

2018年 1月号

こしる便り

～ 今月の特集～

- ・リフォーム展示会のご案内
- ・スタッフボイス
- ・糖尿病の原因と予防
- ・食レポ I N ～おおいた～
- ・コーヒーについて
- ・施工写真
- ・お掃除のコツ ～地味にすごい!ニバアの青缶を掃除に使う!
- ・今月のイチオシ商品
- 「パナソニックバスルーム リフォームス」

今月の話題



リフォーム展示会

1/13(土)・14(日)

場所

小代築炉工業株式会社
京セラソーラーFC大分南

時間

10:00～17:00



水まわり商品多数展示

ご来場
プレゼント

ご来場者全員に
粗品プレゼント!



Panasonic タカラ TOTO NORITZ 等

★ お気軽にご来場ください★

小代築炉工業株式会社
京セラソーラーFC大分南

〒875-0052 臼杵市千代田区3組の2

0120-64-7234



STAFF VOICE

皆さんこんにちは、Sです☆
新年明けましておめでとうございます(*^_^*)
今年も宜しくお願い致します!!!

私は今年成人式を迎えました!
12月に前撮りをしたのですが、屋外での撮影だったので着慣れない振袖での移動は少しきつかったです・・・(笑)
ですが、白杵の風情ある街並みで撮影でき思い出になりました♪
すれ違う人に、「おめでとうございます!」や「綺麗だね!」といった声をかけてもらいとても嬉しかったです♡
人生で1度しかできないことを経験することができて良かったです☆

成人を迎えたということで、これからは自分の行動に責任を持ち自立した大人になっていけたらいいなと思います!
そして、ここまで支えてくれた両親や周りの人達に感謝の気持ちを忘れずこれからも頑張っていきたいです!!!



健康生活

糖尿病の原因と予防



食品に含まれる糖質は、消化・分解されてブドウ糖となり、体や脳が活動するためのエネルギー源として使われます。ブドウ糖は腸で吸収されて肝臓へと運ばれ、血液に含まれて体のすみずみに届けられます。この血液中のブドウ糖が増えすぎて、尿に糖が出る病気が糖尿病です。糖尿病で怖いのは、さまざまな合併症が全身にあらわれることです。中には生命の危険を脅かす病気もあります。厚生労働省が実施した、平成9年の糖尿病実態調査によると、「糖尿病が強く疑われる人」は690万人にも上り、40歳以上になると5人に1人が糖尿病といわれ、今後、さらに増えることが予想されています。

《1型糖尿病》

膵臓のβ細胞というインスリンを作る細胞が破壊され、体内のインスリンの絶対量が足りなくなって起こります。子供のうちに始まることが多く、以前は小児糖尿病や、インスリン依存型糖尿病と呼ばれていました。

《遺伝子の異常やほかの病気が原因となるもの》

遺伝子の異常や肝臓や膵臓の病気、感染症、免疫の異常などのほかの病気が原因となって、糖尿病が引き起こされるもの。薬剤が原因となる場合もあります。

《2型糖尿病》

インスリンの出る量が少なくなって起こるものと、肝臓や筋肉などの細胞がインスリン作用をあまり感じなくなる(インスリンの働きが悪い)ために、ブドウ糖がうまく取り入れられなくなって起こるものがあります。食事や運動などの生活習慣が関係している場合が多く、わが国の糖尿病の95%以上はこのタイプに該当。

《妊娠糖尿病》

妊娠中に発見された糖尿病。新生児に合併症が出ることもあります。

運動療法で治療



糖尿病の治療として、運動療法は必要不可欠と言えます。糖尿病患者には肥満や太り気味が多く、それまでの運動不足が原因として大きく関わっており、原料が必要なが多いためです。適度な運動は、ブドウ糖の消費を促し、インスリンの働きを良くし、血糖値を下げる効果を期待できます。運動療法は有酸素運動が基本で、空腹時を避けて食後30分～1時間後くらいに行うのが効果的です。また、運動療法は、血糖値が下がっても生涯にわたって続けていかなくてはなりません。毎日、少しずつであっても続けたほうが効果の表れが早いことが確かめられています。

