

今年の冬は暖冬でしたが、それでも寒い日が続くと暖かい日差しが恋しくなってきましたね。春を感じられるような気候の日がふえてきて嬉しいです♪♪♪ 寒暖差があるので、身体をいたわりつつお出かけを楽しみましょう！春は花粉の季節でもありますので(⊖)症状がひどく出てしまう方は、対策をきちんとしてお出かけください。私は冬にさぼっていたジム（運動）を再開したいと思っております。



「春眠暁を覚えず」と言いますが、良く眠れていますか？

「春眠暁を覚えず」は（春の眠りは朝が来たことに気付かないほど心地よく、寝過ぎてしまう）という意味の言葉ですが、最近あまりよく眠れないと耳にする事が多いです。なので睡眠の質を向上させるために出来る事を調べてみました。

どんな食べ物が睡眠に良い？



＜多く含まれる食材＞
大豆製品（納豆、豆腐、みそ）、乳製品（チーズ、牛乳、ヨーグルト）、たまご、サーモン、牛肉、豚肉、バナナ、米、小麦、ナッツ

トリプトファン
トリプトファンは必須アミノ酸のひとつで、体内でセロトニンに変化して、夜になるとメラトニンを呼ばれる睡眠ホルモンになります。メラトニンは、私たちの体を睡眠に適した状態に促していく効果があります。

POINT! トリプトファンを含む食品を朝に十分に摂取することが大事！

睡眠前のカモミールティーは個人的におすすめです。くせのないハーブで飲みやすく、リラックス効果もあります。



寝前のNG行動

- × 寝る前にアルコールやカフェインを接種する。
- × 寝る前にスマホやPCなど、ブルーライトをあびる。
- × 考え事をする。

POINT! 生活習慣における工夫

朝起きたら日光を浴びる

体内時計を調整するためにも重要です。自律神経を副交感神経優位モードから交感神経優位モードに切り替えて一日を快適におくりましょう。



夕方に軽い運動をする

運動と睡眠には深い関係性があります。カラダを動かす事が少ないという人は夕方に軽い運動を習慣づけると良いようです。寝る3時間前がベストだそう。



食事は睡眠の3時間前までに

食後すぐに就寝すると、体は消化する力を使うため、内臓が休む時間が少なくなります。就寝の3時間前までに食べ終わると良いです。



就寝2~3時間前に入浴

さらに、寝つきを良くするためには約40度のお湯に腹部まで浸かり30分程度汗をかく「半身浴」も効果的だといわれています。



しかしどれだけ睡眠の質が良いかが重要だといえます。研究は進められてきているものの、実は良質な睡眠がどんなものかというはっきりとした答えは出ていません。ただし、ぐっすり眠れている方の睡眠には「レム睡眠（比較的浅い眠りの段階）」という眠りと「ノンレム睡眠（眠りが深い状態）」という眠りが交互に現れているとされています。

おすすめの睡眠時間は**7時間程度**。



旬のレシピ

鯛と菜の花のマスタード焼



材料（2人分）

- ★鯛（切り身）…2切れ（約160g）
- ★菜の花…1束
- ニンニク…1片
- 白ワイン…大さじ1
- 粒マスタード…小さじ1
- 塩、こしょう…各少々
- 小麦粉…適量
- オリーブ油…大さじ2

菜の花は風邪を予防するカロテンを多く含みます。またビタミンCの含有量は野菜の中でもトップクラス！

①下ごしらえをする

鯛は骨を取って塩少々（分量外）を振り10分ほどおき、出てきた水気をふいたら小麦粉をまぶしてはたく。ニンニクは皮をむいてスライスし、芯を取る。菜の花は茎と花を切り分けて、茎の太いものは縦半分に分ける。

②蒸し焼きにする

フライパンにオリーブ油とニンニクを入れて弱火で加熱し、色付いたら一度取り出す。中火にし、10の鯛を皮目から焼き色が付くまで焼く。菜の花の茎、花の順に加え、油が回ったら白ワインを入れ、すぐに蓋をして1分加熱する。

③調味する

マスタード、塩、こしょうを加え、全体を混ぜ合わせる。

④仕上げる

皿に盛り、2のニンニクチップをのせる。

POINT!

