

住まいのかわら版 vol.3



みやじ住まいのかわら版 発行日 二〇一一年十月二十五日 五〇〇部 発行 宮地電機株式会社 電材住建営業部 〒七六〇一〇〇八〇 香川県高松市木太町四区三八〇番地 TEL (087) 862-7081 / FAX (087) 862-7082

秋

季節のお野菜 File.3

里芋

里芋(さといも)の主成分はでんぷん質ですが、水分が多いので芋類の中では低カロリーです。中に含まれるガラクトマンナンは、脳細胞を活性化させ痴呆やボケを予防、免疫性を高め、がんや風邪の予防にも効果があると言われています。



おつまみにもおすすめ! 里芋の磯辺餅

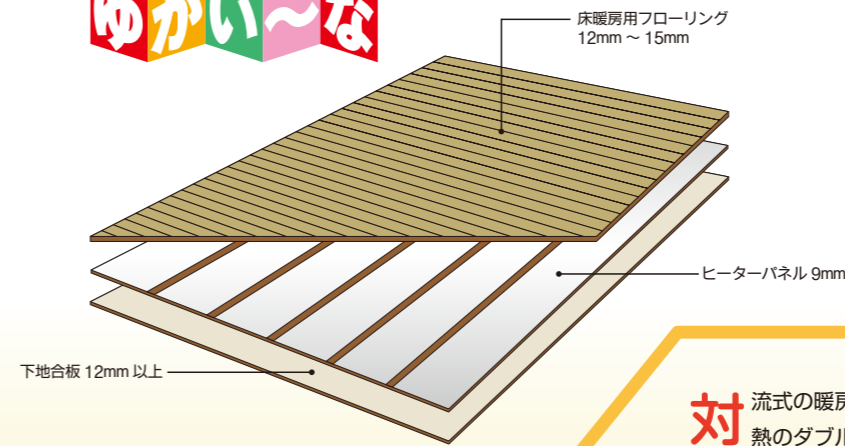
【材料】

- ・里芋(10個)
- ・味付け海苔(10枚)
- ・酒(大さじ1)
- ・サラダ油(大さじ1/2)
- A [片栗粉(大さじ1)
- B [めんつゆ2倍濃縮タイプ(大さじ2:薄めないで使用)
- 塩(小さじ1/4)
- 砂糖(小さじ1)

【作り方】

1. 里芋は皮をむき、水で軽くぬめりを取り洗う。里芋とかぶるくらいの水を鍋に入れ、酒を入れて中火で15分ほど茹でる。
2. 茹であがったらお湯をきって、ボウルに移しつぶす。
3. Aを加えて全体を混ぜる。
4. 手に少量の水を付けて10等分に丸めて平たくする。味付け海苔を適当な大きさに切り、両面に貼りつける。
5. フライパンにサラダ油を入れ、中火で両面をこんがり焼く。
6. 合わせておいたBを入れ、絡めれば出来上がり!

空気がきれい、安心の暖房!



- 低コストでご利用いただけます。
8畳(敷設率53%)、部屋温度20度の場合
6か月(11月~翌4月)平均
ランニングコスト約 **2,900**円/月

- 床暖房は遠赤外線です。体の芯まで暖めます。
遠赤外線の効果
1 新陳代謝の改善・活性化 2 自律神経の調整
3 痛み・かゆみの緩和・鎮静 4 老廃物・異物の排泄促進

対流式の暖房器具とは違い、放射熱と伝導熱のダブルパワーで暖めるから、足元はもちろん、お部屋全体が均一の温かさになります。風を起こさないで、部屋の中のチリやホコリを舞い上げません。体に優しい暖房です。



床暖房のことなら私にお任せください。新築やリフォームの初期段階でご相談いただくとスムーズです。

リフォーム推進リーダー
電材住建営業部高知支店長
野本 雅文
照明士、照明コンサルタント
第二種電気工事士
三種危険物取扱者



宮地電機株式会社は、

POINT 1 「専門知識を持つスペシャリストがいます！」

POINT 2 「四国中に支店営業所があります！」

社員取得資格一覧

- 一級建築士(1)
- 二級建築士(5)
- インテリアコーディネーター(20)
- キッチンスペシャリスト(6)
- 照明学会照明士(161)
- 照明学会照明コンサルタント(208)
- 1級カラーコーディネーター(1)
- 2級カラーコーディネーター(5)

- A・F・T 色彩検定 1級(2)
- A・F・T 色彩検定 2級(15)
- 2級福祉住環境コーディネーター(8)
- 第一種電気工事士(32)
- 第二種電気工事士(106)
- 第三種電気主任技術者(2)
- 2級電気工事施工管理技士(3)
- 宅地建物取引主任者(2)
- マンション管理士(1)

()内は人数 [2011年4月30日現在]



電材住建営業部 リフォーム担当

- | | | |
|----------|----------------|-------|
| 1 高知支店 | ☎(088)884-0131 | 吉岡 正人 |
| 2 幡多営業所 | ☎(0880)37-5141 | 高島 孝幸 |
| 3 高松支店 | ☎(087)833-8181 | 森田 慎司 |
| 4 西讃営業所 | ☎(0877)23-1581 | 宮本 隆次 |
| 5 徳島支店 | ☎(088)622-2181 | 近藤 和夫 |
| 6 阿南営業所 | ☎(0884)23-4301 | 揚田 修司 |
| 7 松山支店 | ☎(089)925-1281 | 西岡 宏晃 |
| 8 南予営業所 | ☎(0893)25-0011 | 弘田 拓也 |
| 9 新居浜支店 | ☎(0897)33-8841 | 濱田 康史 |
| 10 今治営業所 | ☎(0898)32-3181 | 松垣 孝行 |

研究開発室 リフォーム担当室 ☎(088)831-3271

みやじのリフォーム品質は私達が守ります。

み

なさんのリフォームに対するイメージは、既存の設備を新しくしたり、部分的にきれいにしたりと、新築に比べると簡単で危険も少ないとお考えではないでしょうか? 事実、設備の入れ替えだけで簡単に済む現場も多くありました。しかし、驚く現場も時々あります。時間の経過とともに見えないところが老朽化している場合や、中には、構造に弱い部分が見つかる場合もあります。「リフォームしなかつたら、そんな家の弱点も見つからなかつたね」と嬉しいお言葉をいただいたこともあります。

また、安易な業者選びによって、家の強度を保つための大切な柱や壁を傷つけてしまうことも。リフォームでも建築に対する深い専門知識が必要不可欠です。

宮地電機のリフォームで、家の構造に関わる際には、私の出番。住宅から、マンションや店舗まで幅広く手掛けています。全体の強度を考えてご提案をさせていただきますので、安心してお任せください。私達が、宮地電機の「安心できるリフォーム」を支えます。



リフォーム担当室
長尾 満弘

一級建築士
マンション管理士
建築設備検査資格者
建築物環境衛生管理技術者

リフォーム/カーテン・家具/光熱費ダイエットなど、なんでもお近くの宮地電機リフォーム担当者にご相談ください。

