

イネア

通信

第6号

2003年11月10日号

奇数月10日発行



市川です

「松茸」の効果

一般的にきのこの類はダイエット食品と言われ、カロリーは「0」に近く、ミネラル分も豊富に含まれています。最近ではガン細胞を殺す効果もあることがわかり、研究が進んでいるそうです。このマツタケにはきのこの類の中でもカリウムの含有量が上位で、体内の余分な塩分を排出し、高血圧を予防する効果があります。またミネラルといわれる鉄分・亜鉛・マンガンは貧血の改善に効果があります。今が旬の高級食材といわれるマツタケを食卓に出すことで少々の贅沢な食事が心にゆとり効果を与え、少々のリフォームは生活をリフレッシュ効果を与えます。皆様もお試しください。

マツタケの豆知識 ①マツタケはサイズにより最適な調理方法があります。

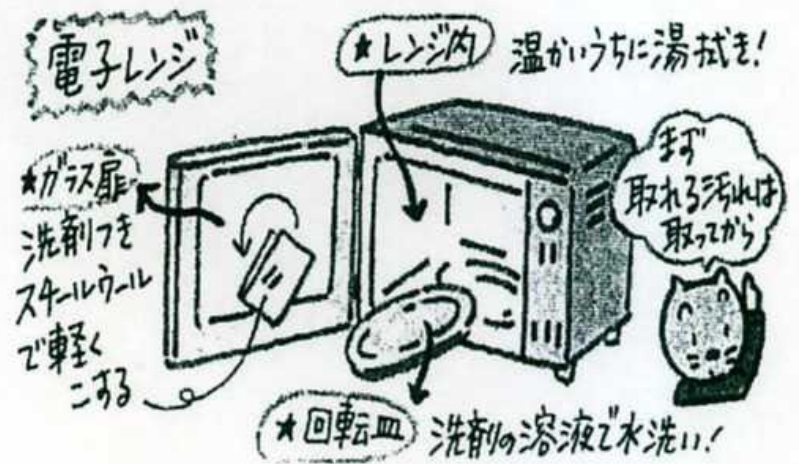


- 小 お吸い物・土瓶蒸し 中・大 焼き物・てんぷら・寿司 小・中 マツタケご飯
- ②マツタケを採り時期(6~8月)に買って保存しておきましょう。よく水洗いをして泥を取り除きます。そして冷凍しておけば大丈夫です。あまり知られては いませんが料理も使う裏技です。但し焼き物には適しませんのでご注意ください・・・

電子レンジのお手入れ

使用後は回転皿をはずし、温がうちに湯拭きしましょう。汚れがひどい時は、水がしたたる程度にしぼった布巾をレンジの中に入れ、1分ほど加熱して汚れがゆるんでから、台所洗剤や専用クリーナーをつけた布等で落します。そのあと洗剤を残さないようにしっかりと湯拭き、カラ拭きするのがコツですネ。

電子レンジは洗剤拭きのあと湯拭き、カラ拭きを



オーブントースターのお手入れ

底蓋を開けて古歯ブラシで焦げカスを払い庫内が温がうちに水でぬらし固くしぼった布で拭きます。網や受け皿は、はずして台所用洗剤液のぬるま湯につけ置きし、水洗いをします。取り出せない網は、アルミホイルをはさんでこすります。ガラス管ヒーターはティッシュペーパーに住宅用洗剤をしみ込ませてパックし、汚れがゆるんだら拭き取って、湯拭きして乾かします。

オーブントースターは焦げかすを残さない



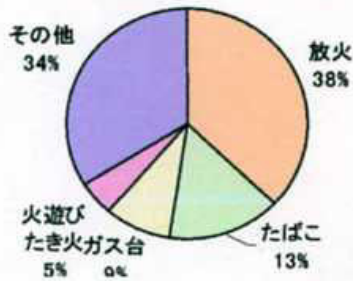
ワンポイント



ひどい焦げつき部分は、ナイロンタワシで!! 金属タワシは厳禁!!サビの原因になります。

毎年、年末にかけて**犯罪**が増えてきます。『うちには関係ないわ』と思っていませんか？
NEWSになる事件がすぐそこで起こっています。現状を把握して狙われにくくしましょう！

2002年 出火件数



何と**放火**が1位
なんです！



侵入窃盗ワースト3

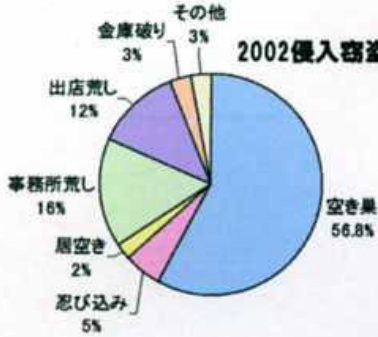
- 1位 アパート
4階以下の低層住宅
- 2位 戸建て住宅
- 3位 4階以上の高層住宅

