきました。

そこで、次回から新連載企画としまして、私たちの建物に対する思い、お客様への思いなどを伝えていきたいと思ひます。

「シンエイ工営はこう考えます!」にご期待下さい。
また、お客様からも忌憚のない率直なご意見を頂ければ嬉しく思います。どうぞ宜しくお願い致します。

シンエイ工営のHPにぜひお越し下さい!

<http://www.shinei-fp.co.jp/>



好評更新中
「余田のつぶやき」に
訪問者が増えています!



俳句の世界

四季めぐる

たか



十二月も半ば、背中にあたたかな冬日差を浴び
ぜいたくな刻を過ごしている。

予報では、冬型の気圧配置で雪もよいとの事
いよいよ冬本番となるらしい。

それでも、年が明ければ、迎春である。

気の早い友人は、もう花見の誘いである。

冬空を眺めながら花に心を馳せるのも楽しい。

「京都花の旅」とか、又春の歳事記を広げて、

その予感に心をときめかせながら、向かって来る

冬を乗り切り切りたい。

(一) 小春日の 茶柱の立つ 友と居て

(二) 窓際の やや伸びる日あし 空模様



近況報告①

太陽光発電システム

＜一宮市内の大規模発電建設中！＞

前回お伝えしましたように、一宮市で弊社が設計・建設する太陽光発電システムが進行しています。約400坪の敷地に100Kwの大規模発電の建設です。一宮市内でも前例がない計画に各業界から注目を浴びています。現地周辺は田圃や畑に囲まれた長閑な地域です。隣接する住宅も高層ではないため、太陽光発電を遮るものはありません。唯一、お隣の竹藪も地主さんの許可を頂いて伐採をはじめました。そして現在、先月まで広い空き地だった現場も整地作業も進み、見る見るうちにすっきりしてきました。まさに、太陽光発電には絶好の場所なりつつあります。近くに来られ折りには是非お立ち寄り下さい。



施工前の現地。↑
空から見ると周りは長
閑です。自然に優しい
太陽光発電になるで
しょう。



整地作業が進む現
地。
ワクワクします。→



シンエイ工営では、太陽光発電システム導入に
向けた様々な取り組みを行っております！