



笑顔

3月のニューズレター

Vo. 85



水ぬるむ季節。春の訪れを感じるこのごろです。
(弥生)

(株)迫広砕石

花粉シーズン到来 (excite)

昨年の猛暑の影響は年を超えてもまだ続いています。野菜の商賈。そして花粉症。今年の量は場所によりますが、昨年の10倍。ここ10年の中で、特に多い予報がでています。



甘味、風味アップ! 干し野菜

水分がほぼよく抜け、甘味がぐぐ増える干し野菜は、飽食で簡単にできるおすすめの調理法。(密閉できる容器や袋に入れ、冷蔵庫で5日ほど保存が可能です。)

耳鼻科の先生によると、「人にはそれぞれ花粉に対する許容量があります。それを超えれば、まるでバケツから水が溢れるように鼻にかがってしなうんです。花粉が99シーズンはそのバケツが次第に弱くなるのです。」

ドラッグストアで「今年一番売れている花粉症対策グッズは？」答えは「マスクです」。眼鏡の曇らないマスク、化粧が崩れないマスク、柄マスクなど揃っています。花粉と鼻や喉から守ってくれるマスク。単純な構造ではあるものの、いつの時代も花粉症対策のベストアイテムです。

切るときのポイント!

- ・葉物はバラバラにならないように芯をつけて四つ割りにする
- ・用途に合わせて、蒸物には丸切り、炒め物には薄切り(5mm)にする
- ・干すと縮むので、使いたい大ききより少し大きめに切る

干すときのポイント!

- ・からりとよく晴れた日中 10~15時がベストタイム
- ・通気性のいいザルなどの上に間隔をあけて並べる
- ・梅のあんまやピーマンは種を除き、切り口を上にする

十とく美しいインテリアに 今注目のプロカントとは?

フランスでは100年以上前のものを「アンティーク」。そまではいいが、古くて味のあるものを総称して「プロカント」と呼び、暮らしの中で親しまれています。このように長いときを経て大層に愛されたものをプロカント=「美しいガラクタ」といい、日本のインテリア界でも人気が高まっています。

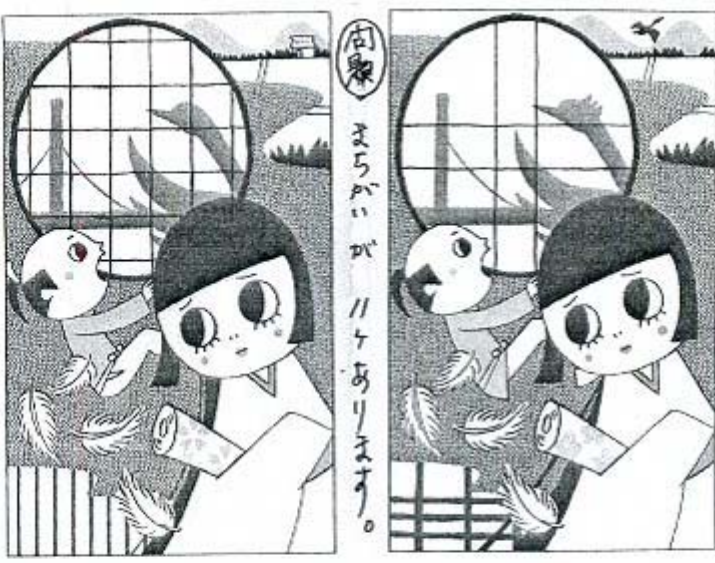


心も体も元気になる! 食材食べ合わせ②

貧血	骨を強く	肩こり
 鉄分とビタミンB12を一緒に摂ると、鉄分の吸収率がアップする。	 カルシウムとビタミンDを一緒に摂ると、骨の健康をサポートする。	 マグネシウムとカリウムを一緒に摂ると、筋肉の緊張を緩和する。
 鉄分とビタミンB12を一緒に摂ると、鉄分の吸収率がアップする。	 カルシウムとビタミンDを一緒に摂ると、骨の健康をサポートする。	 マグネシウムとカリウムを一緒に摂ると、筋肉の緊張を緩和する。
 鉄分とビタミンB12を一緒に摂ると、鉄分の吸収率がアップする。	 カルシウムとビタミンDを一緒に摂ると、骨の健康をサポートする。	 マグネシウムとカリウムを一緒に摂ると、筋肉の緊張を緩和する。
 鉄分とビタミンB12を一緒に摂ると、鉄分の吸収率がアップする。	 カルシウムとビタミンDを一緒に摂ると、骨の健康をサポートする。	 マグネシウムとカリウムを一緒に摂ると、筋肉の緊張を緩和する。
 鉄分とビタミンB12を一緒に摂ると、鉄分の吸収率がアップする。	 カルシウムとビタミンDを一緒に摂ると、骨の健康をサポートする。	 マグネシウムとカリウムを一緒に摂ると、筋肉の緊張を緩和する。

5人家族のあたいわが

弊社配車担当Kくん(18歳)の仲間。自然近くの土手を娘二人と散歩しました。水田が浅いのでキレイな石を採るといふ。ハートの石、キウキウの石。Kくん(8歳)「パパ見て、マツボックリ!」Kくん(10歳)「ほんまじやー、するんNちゃん(6歳)も「パパ、Nもマツボックリみつけたよー」と両手を顔の横でマツボックリを見せてくれた。Kくん「?」どお見せてみー」Kくん「??」「Nー、これウソじゃー」Nちゃん「エー!!!」(どうやら軽いウソだったようです。)



迫広砕石 検索

2011.3