



ユトリエ ニュース

2018
7月号
NO.80

記念日カレンダー

めっちゃ旨レシピ

季節の話題

知っ得?知っ得!

無料税務相談

現場報告

2018年7月・第80号



記念日カレンダー

8月26日 木工教室

太田建設恒例の夏休み「木工教室」。18回目となる今年は8月26日（日）に開催します。焼きそば、流しそうめんなどのお食事、プール、あゆつかみ、などなど楽しいイベントをご用意してお待ちしております!

2018年夏祭り「木工教室」

《日時》2018年8月26日（水）10：00～15：00
10：30～ “大工さんによる” 道具の上手な使い方教室開催
《場所》太田建設 野田作業場（野田市上三ヶ尾）
《申込み・問合せ》info@ootakensetu.co.jp / TEL：04-7143-0506
《申込み締切》2018年8月4日（土）

★ご家族、ご友人の方も、大歓迎です★



Panasonic Builders Group | パナソニックビルダースグループ

ユトリエホーム

（太田建設株式会社 テクノ事業部）

フリーダイヤル **0120-318-093**

ユトリエホーム 検索

メール: techno@yutoriehome.jp

www.yutoriehome.jp

太田建設はZEHビルダーです。



ZEH29B-00279-CTR

【本社】 〒277-0861 柏市高田1313-4 TEL.04-7143-0506 FAX.04-7144-3345

めちゃ旨レシピ

★さっぱり食べやすく栄養満点★



1. 蒲焼のタレを落とすように熱湯で洗う。
アルミホイルに料理酒を入れた上に、皮を上にして鰻を置いて包む。
魚焼きグリルで、8分蒸し焼き、アルミホイルから出して5分焼く。1口大に切る。
2. きゅうりを2mm以下の輪切りにする。
500mlの水に塩大さじ2杯(分量外)を溶かし入れる。
塩水にきゅうりを入れて10分経ったら絞って水を切る。
3. ふんわり、大きめのスクランブルエッグを作る。
卵と1つまみの塩をかき混ぜる(かき混ぜきらずに、白味が少し残る程度に)。
フライパンにサラダ油を入れて強火で熱する。
軽く煙が出てきたら、卵を全部流し込む。5秒程度そのままにして大きな気泡が出たら、底からすくうように大きくかき混ぜる。

《材料》 4人分

鰻	鰻の蒲焼 (安いものでよい)	・・・2枚
	料理酒	・・・大さじ3/枚
	きゅうり	・・・1本
	みょうが(千切り)	・・・3個
スクランブルエッグ	卵	・・・3個
	塩	・・・1つまみ
	だし汁	・・・大さじ4
薬味など	サラダ油	・・・大さじ2
	大葉(千切り)	・・・4枚
	刻みのり	・・・適量
	鰻のタレ	・・・適量
	粉山椒	・・・適量
	白米	・・・人数分

4. 1、2、3とみょうがをどんぶりによそったご飯の上に盛り付けて、上から大葉と刻みのりをかけて完成! 蒲焼のタレ、粉山椒をかけ、かき混ぜて食べる。

★冷たい出汁をかければ、お茶漬けに。暑い夏には、するすると食べられます!
★白米に替えて「素麺+麺つゆ」でも!

季節の話題

土用丑の日



もうすぐ夏の土用の入り。立春、立夏、立秋、立冬、それぞれの直前の18日間を「土用」と言い、土用の期間にある「丑の日」を「土用丑の日」という。2018年の立秋は8月7日、土用は7月20日～8月6日となり、丑の日が2回、7月20日(一の丑)、8月1日(二の丑)がある。土用の期間中に丑の日が1回あるか2回あるかは、その年によって変わる。さて、丑の日には鰻を食べる習慣がありますが、鰻だけではなく「丑」の「う」から、「う」の付く食べ物がよいとされたようだ。

鰻、うどん、ウリ、梅干し、馬肉(ウマ)・牛肉(ウシ)など。

土用は丁度季節の変わり目なので栄養価の高いものを食べようというものだが、万葉集にも夏の栄養食品として鰻が登場しており、奈良時代からの伝統的栄養食というわけだ。

実際に鰻はビタミンA・B1・B2・B6・B12・D・Eとビタミンが豊富で、その他カルシウム、亜鉛、鉄などが含まれる。

因みに、肝は身以上にビタミンAが豊富、また蒲焼に添えられる山椒には脂肪の酸化を防ぎ、消化を助ける効果がある。



知っ得？しっ得！



スマホ > ゲーム > パソコン > 液晶テレビ

7～8年くらい前はパソコンからの電磁波が話題になりOAエプロンなるものがありました。それから、スマートフォン（スマホ）が現代人の必須アイテムとなり、今はブルーライトの健康被害が話題です。

