

ハウステックから商品のトレンドや暮らしに役立つ情報をお客様へタイムリーにお届けします！



2015



月号

旬を美味しく食べよう

## 春野菜

春の到来を知らせてくれる、繊細な味わいの春野菜。

みずみずしくて、ビタミンやミネラルを豊富に含んだフレッシュな食材です。栽培技術などが発達し、季節を問わずいろいろな野菜が手に入る昨今では忘れがちですが、旬のものにはその季節に必要な栄養がたっぷり詰まっています。冬を越した身体に新鮮な春野菜を取り入れて、身体の中から春を迎えましょう。

### 春野菜のパワー

日本では古くから、春野菜特有の苦味や香りは心身に刺激を与え、身体機能を活発化させる働きがあるとされてきました。

春野菜の苦味や香りの成分である「植物性アルカロイド」は、腎臓のろ過機能を向上させて、冬の間にため込まれた老廃物を排出する働きや、新陳代謝を促進する働きがあります。

また、セリやセロリ、明日葉などセリ科の春野菜に含まれる香り成分の「テルペン」や、キャベツや菜の花などのアブラナ科の春野菜に含まれる「グルコシノレート」という辛味のもとになる成分の抗酸化作用が、1年を乗り切るための免疫力を高めてくれます。



### 春野菜の主な効能

- 肝臓機能の働きを強く丈夫にし、体内の解毒機能を整える
- 免疫力の向上によって最近やウイルスの感染を予防する
- ターンオーバー周期を整え、吹き出物や肌荒れなどの皮膚トラブルを予防する
- 血行促進作用によって、下肢静脈瘤や血行不良などの血液疾患を予防する
- 人造機能の向上による排泄作用を正常にする
- 血圧上昇の抑制作用
- 疲労回復効果
- 整腸作用による体内のデトックス効果

### 主な春野菜

#### 春キャベツ

葉がふんわりと巻いていてずっしりと重みがあるものがみずみずしく美味しい。

##### 【美味しい食べ方】

春キャベツは甘みがあってみずみずしく、葉が柔らかいので、生食向き。

サラダや浅漬けなどがおすすめ。



#### 新たまねぎ

首(葉との切り口)がきゅっとしまり、玉がふわふわせずに固くしまっているものが美味しい。

##### 【美味しい食べ方】

たまねぎ特有の瀬尾分で、生活習慣病の予防に効果がある「硫化アリル」は、熱に弱く水溶性のため辛味が少ない新たまねぎは生食がおすすめ。



#### 菜の花

つぼみが固くしまっているものが新鮮。葉や茎が肉厚でみずみずしく、張りのあるものを選ぶと良い。

##### 【美味しい食べ方】

塩をひとつまみ入れて、さっと固めに茹でるのが、美味しさを引き出すポイント。また、ビタミンCが豊富に含まれるが、水溶性のため、茹で過ぎや、水にさらし過ぎないように注意。

#### ウド

茎が太めで穂先まで張りがあり、全体にうぶ毛が密生しているものが新鮮。

##### 【美味しい食べ方】

少しアクがあるので、生食の場合は、切ってから酢水に5~10分程さらす。火を通す場合は、ゆで過ぎや炒め過ぎに注意。

酢の物や和え物、薄味の煮物など、ウド独特の香りと歯ざわりを楽しめる調理法が良い。



## 春のエコリフォームキャンペーン

ハウステックの  
リフォームサポート宣言！  
**第1弾**



エコリフォームで、**省エネ住宅ポイント**と**旬のグルメ**をもらおう！

キャンペーン期間：2015年2月1日～6月30日

キャンペーン期間中、省エネ住宅ポイント基準（高断熱浴槽・節湯水栓・手すりを搭載）を満たすシステムバスルーム「フェリテ」「コキュアス」とあわせて、下記のエコ住宅設備のうちいずれかをご成約頂き、「省エネ住宅ポイント」をお申し込み予定のお客様に、旬のグルメをプレゼントいたします。



システムキッチン「ラヴィー」、「LE」  
洗面化粧台「ラヴァーボ」、「ラヴァーボプラス」  
「エコキュート（薄型を除く）」、  
「ガス給湯器（エコジョーズ）」、  
ジャニス製洋風便器（パリュークリン除く）  
のうちいずれか1つ

エコ住宅設備で、省エネ住宅ポイントをゲット！

※省エネ住宅ポイントをお申し込みいただく際、システムキッチンと洗面化粧台を選択いただいた場合にはもう1種類エコ住宅設備が必要です。

and

旬のグルメ  
いずれか1つを  
プレゼント！



A: 旬のくだものセット  
夏は、ごぼうなど、時々の旬のくだものをご用意いたします！



B: 行楽BBQ用焼肉セット  
宮崎の和牛と豚とソーセージ！



C: 産直野菜セット  
旬の野菜が10種類以上！目によさはワケザシ葉やパプリカのような珍しい野菜も入っています

※画像はイメージです

詳しくはハウステックのショールーム、または営業担当までお問い合わせ下さい

## 岡山営業所便り

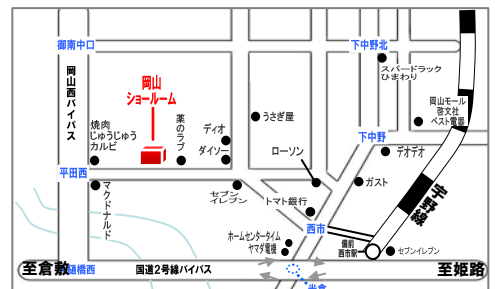
ハウステックWebサイトより「システムキッチン」と「システムバス」のカラーシミュレーションがおこなえます。カラーコーディネートのご参考にぜひお試し下さい。

[www.housetec.co.jp](http://www.housetec.co.jp)

※シミュレーション画像はCGIによるイメージです。実際の色とは異なる場合がございます。  
※搭載している製品の写真や仕様に関して、変更になる場合がございます。  
※このシミュレーションはIE6以前のブラウザをはじめとするいくつかのブラウザに対応していません。



## ハウステック岡山ショールーム



〒700-0952 岡山市北区平田102-105

営業時間：10:00～17:00 休館日：水曜日・年末年始・GW・夏季休暇

TEL:086-241-3161(代表) / 086-245-2604(ショールーム)

## 3月ショールーム休館日 (赤字の日が休館です)

日	月	火	水	木	金	土
1	2	3	4	5	6	7
8	9	10	11	12	13	14
15	16	17	18	19	20	21
22	23	24	25	26	27	28
29	30	31				



キッチンを選択し、プランを選びます。



扉・シンクカラーやトッテ形状、床カラーまで  
コーディネート出来ます。