鯛に塩をして臭みを取る



鯛に塩をふるのは、臭みを取るだけでなく下味をつける役目もある。ぬり込まずにパラパラと振りかける程度でOK。



冷蔵庫に余りがちな粒マスタードを使い、白ワインとともに調味すれば和風なイメージの鯛が洋風に变身。マスタードの程よい酸味と独特の粒々感がたまらない。



レシピサイト「暮らし上手」より

リフォーム奮闘記

今回はお庭のご相談をお受けしました。

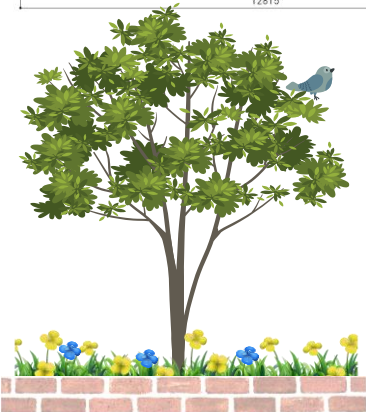
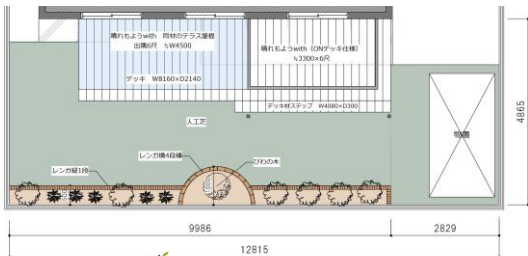
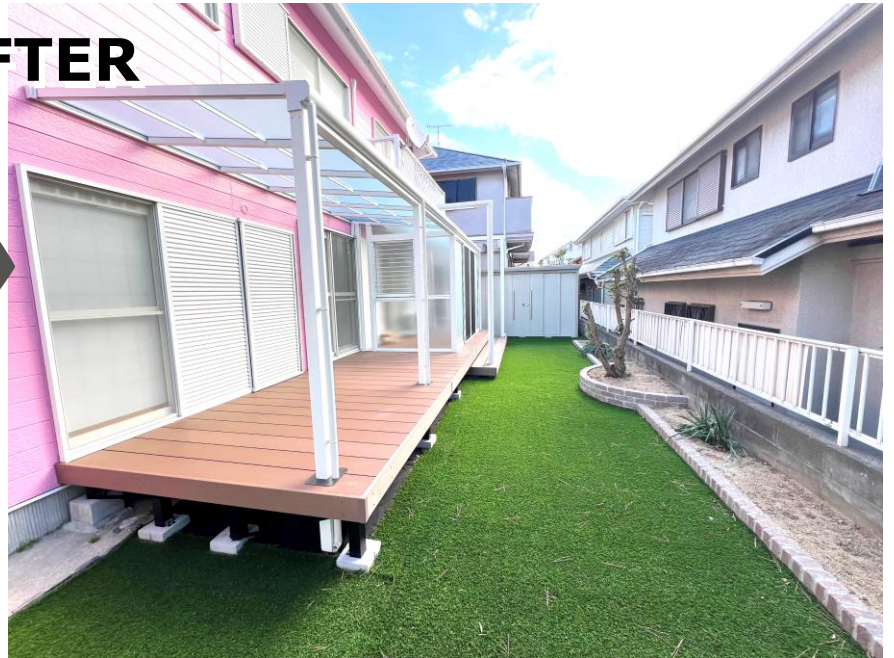
👍 雑草の手入れを減らしたい 🍷 雨でも心配いらずの物干し場が欲しい

こちらのご要望をお聞きして計画・工事させて頂きました。デッキスペースも広く、雨の日も安心の洗濯スペースが快適そうです。ありがとうございました。



BEFOR

AFTER



三協アルミ 晴れもようWith



三協アルミ
ウィラウッド

樹脂と天然の木粉を原料とした、人工木です。天然木に近い見た目で、メンテナンスが容易です。カラーも豊富で、形状も自由に対応。晴れた日のウッドデッキは気持ちいいですよ。

換気機能もよく、雨の日でも安心！天気や時間を気にせず洗濯できるのになりませぬ。



CLOVER*TMTURF



クローバーターフ
人工芝は、天然芝のようにお手入れがいらぬのが、一番の魅力です。雑草や害虫もふせいでくれますね。今回は摩耗に強いタイプを採用いたしました！

これから暖かく気持ちの良い季節になってまいります。「お庭を気持ちよく活用できていないなあ。」という方は使い方を見直すと、もっと生活が快適になるかも！どうぞどんなことでもお気軽にご相談ください。

先進的窓リノベ2024

いよいよ3月から申請開始予定です！

今回も殺到する事が予想されます。どうぞお早めにご相談ください！

内窓は金額が見直しされていますが、それでも手厚い補助金で、外窓交換においては増額されています。

今回は外窓交換（カバー工法）が増額！

内窓設置／（箇所）

	Sグレード	Aグレード
大	68,000 円	52,000 円
中	46,000 円	36,000 円
小 極小	29,000 円	23,000 円



既存窓の内側に
新たな窓を新設

外窓交換／ドア交換（箇所）

	Sグレード	Aグレード
大	149,000 円	117,000 円
中	110,000 円	87,000 円
小 極小	74,000 円	58,000 円



既存窓を残して
新たな窓で覆う

※カバー工法

ガラス交換／（枚数）

	Sグレード	Aグレード
大	36,000 円	30,000 円
中	24,000 円	19,000 円
小 極小	7,000 円	5,000 円



既存窓を利用し
ガラスを交換



窓リノベして 良かったことは？

- ★ 冷暖房がよく効くようになった。特に冬に感じます。
- ★ 防音効果が想像上だった。
- ★ 結露がすごく少なくなった。カビが発生しなくなった。
- ★ 足が冷たくなくなった。

