



(株)池田工務店

今月の 特集

夏バテ解消メニュー ～梅肉たっぷり豚しゃぶサラダ～

まだまだ暑い日が続きますね。夏バテで何だか体が重い! という皆さん。夏バテ解消に有効と言われているのが『ビタミンB1』『ビタミンB2』『クエン酸』です。

夏の暑さで食欲が落ちて、お蕎麦、おそうめん、冷やし中華などの炭水化物に偏りがちではありませんか?

炭水化物はエネルギー源なのですが、それだけ食べていても残念ながらエネルギーに変化しません。

夏バテには『ビタミンB1』『ビタミンB2』『クエン酸』をしっかりとって、疲れの元となる乳酸をどんどん消費してエネルギーに変えていきましょう!

『ビタミンB1』『ビタミンB2』といえば豚肉!

『クエン酸』といえば・・・梅干し!

豚しゃぶにアリシンがたっぷり含まれているネギやにんにくをたっぷりかけて、ドレッシングに梅干しをつぶしたものをプラス♪それだけで夏バテ対策のメニューの出来上がりです! 早速今夜おためしあれ♡

梅肉たっぷり豚しゃぶサラダの作り方

1. レタスはたべやすい大きさにちぎる。
2. 玉ねぎは薄暗くスライスして水にさらす。
3. 豚肉は沸騰したお湯で茹でる。
4. ネギは白髪ネギに。
5. ニンニクは薄切りに。
6. レタス、たまねぎ、豚肉、白髪ネギの順に盛りつける。
7. ニンニクのスライスを上に散らす。
8. トマトは彩りよく散らす。



詳しくはブログに掲載しています♪



ホームページをリニューアルしました!

皆さん、こんにちは。池田工務店の池田です。

白熱! 熱戦を繰り広げたロンドンオリンピックも、あっという間に閉幕してしまいましたね。

メダル獲得数は史上最多の38個! (国別メダル獲得ランキング11位) という偉業を成し遂げ、選手の皆さんには、たくさんのドラマ、たくさんの感動を与えていただきました。本当にお疲れ様でした!

今回のリオデジャネイロオリンピックまで待ちきれない気持ちでいっぱいですが、気がつく、あつという間に4年なんて経っているんだろなあ・・・(遠い目)。

オリンピック熱が冷めやまぬ私ですが、私たち池田工務店も、「金メダル級」の快挙を

成し遂げました(笑)

より私たちのサービス・私たちの仕事をわかりやすく皆さんにお伝えすべく、この度ホームページをリニューアルしました!

木目調をベースに温かみのあるデザインに一新。ぜひ一度遊びにきてくださいね♪ URL、QRコードは裏面の編集後記にてお知らせをさせていただきます。

さて、今号の「いきいき日和」の特集ですが、深夜のオリンピック観戦、連日続いた猛暑日に、『身体がダルイ!』と悲鳴をあげている方も多いのではないのでしょうか?

今回は、そんな夏バテ気味の身体の疲れを癒す『夏バテ解消メニュー』をご紹介します。ぜひ参考にしてみてくださいね♪

裏面は、いきいき芝山情報だよ!



【第二回：ほうれい線編】

- | | |
|-----------------------|----|
| ①歯を巻き込むように唇を合わせて外側に引く | 5秒 |
| ②唇の噛み合わせを少し緩める | 5秒 |
| ③口をすぼめてO型を作る | 5秒 |
| ④そのまま | 5秒 |
| ⑤自然の状態に戻す | 5秒 |



口角挙筋

これを毎日3セット
繰り返します

お顔の中で気になる箇所はどこですか? 気になる箇所・・・ぶつぎりのNO1で『ほうれい線』が上げられるのではないのでしょうか!

『ほうれい線』が目立っているかどうかは、老け度合いを測るのに最も重要なポイント! 『ほうれい線』が目立っていない人より、見た目の年齢が、軽く5歳は上がると言われています。

今回は気になる『ほうれい線』をアプローチ♪『ほうれい線』を解消してマイナス5歳肌を目指しましょう♪

フェイスストレッチ

監修: フェイスストレッチ協会認定講師 岡合佳代

毎日1分でキレイに!



芝山団地商店会会長
せーたんの

芝山発見伝!



