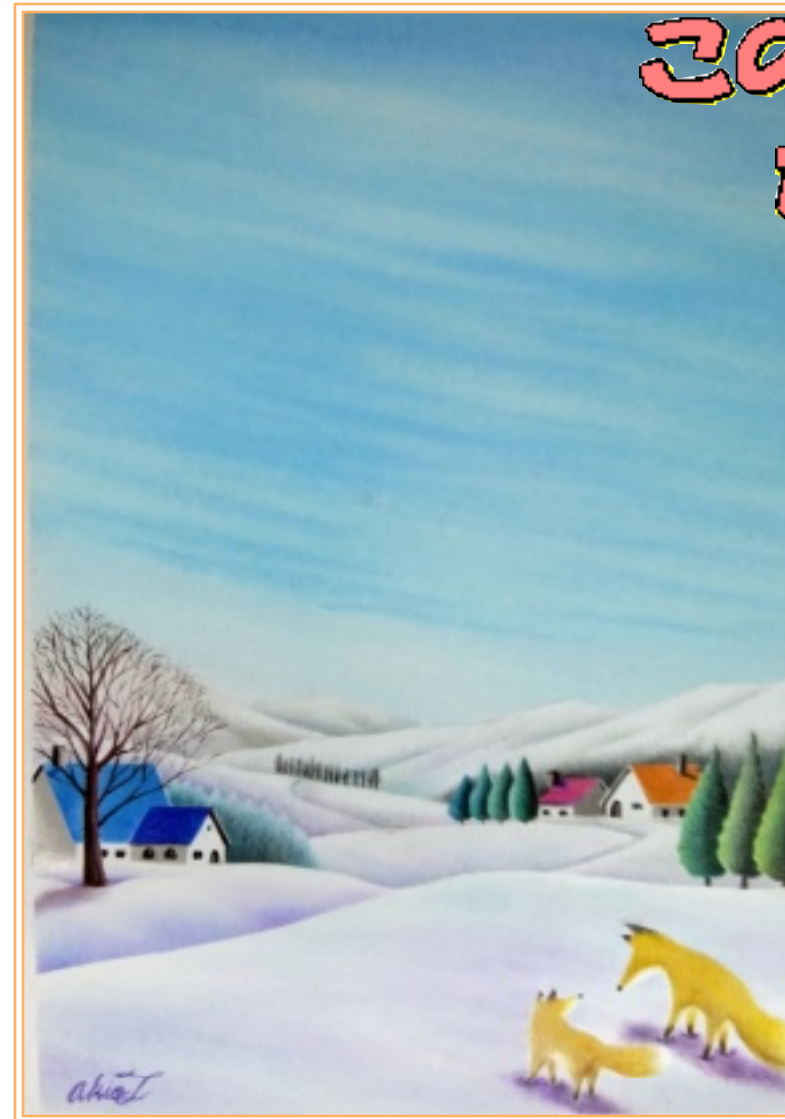




アフターサービス誌【re-life】は、弊社でリフォームなどでお世話になったお客様へ年4回、季節の変わり目ごとにお送りしています。

re-lifeは、最新号から過去の号まで、弊社のホームページ上でもご覧になれます。詳しくは裏面4ページ目に掲載しています。ご覧ください。

この絵をプレゼントします!



前回、秋号の表紙絵【満天の星】は、評判がよくて計8組様からご応募がありました。抽選の結果、堺市北区にお住いのN様へお届けしました。有難うございました。ご応募の皆さまには申し訳なかったですが、これに凝りませず、またのご応募をお待ちしております!

前号プレゼントのお客様



2019年最初の表紙絵の題名は雪晴れの親子です。キツネの親子が、降り積もったばかりの新雪の里山を歩いている様子が描かれています。昨夜の吹雪が嘘のように晴れ渡った青空が清々しく感じます。色鉛筆とパステル、クレヨンの可愛い絵です。大きさは、14.5cm×20.9cm 額縁に入れて差し上げます。今号の表紙絵【雪晴れの親子】をご希望のお客様は、3ページ目に記載の応募要領にもとづいてご応募ください。

人気の工事ブログもゆるりと更新中です!

りらいふのホームページはインターネットの検索キーワードで、(株)りらいふ と打ってくだされば、ヤフーでもグーグルでも1ページ目に表示されます。

右の画像は最新の工事ブログの一部で、LIXILのシャワードバスの設置とそのご費用を紹介した内容になっています。

シャワードバスとは、シャワーだけで浴槽につかった時と同じような効果のあるシステムのことです。

シャワーのみでお風呂をすませたい方や、介護の必要な方のご入浴に最適です。

ご関心のあるお客様は、ぜひご覧ください!

URLは下記の通りです

<http://www.eco-relife.co.jp>

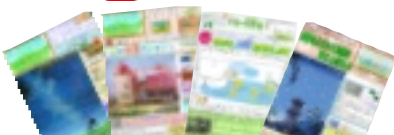


りらいふへのお問い合わせは

電話料金無料
フリーコール

0120-1126-45

営業受付時間AM 9時~PM 7時 定休日 日祝日
機器不具合などのご依頼から住宅改修のご相談までなんなりと



りらいふ

四季のたよりre-lifeは、弊社ホームページでもご覧になれます

四季のたよりre-lifeは、1年に4回、季節の変わり目ごとに発行しています。

郵送は少なくなりましたが、これまで同様、1月、4月、7月、10月頃に発行しています。

もし、ご関心がおありのお客様は、弊社ホームページ上でも公開していますので、ご覧ください。毎号に実施している、表紙の絵プレゼントにもご応募いただけます。

このQRコードをスマホなどで読み取っていただければご覧になれます



(株)りらいふの主な認定・登録
TOTOMODELクラブ クリナップ水彩工房
トクラスリフォームクラブ加盟店(旧ヤマビル)®
リフォーム工事瑕疵保険登録 ガス機器SS登録店
かんでんEショップ 関西電力はぴスマイル店
LIXIL PATTOリフォームサービスショップ
建築工事業・管工事業・電気工事業登録・
大阪府知事許可(般 27)第125834号 ほか

