

も く も く ね っ と

渋谷木工情報から版 2025

2025年が始まりました！今年の干支は「巳年」。巳は「知恵」「再生」「守り」を象徴し、過去の経験を活かして新しい一歩を踏み出す力を与えてくれる年です。寒さが厳しい中でも、しなやかな強さと柔軟な対応力を持って充実した日々を送りましょう。温かい食事や人とのつながりが、心に温もりをもたらしてくれることでしょう。今年も健康と幸運を祈り、新たなスタートを切りましょう！

健康に役立つ食事と運動のポイント

●一日3食、栄養バランスを摂る

食事は体を温めるだけでなく、代謝を高める大切な時間です。特に朝食は重要。バランスの取れた食事を心がけましょう。

●体を温める食材

- ・生姜：血行促進、体温アップ
- ・にんにく・玉ねぎ・長ねぎ・ニラ：血行改善
- ・とうがらし：血流改善
- ・発酵食品：腸活と冷え防止に効果的

●運動で血流改善

軽い運動やストレッチを取り入れることで、血流が良くなり、体温が上昇。寒い時期も元気に過ごせます。



新年の運氣アップ掃除法

住まいの清潔を保つことで、金運や幸運を呼び込みましょう。特に玄関や水回り（浴室・トイレ）は風水的にも重要です。こまめに掃除して、清潔な空間を作りましょう。

開運



ぴかぴかで
気分もUP!!

「先進的窓リノベ事業 2025」補助金概要発表、 エネルギー削減と光熱費節約に期待！

環境省は、2025年度の「先進的窓リノベ事業」に1,350億円の予算を計上しました。この事業では、窓や玄関のリフォームを通じて、エネルギー消費の削減や光熱費の軽減を目指します。詳細は後日お知らせ予定。窓リフォームを考えている方は、ぜひご相談ください。(約30~50%の補助率)



鏡をピカピカにする方法

ジャガイモの皮を使って、鏡やシンクを拭くと、次の日にはピカピカに！ジャガイモの皮を無駄にせず、掃除に活用しましょう。



あったか 白菜と豚肉のミルフィーユ鍋



【材料】(2人分)

白菜 1/4 個・豚バラ肉(薄切り) 200g・だし：2カップ・醤油：大さじ2・みりん：大さじ1・塩：少々

【作り方】

- ① 白菜と豚肉を交互に重ねて鍋に入れ、塩を加えて火にかける。
- ② だし、醤油、みりんを入れ、中火で煮立ったら、弱火で約15~20分。白菜が柔らかくなったら完成。

ポン酢や
ごま油で楽しんで！



有限会社渋谷木工所・MADO ショップ御殿場古沢店



御殿場市古沢 175 TEL70-9177 FAX70-9179 小山町菅沼 653-2 TEL76-4477 FAX76-1169