【ブルーライトって？】

波長が380～500nm(ナノメートル)の青色光
可視光線の中で最も強いエネルギーをもち、角膜や水晶体で吸収されずに網膜まで到達する。

【身近な機器のブルーライト発生量】

スマホ > ゲーム > パソコン > 液晶テレビ

【どんな健康被害があるの？】

①目への影響

- 失明：網膜中心部にある「黄斑」がブルーライトでダメージを受け、加齢とともに失明の原因となる「加齢黄斑変性」を起こしやすくなります。
- 目の疲れ：原因は姿勢の悪さだけでなく、ブルーライトの強いエネルギーのため瞳孔を縮めようと目を酷使するため睡眠への影響。人は網膜に到達する光の量でも体内時間がコントロールされています。夜、ブルーライトの刺激を網膜が受けることで脳が「朝だ」と判断し、睡眠を司るホルモンが抑制され「睡眠の質が低下」するため。

②睡眠への影響

人は網膜に到達する光の量でも体内時間がコントロールされています。夜、ブルーライトの刺激を網膜が受けることで脳が「朝だ」と判断し、睡眠を司るホルモンが抑制され「睡眠の質が低下」します。

③肌への影響

紫外線同様に肌に色素沈着を引き起こします。さらに紫外線よりも波長が長いため、真皮より深い部分へダメージを与えます。

【対策】

ブルーライトカットフィルター：ブルーライトを発生させる機器にフィルターを取り付けて影響を軽減
ブルーライト対応日焼け止め：SPF値、PA値、人工光やブルーライトをブロックする効果があるものを選ぶ

※相続税・贈与税の無料相談ご希望の方は、以下項目3. に「相続税・贈与税に関する相談希望」とご記入ください！

お住まいの疑問、
お気軽・簡単
質問箱！

- どんな小さな疑問も、右のハガキで解決！
- すぐにお答えします。
- 切手不要、切り取ってそのままポストに投函！
- 希望や疑問は百人百様。あなたの求めている方法が見つかるかもしれません。

線SハS出

1. あなたは今お住まいについてご検討中ですか。

- 新築 建替 リフォーム
- その他 ()
- 土地を探している

2. 資料を

- 希望する。
*特にご希望の資料があればご記入ください。()
- 不要。
- 直接話を聞きたい。
- その他 ()

3. 聞きたいこと、これって実際どうなの、と思ってることありませんか。小さな疑問から、家のいろいろが見えてきます。

4. ご希望の回答方法

- 氏名 ()
- メール ()
- 電話 ()
- 直接話を聞きたい (Oで囲んでください)

• 当社への来訪希望 ・ 営業によるお宅訪問希望
(ご住所：)

きりとり線

無料税務相談

“税務・保険” 無料相談

★私はこれで、京都に行ってきました★
 節約って、好きな何かをやめたり、我慢したり、結構努力が必要ですよ。でも、ちょっと生命保険を見直して整理するだけで、簡単に節約できちゃったりするんです。

場所：ユトリエホーム 柏モデルルーム
 参加費：無料 *随時受付中！
 ★経験を積んだファイナンシャルプランナーがアドバイスいたします。

対策は
 万全？

無料相談

生命保険を見直す、かしこく使う

生命保険・節税に関するこんな“お悩み”ありませんか？

- 現在加入中の保険内容を良くご存知ですか？
- 意外と知られていない節税に関するお話を伝授します。
- 保険・税金を賢く活用すると家計が楽になるかも？
- そもそも相続税・贈与税のしくみをあまり知らない。
- 親族に資金援助（住宅資金等）をしたいけど、非課税はいくらまで？自分に合った対策を知りたい。

★随時受付中。ご連絡頂き日程をご相談させていただきます★

さいたま市 H様邸 ～完成～

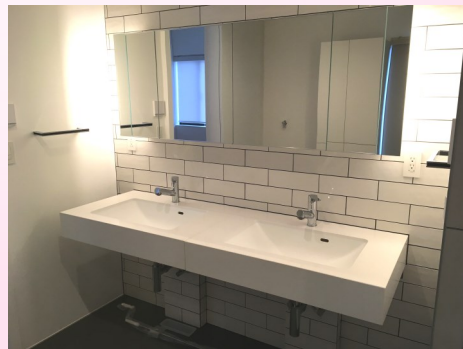
6月号に続きH様邸をご紹介します。最近ユニットバスやユニットの洗面が非常に多いなか、H様邸は在来のお風呂・洗面を採用。本を持って過ごそうか、バブルバスにしようか、バラを浮かべようか、、、

極上のバスタイムを楽しめそう！

ヨーロッパの高級ホテルのような造り。
 ガラスの仕切りでより開放的に。



慌ただし朝、洗面が2つあれば
 渋滞解消！



きりとり線



差出有効期限
 平成30年
 6月14日まで
 (切手不要)

料金受取人払郵便
 柏支店承認
 317

太田建設株式会社
 営業部 行

〒317-0861 さいたま市大宮区大宮

ポスト線

2 7 7 0 8 6 1



代表取締役社長
 太田 享

関東地方、6月末に梅雨明け。
 去年は、7月はほとんど毎日雨で長い長い梅雨となりましたが、今年是最短です。
 体がついていきませんよね。水分補給、栄養補給など忘れずに、これから暫く続く暑さに負けないよう頑張りましょう！
 さて、昨今の気候に左右されない安定した室内環境造りは、当社の得意とするところ。ご要望ごとに、様々ご提案できるかと思っています。「安定した室内環境は、体に優しい」ということをぜひ知って頂きたいと思っています。