

# あぼっく通信

Vol.19

有限会社アボック

2024年01月

2024年あけましておめでとうございます！

今年の干支は辰ですが、「辰年は陽の気が動いて万物が振動するので、活力旺盛になって大きく成長し、形がととのう年」だと言われているそうです。龍はみるからに勢いがありますよね☆  
皆様にとりましても、活力のある良い年でありませうように。  
まだまだ寒さはこれからが本番ですので、身体をご自愛ください。



## ショウガで体をあたためる



「生姜＝体をあたためる」ではないようです。なんとなく健康に良いイメージのある生姜ですが、実は、生で摂取するか、加熱・乾燥して摂取するかによって、期待できる効果が違ってきます。

生姜が持っている“カラダを温めてくれる成分”は「ショウガオール」



豚肉の生姜焼きは、100度をはるかに超える温度で調理するので成分がこわれます。



ゆっくり加熱されるので炊き込みごはんは成分が引出され逃げません。スープなども○。煮物は煮汁に出てしまい、摂取しにくいので△

この2点を満たしていないとショウガのほかほか効果を得られないので注意です！

- ① 約100度で加熱
- ② 約30分じっくり加熱

ショウガオールを引出す条件

ただし100℃を超えると成分が壊れてしまうよ。



生の生姜に含まれる「ジンゲロール」は加熱・乾燥する事で「ショウガオール」に変わります。ショウガオールには、胃腸を内側から刺激して血流を高め、体の深部の熱を作りだし、体を温める効果があるそうです。

逆に加熱する前の成分「ジンゲロール」は血行を促進して体の表面温度を上げ、代わりに体内温度を下げるので、冷え対策には適していません。

### MEMO

加熱乾燥させたパウダータイプもあります。手軽に摂取できて効果も高いのでおすすめです。暖かい飲み物や、お味噌汁などにいれても良いですね。



体温が上がれば免疫力もアップしますよ！

#### 過剰摂取に注意！

摂取量1日10gが目安。  
パウダータイプなら1～2g

#### 就寝の直前は控える！

交感神経が優位になり、寝付きが悪くなってしまうおそれがあります。

## 旬のレシピ

簡単・おいしい  
カブの  
カルパッチョ



もりくみこさん レシピより

### ＜材料＞

- かぶ（葉つき）2個
- 自然塩小さじ1/3
- くるみ（荒く刻む）適量

### ■ドレッシング

- ・かぶの葉（細かくきむ）葉の部分适量
- ・オリーブオイル…大さじ2.3
- ・バルサミコ酢…大さじ1.2
- ・んにくのすり…少々
- ・黒胡椒好きなだけ
- ・塩…少々

※生ハムなど添えても、おいしいですよ。

① かぶは皮ごと薄くスライスし、塩少々をまぶす。4本指で軽くもんでなじませ、しんなりするまでしばらくおく。（5分くらゐ）



② かぶの葉は刻んだら塩少々をふり、軽くもんでおきます。



③ ドレッシングの材料を全て混ぜ合わせる。かぶから出た水を捨て、ドレッシングをかける。あればクルミを散らしていただきます。

カブにはビタミンCがとっても豊富！葉っぱでは身体を温める・五臓を補う・消化を助けるなどの効果があると知られていますよ。



＜選び方＞  
・実にハリがあって傷がないもの  
・ひげ根が少ないもの  
・葉の緑が鮮やかで瑞々しい

# リフォーム奮闘記

建物の外装工事に引き続き、外構工事もガーデニング好きなお客様と一緒に、設計・施工と進めさせて頂きました。閉鎖的にならないように、塀・フェンス・スリットフェンスの高さや幅なども細かくお客様と共に、検討して決めていきました。

## 外装工事と一緒にエクステリアもリノベ



建物に部分使いされているタイルを、塀と門柱に採用して繋がりをもたせ、間の木調のフェンス・スリットフェンスで抜け感をだしています。かるく目隠しになりながらも、閉鎖的にならないように考えました。フェンスや階段のタイルに濃いめのカラーをもってきて、全体的を引き締めています。