お客様の声

補助金最大

200万円

一般的な改修費の2分の1相当額
で補助額が設定されています。

Ykkの補助金ナビで
シュミレーションして
みましょう！



最高級トイレをご紹介 〇〇 TOTOネオレストNX



美しい佇まい。
ディテールにこだわったデザイン。

優美な曲線、陶器の質感…。何気なく空間になじむシンプルなデザインでありながらも、初めて見たオブジェのよう。「極上のおもてなしを提供する。」をコンセプトとしたTOTOネオレストは、デザインと最先端の技術が融合した最高級のトイレです。便器とウォシュレットの区別がなく、一体型になった美しいデザインが特徴的で、お掃除のしやすさや清潔感もあわせもっています。 定価¥717,000

最初に展示品を見たときは大きすぎます
驚きました！デザインの美しさは確かに
オブジェのように見せたい！
さすが最高峰のトイレです！金額もね

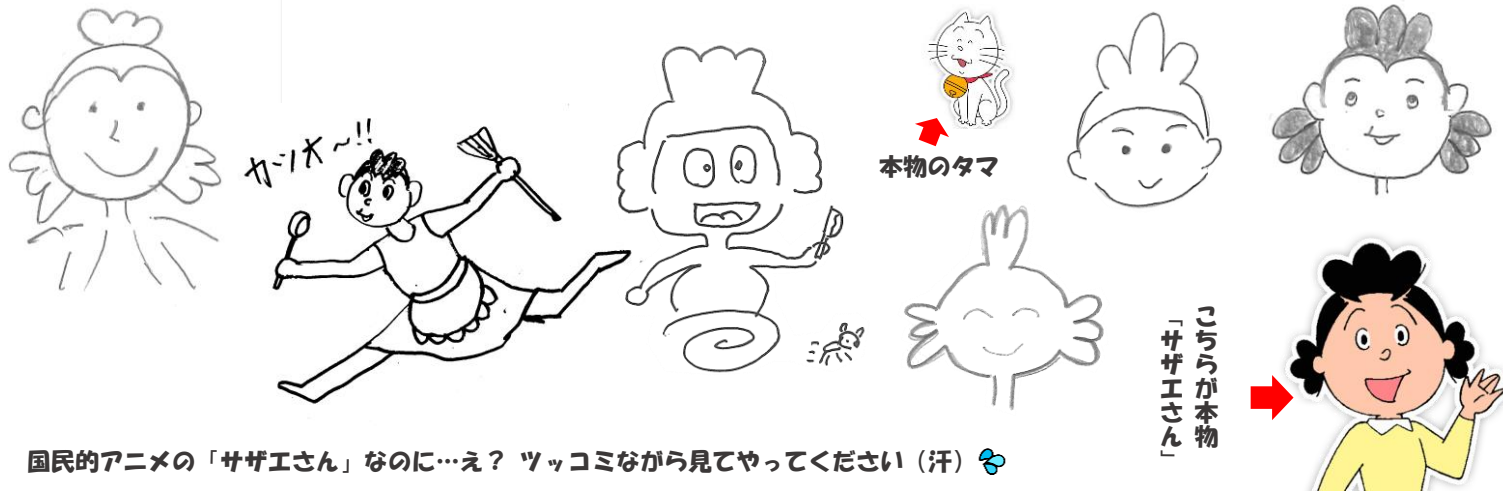


おすすめ機能が満載

- きれいな除菌水
- 便器きれい
- ノズルきれい
- 便座きれい
- においきれい
- おそうじミスト
- セフィオンテクト
- フチなし設計
- トルネード洗浄
- エアワンターウェブ洗浄
- オート機能
- らくフィット設計
- 停電時安心設計



スタッフのコーナー うろ覚え・お絵かきコーナーⅢ！ お題は「サザエさん」



国民的アニメの「サザエさん」なのに…え？ ツッコミながら見てやってください (汗)

リフォームのお問合せに
LINEをお使い下さい。



- ✓簡単に写真が送れるので状況を伝えやすい
- ✓やり取りが残るのでトーク内容を確認しやすい



QRコード

LINEアプリの「友だち追加」から
QRコードを読み取ってください。

aboc
INC

〒658-0022
神戸市東灘区深江南町2丁目12-8-106

お問合せ **0120-103-403**

✉ **info@aboc.jp**

アボックHP