⇒⇒⇒芝山のホットな情報をお届けするぜえ〜♪
商店街で何をする?買い物をするだけなんてもったいない!!商店街の楽しみ方を
せーたんが教えます(^o^v)買い物が3倍楽しくなりますよ(^o^v)

今月の芝山にゆ〜ず! 第二回 100円商店街

日時: 9月29日(土) 10:00~17:00
場所: 芝山団地商店街

5月の第1回で千葉県中
を騒がせたあのイベント
が早くも2回目!
商店街を100円ショップに
してしまおうという1日。
それぞれのお店が思考を
凝らした100円商品を元気に
販売します。商店街の個性
や人間性を楽しんで下さい。



芝山商店街のホームページ開設(〽)

僕が会長に就任してから、ずっと念願
だったホームページをいよいよ開設
することができました♪
イベント情報も盛りだくさんです^^



URL: <http://shibayamadannchi-syoutenkai.jimdo.com/>

芝山商店街お店紹介

八百幸

8/1オープン!
あ、あの恐い顔から
出る優しい言葉と
芝山愛に痺れるん
だなあ〜。



バナナ1パック
80円

住所: 芝山3-10-2-104
電話番号: 464-7195
定休日: 日曜日

芝山珈琲香房カフェキリマンジャロ

話題沸騰のあの「マ
スターシグ」による
自家焙煎コーヒー
豆も大好評販売中
です!

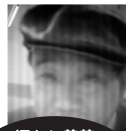


全品50円
引き

住所: 芝山3-10-2-103
電話番号: 401-7474
定休日: 月曜日

お茶のすがはら園

茶業一筋50年。
お茶職人が吟味した
本物の味をどうぞ
お試し下さい。



深むし煎茶
(100g1050円)
100円引き

住所: 芝山3-10-2-102
電話番号: 464-6970
定休日: 月曜日

アーノルドフジタカムラ

創業35年の芝山の
老舗。腰痛と戦う社
長と、陽気な従業員
が待つ優しい味の
パン屋さん!



1480円の
こだわり超高級ジャム
300円引き

住所: 芝山3-10-2-107
電話番号: 464-6974
定休日: 月曜日



←このマークがついてるお店は
「いきいき日和」ご持参でお得な割引♪

ブログ

安藤信作の
「船橋から、小さいけれど
いいものを」



とことん地元。
船橋で保険のことなら
おまかせ下さい!

リスクマネジメント有限会社
〒274-0816 船橋市芝山5-15-6
電話 / 465-1779
FAX / 462-0975
【営業時間】
月~土曜日 / 8:00~19:00

リスクマネジメント安藤の
芝山近所
コラム♪
9月。
夏休みも終わり、芝山
にもランドセル姿の子どもたちが
戻って来ました。
ですが、まだまだ汗っかきな日が続い
ています・・・。
そんなとき、ひんやりと気分を癒して
くれるのがアイスクリーム。
船橋に新たなアイスクリームが来てい
るのをご存知ですか?
船橋駅近くの「まるふく農場」さんの
濃厚ソフトクリームや高根公園の「笑
かど」さんの台湾かき氷(船橋ではコ
コだけ・期間限定)。
小さいお店だからこそできる工夫、丁
寧な仕上がり、チェーン店にはない良
さがあります。
芝山団地商店街のカフェ・キリマン
ジャロさんにも絶品アイスクリーム
があります。
落ち着いた木の空間でアイスコー
ヒーをミなんて至福な時間でしょう。
芝山団地商店街ホームページも開設
し、今後ますます目が離せません!
どんどん変わっていく芝山。
新しいお店をいっぱい探して、皆さん
にご紹介させていただきますね♪



ホームページをリニューアルしました!



URL: <http://www.ikedakoumutenn.jp/>

夏休みも終わり、お子さんを持
つご家庭の方は、少しホッとされ
たのではないのでしょうか?(笑)
今号で紹介をした夏バテ対策
メニューで疲れた身体をリフ
レッシュしてくださいね♪
さて、表面でもお伝えしました
が、池田工務店のホームページが
この度、リニューアルしました!
「いきいき日和」の感
想やリフォームの相
談など気軽にご連絡
ください♪



編集後記

次号は10月1日
発行予定です♪

