

【家族の健康提案】

建匠のおすすめ商品を紹介します！

《部屋の壁で健康になれる!? シラス壁》

シラス壁は一切の化学物質を排除した100%自然素材。
主原料は火山噴出物シラスです。

健康で快適な住空間を作るために、不快なニオイや
身体によくない化学物質などをゼロに近づけてくれる壁塗料です。
シラス壁における抗ウイルス性能試験が行われ、99.9%以上の
ウイルス量減少が確認できています。

【特徴・効果】

- ◎消臭機能
- ◎空気清浄化
- ◎調湿機能
- ◎体感温度
- ◎シックハウス対策

☆気になる方はお気軽にお問合せください。



【健康志向ダイエット!】

弊社の佐々井です。1年前より
ダイエットを開始して、
ダイエット前 135kg から
なんと只今58kg減です!!
病気を心配されますが、
いたって元気です♪

自宅の部屋にヘルスコートを
塗ってまず生活環境を整え、
あとはウォーキングと8時間
ダイエットをしました。
まだまだ継続中です。
気になる方はお会いした時に
色々質問してみてください(๑)



建匠通信
第86号

家

と家族の健康を考える

7月は室内の湿気払いをしましょう。8月9月は台風に備えて
外回りの点検をしておきましょう!

ちゅちゅと
できる♪

わが家の旬のレシピ

ズッキーニのツナマヨ焼き

材料(2人分)

- ・ズッキーニ……………1本
- ・ツナ缶……………1缶
- ・マヨネーズ……………適量
- ・塩胡椒……………適量
- ・ピザ用チーズ……………適量

つくりかた

- ①ズッキーニは縦に切り
スプーンで中身をくり抜く
- ②①を耐熱皿にのせてラップをし、
600ワットで3分加熱する
- ③ツナ缶の油をとリ、ツナ、マヨネー
ズ、塩胡椒を混ぜ合わせる
- ④ズッキーニのくぼみに③を入れ
ピザ用チーズをのせる
- ⑤オーブントースターでチーズに
焦げ目がつくまで焼く



ズッキーニとチーズは相性抜群!
ツナ缶以外にも明太マヨやハム
& 玉ネギなどでも美味しいですよ
♪ズッキーニにはビタミンCも含ま
れており、暑い夏にピッタリです♪