制作・編集・発行 (株)りらいふ



株式会社りらいふ

<http://www.eco-relife.co.jp>
〒589-0004 大阪狭山市東池尻3-861-1
TEL.072-366-3630 FAX.072-366-3691





緑茶とショウガの効能



以前にオール電化やリフォームでお世話になりました(株)りらいふです。
風邪やインフルエンザが流行っているようですが、皆さまお元気でお過ごしでしょうか？
2019年最初の【りらいふ通信・冬号】のご案内をさせていただきます。

今年の冬は比較的暖冬傾向にあるためか、厳しい寒さが続くこともなく、穏やかで過ごしやすい毎が続いています。

しかし、冒頭のご挨拶にある通り、新年早々からインフルエンザが猛威をふるい、病院や診療所は患者さんで大混雑していると聞きます。

弊社の社員の中にも感染して、高熱によりダウンした者が何人か出ています。

幸いにして私や妻は今のところすこぶる元気でして、日々の業務にも励んでおります。そう言えば、私たち夫婦ともども、風邪やインフルエンザで寝込んだ事は記憶に薄く、遠い過去の出来事のような気がしています。少なくとも、ここ10数年はご縁がありません。

その理由は何か考えてみたのですが、思い当たる事が一つだけあるんです。

そこで今回のりらいふ通信は、風邪やインフルエンザの予防法などについてご紹介させていただきます。

夫婦でビタミンCの錠剤を毎日欠かさず飲む習慣がついたのは、20年ほど前の頃からで、少なくとも、その頃から風邪や病気に対して強い抵抗力がついたような気がします。朝晩の食後に2錠ずつ1日合計4錠、ビタミンCの摂取量に換算すると約1500mg相当になるようです。

ネットで調べてみると、ビタミンCの1日の推奨摂取量は、成人で約100mgということですから、過剰摂取と思えるほど飲んでいることとなります。

製薬会社の注意書きには1日6錠まで、とあるので大丈夫と思いますが……

ともあれ、以来、風邪やインフルはもちろん、重い病気を患うことなく平穏に暮らせる事ができているのも事実で、それはビタミンCの効能のおかげ、と思っております。

そんな折、たまたま観たテレビの健康情報番組で、私たちのように錠剤に頼らなくとも、インフルエンザを予防する強い味方がいることを知りました。

それは緑茶にすり下ろしたショウガを入れて飲む、**ショウガ緑茶**が有効らしい、ということでした。

緑茶のカテキンやショウガのジンゲロール、ショウガオールといった成分が体内で効率よく働き、免疫力がアップして風邪やインフルエンザの予防に有効なほか、カテキンの一種が血管を拡げ、高血圧を改善する働きもあるそうです。

一方、ショウガの方も血管を広げる効果があるそうで、緑茶とショウガの相乗作用で、ショウガ緑茶は高血圧や高血糖にも良いそうです。

但し、**ショウガ緑茶**の効果を実感するには、1日6杯くらい飲む必要があるようです。

毎食後に1杯ずつ飲んだとしても3杯ですから、1日6杯は少々きつい気がしますね……

用意するもの(1杯分)

ショウガ緑茶の作り方

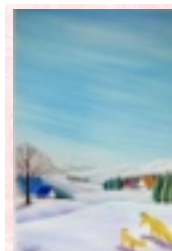


- 茶葉(煎茶)…3g
(小さじ1~2)
お茶は緑茶のなかでも、「煎茶」を選ぶ。玉露、かぶせ茶、抹茶、番茶、ほうじ茶はショウガ緑茶に向かない。
- ショウガ…5g
(すりおろし小さじ1)
- お湯…150ml
- 耐熱用計量カップ
- 急須
- 湯呑み
- おろし器
- 茶こし

生姜は皮ごとすり下ろす……皮の周りに有効な成分があるので、皮ごとすり下ろします。

お茶を入れるお湯は80度!……熱すぎるお湯はカテキンを壊すのでNG!

あとは、お茶にすり下ろした生姜を茶こしなどで入れると、生姜の繊維も取れて飲みやすくなります。簡単なので皆様もいかがでしょうか？ただし、1日6杯飲むのが理想だそうです。我が家でも試そうと思っておりますが、毎日6杯分も誰が作るのか？ボク？それともカミさん？それが問題で、いまだに1杯も飲んでおりません……



56号表紙の絵【雪晴れの親子】のプレゼントご応募方法

ご応募の締め切り…平成31年2月20日(水)までにお申し込みください。
プレゼントのお申込みは、下記の弊社フリーコールかメールまでお願いします。
絵は1点物のため、1組様のみとなります。ご応募の方が多く場合は、勝手ながら抽選とさせていただきます。

ご当選者様の発表は、次回57号誌上にてご報告いたします。

お申し込み先 株式会社 りらいふ 大阪狭山市東池尻3-861-1

お電話でのお申込みは **フリーコール 0120-1126-45**

メールでのお申込みは **メールアドレス info@eco-relife.co.jp**