

裏面にもお得な情報載ってます！



竹田工務店通信

住所:明石市貴崎3丁目16番29号 Vol.1901

TEL : 078-923-5239

FAX : 078-923-8288

Email : info@takeda-komuten.com

竹田工務店(株)は、お客様の暮らしがより快適になるお手伝いを精一杯させていただきます。通信を通じて、お客様の暮らしに、お得で役に立つ情報をお伝えしていこうと思っています。どうぞよろしくお願ひ致します。



心も体も元気になる

アロマのある暮らし

お気に入りを見つけよう

アロマとは?・・・香りを意味し、植物から抽出された精油(エッセンシャルオイル)のことを指します。植物の香りは人の心や体に作用することが知られていて、健康維持や美容のためにその力を利用することをアロマセラピーと呼びます。

お部屋で手軽に香りを楽しめる「リードディフューザー」の作り方

初心者でも簡単に作ることができます

準備するもの

- ・綺麗に洗って乾燥させたビン
- ・無水エタノール・・・50cc
- ・お好みのアロマオイル・・・20 滴くらい
- ・竹串や竹の割り箸・・・数本

どんな形でもOK!

- ①ビンに無水エタノールを注ぎます。
- ②にアロマオイルを垂らします。
- ③よく混ぜ、竹串などを入れたら完成です。

ビンの形を変えたりデコレーションしたりすることによってインテリアとしても楽しめます!

ラベンダー



爽やかで優しい香り。安眠やリラックス効果、血圧を下げる、鎮静作用がある

ペパーミント



爽快感のメントールの香り。胸やけ、乗り物酔いなどの緩和、鎮痛鼻づまりにも。

ゼラニウム



ローズに似た深く甘い香り。ホルモンの働きを調整し、生理痛や更年期障害にともなう症状をやわらげる。

サンダルウッド



甘くエキゾチックな香り。気持ちを落ち着かせてくれる。ヨガや瞑想、睡眠時にぴったり。喉の痛みや咳などをやわらげてくれる。



魚焼きグリルに入れるだけ♪

バターが香るさつまいもスティック!



材料

- ☆さつまいも (1~2本)
- ☆バター (10g位)
- ☆砂糖 (大さじ1~2)
- (ざらめがおすすめ)

- ① さつまいもを皮ごとスティック状に切り、水にさらしてアクを取る
- ② 直火OKの器に、①を並べ、バターを乗せ、砂糖を全体にふりかける
- ③ ②を魚焼きグリルの弱火でじっくり焼く
- ④ 途中で溶けてきたバター、砂糖を絡めるように混ぜて、程よい焼き目が付いたら完成! (だいたい10~12分くらい)

かりかりほくほく♪



香ばしいバターの風味と、ちょこっと残るざらめの粒が美味しいです。



ホームページは



竹田工務店 明石 検索

ブログで工務店の近況報告、お得な情報発信しています! ミッチーもツイッターしてます

お家のことなら 竹田工務店(株)にお気軽にご相談下さい。



LINE@からお問い合わせもできます!