泥棒の服装ベスト3

- 1位 ネクタイ・スーツの
会社員風
- 2位 作業員姿 店員・工員風
- 3位 ジーパン等の普段着

泥棒はジョギング姿・犬のお散歩と
住民に溶け込み、視察をしています。

2002侵入窃盗犯認知件数



キーワードは窓です！

防犯チェックシート付小冊子をご希望の方はご連絡下さい。

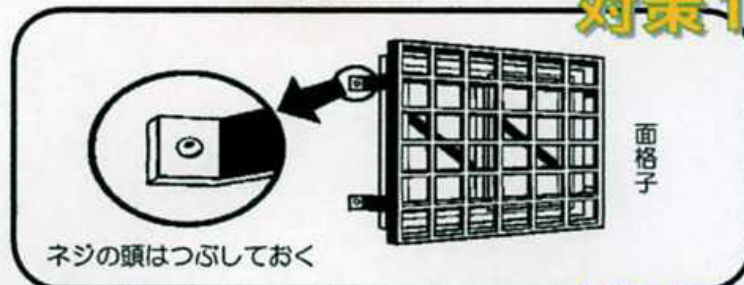
犯人は、クレセントやサムターンを狙って侵入をするので、窓に①面格子をつけたり、窓ガラスを②防犯ガラスに交換するか既設のガラスに③ガラスフィルムを貼るなどして、窓からの侵入を困難にしましょう。



クレセント



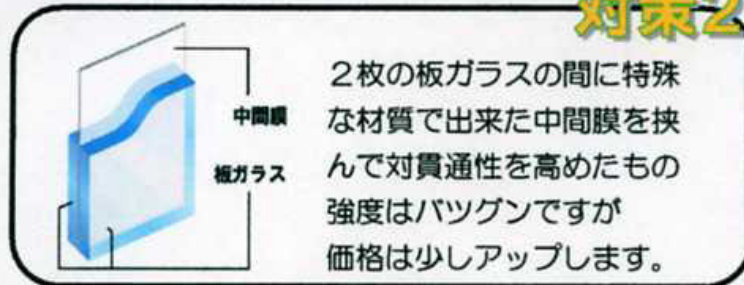
サムターン



対策1

ネジの頭はつぶしておく

面格子

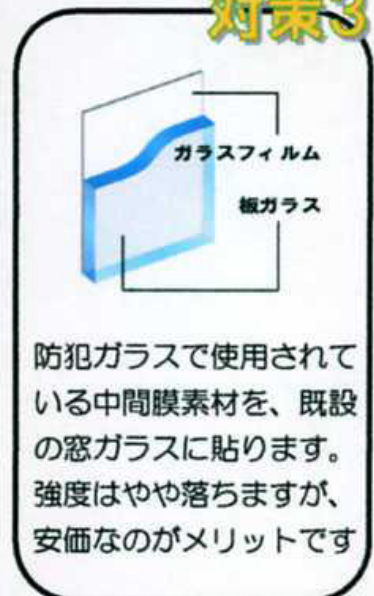


対策2

2枚の板ガラスの間に特殊な材質で出来た中間膜を挟んで対貫通性を高めたもの強度はバツグンですが価格は少しアップします。

中間膜

板ガラス



対策3

防犯ガラスで使用されている中間膜素材を、既設の窓ガラスに貼ります。強度はやや落ちますが、安価なのがメリットです

ガラスフィルム

板ガラス

NO-FRONT ZION SAISON

期間限定お買得品！給湯機

これからの季節、急にお湯が出なくなると困りますね。「この頃、給湯機の調子がイマイちなよねえ」と感じたら今がお買得です！

リンナイ (オートリモコン付)

16号	99,920円	定価 249,800円
20号	108,720円	定価 271,800円
24号	118,320円	定価 295,800円

大掃除の季節です！

気分的にも忙しく感じる時期です。「何もかも自分で」もいいですが、一部をプロに任せて少しはゆとりをもたれてはいかがですか？

エアコンクリーニング1台	¥8,000
換気扇クリーニング	¥8,000
フローリングコーティング (ワックス+コーティング)	¥750/m ² (10畳で¥12,150)



住まいの問題解決隊 株式会社アイデア

〒247-0033 横浜市栄区桂台南1-9-1グランボア2F

営業時間9:00~20:00 電話フリーダイヤル 0120-39-3992

※アイデア通信は、今までに工事をした方、資料請求いただいた方、セミナーに参加いただいた方を対象に配布をしています。

ご意見・ご要望・ご提案なんでもお待ちしております。(熊澤)