こちらのロックガーデンはお客様のアイデアです。レイアウト・石・植物のチョイスからすべて手作りされました！！  
ガーデニング好きな方は、難しい部分をアポックに任せて、出来そうな部分は自分でやってしまうというの也有りです。  
駐車場まわりの砂利や石の配置などもお客様がされたのです！素敵に仕上がっていますね。

**速報!**

# 「住宅省エネ2024キャンペーン」 決定しました。

住宅省エネ2023キャンペーンの継続事業として、実施されることが決まりました。

「窓リノベ」に人気が集まり、一時期商品入荷の見通しが立たず、先送りされた方もいらっしゃるかと思います。是非今回は補助金を利用して、お得にリノベして下さい！

※2023年11月2日以降着工の工事が対象。交付申請は2024年3月下旬予定です。

## 先進的窓リノベ

どうぞお早めに！

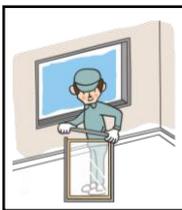
補助金最大

補助金活用で  
**200万円** 約**50%**相当還元

★前回同様、補助金がかかなり手厚いです。

※今回「外窓交換」(カバー交換)が増額されています。

### 補助対象となる工事



①ガラス交換



②内窓設置



③外窓交換

(詳しくは下記QRコードから、ご確認下さい。)

## 子育てエコホーム

(例)浴室リノベーション

補助額合計：¥98,000

★上限 **20万円**

※条件によって上限が上げられます。

### エコ住宅設備の設置

UP!



30,000円/戸

高断熱浴槽



5,000円/戸

節湯水栓

### 家事負担軽減:住宅設備

UP!



23,000円/戸

浴室乾燥機

### バリアフリー改修

UP!



5,000円/戸

手すりの設置



7,000円/戸

段差解消



28,000円/戸

廊下幅等拡張

補助額がUPしている対象工事が多いです！ その他、キッチン・洗面・トイレなど、2023同様の設備が対象です。

(詳しくは下記QRコードから、ご確認下さい。)

## 給湯省エネ

ヒートポンプ給湯器  
(エコキュート)

補助金  
**10万円/台**



ハイブリッド給湯器

補助金  
**13万円/台**



家庭用燃料電池  
(エネファーム)

補助金  
**20万円/台**



補助額が

**UP!**

しました

子育てエコホーム  
概要  
(国土交通省HP)



先進的窓リノベ  
概要(環境省HP)



※事業内容は、今後 国土交通省から公表される情報が前提となり、修正される可能性があります。

# 天井スペースを利用した商品のご紹介。 めも

## LIXIL「SORAMO」

壁に固定したレールに、ワイヤーを取り付けることで、壁だけではなく、天井も活用した独創的な空間装飾ができます。取り付け場所の変更・調整が簡単なので、気分に合わせて飾り付けを变えることができ、お部屋の空間をアレンジできます。



ワイヤーを渡して、植物を吊り下げたり



なんと耐荷重は、レール1メートルあたり70kgでTVやハンモックを吊るす事も可能！



壁にはアートや専用の棚なども

## TOSO「ハンギングバー」

空間を有効活用できるTOSOの「ハンギングバー」洗濯物を掛けたり、グリーンを飾ったり、収納として活用したり、スマートなデザインで実用的、スッキリとした空間を実現できる製品です。床に物を置かないスッキリした暮らしも実現。



収納バーやディスプレイバーとして。



日当たりの良い場所に植物を吊るしたり、ランドリーバーとしても活用できる。

# 2024

## 「新年の抱負」

去年の「抱負」は達成できたでしょうか？

大谷選手に学んで  
「睡眠をしっかりとり」  
昨年掲げた腹筋は  
今年より腕のこた

歳をとると悲しい事も  
多くなる。  
素早く心機に逆戻り

賃定剛健

分からない事を減らす

行動力

早寝早起き  
健康に気をつけて  
元気に過ごす

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