糖尿病を治す食事

糖尿病になった場合、例外なく食事療法が必要となります。食事療法をする場合、『食品成分表』を活用して栄養計算を行い、エネルギー、蛋白質、脂質等の摂取量を算出します。この『食品成分表』は、あらゆる食品の100g当たりの栄養価を記載したいわゆるデータ集で、書店に売っています。



1. 1日の摂取エネルギーを守る

1日の摂取エネルギーは「指示エネルギー」を指します。指示エネルギーとは、患者個人の年齢、性別、体重、活動状態、糖尿病の進行具合、合併症の有無などによって、医師が考慮した数値のことです。

2. 栄養バランスに配慮した食事をとる

単に食事の量を減らすのではなく、栄養バランスの取れた食事をしましょう。

3. 糖質と動物性脂肪は控える

血糖値を良好に保つため、糖質や動物性脂肪は極力控えましょう。

食レポ IN ああいた

★第3弾は大分市のカフェをご紹介します★

「LANI cafe PLACE」

みなさんこんにちは、A. Iです☆

今回は、大分市中央町にあるLANI cafe PLACEをご紹介します。鉄板でじっくり焼いたパンケーキは驚くほどふわっふわです。パンケーキ以外にもパフェやハンバーグ、ビーフバター焼き、ドリアなどもありどれもとても美味しいです(´ ˘ ˘)

CafeLatteのホットを頼むと可愛いラテアートをしてくれます。

また一緒に行った家族や友人の中に誕生日の人がいると、プレートに名前を書いてくれたり、パンケーキに花火を挿してくれます。

(パンケーキを注文したお客様に限ります。)

事前に予約などは出来ないの、もしサプライズをする際は注文時にスタッフさんへこっそり伝えてください。

私は今回ショコラパンケーキを頼みました！たっぷりのチョコレートソースに浸して食べることができるので、チョコ好きな人にはオススメです♡

前回友人と行った時は和風ハンバーグを頼んだのですが、スープ・サラダ・ライスが付いて1,150円とお手頃価格でした！季節限定のパンケーキやパフェも

あるので、次行く時は季節限定を食べてみたいと思います♪

みなさんも是非行ってみてください(´ ˘ ˘)



【アクセス】大分市中央町2丁目3-16

TEL 097-578-7648

営業時間 日曜～木曜 11:30～22:30 (Lo. 21:30)

金土祝前日 11:30～0:00 (Lo. 23:30)

定休日 不定休

知

って得する！?〇〇のお役立ち情報

眠気覚まし以外にも使えるコーヒーの力

コーヒーは、その独特な香りや苦味が世界中で愛されている飲料ですね。コーヒーの木から栽培され、エチオピアが発祥の地と言われています。日本に初めて伝来したのは17世紀初頭であり、江戸時代末期から明治時代にかけて徐々に全国へ広がりました。そんなコーヒーについて詳しくご紹介します。

〇ダイエットにも効果的？コーヒーに含まれている成分とは

コーヒーの栄養成分の98%以上は水分です。100gあたりのエネルギーは4kcalしかなく、脂質は全く含まれていません。そのため、ダイエットにも使われることがあるのだとか…。また含まれている成分が身体に良い効果をもたらすことから、薬用飲料としても利用されています。

〇カフェインだけじゃない！健康を支えてくれるコーヒーの成分

コーヒーに含まれている代表的な成分は、カフェインです。カフェインには興奮作用があるため、眠気覚ましや集中力アップなどに高い効果が期待できますね。また利尿作用や自律神経の働きを活性化させる作用も兼ね備えているため、ダイエット効果にも期待できます。その他の成分として、ポリフェノールも多く含まれています。ポリフェノールとは、植物によって生成される抗酸化物質で、がんや生活習慣病の予防に効果的な成分であり、近年大きな注目を集めています。さらに、コーヒーオリゴ糖も様々な効果が期待できる成分です。特に整腸作用に特化しており、老廃物や脂質を排出し身体の健康を支えてくれる成分であると言われています。

〇様々な効果を期待！コーヒーがもたらす栄養

コーヒーがもたらす栄養に大きく関わっている成分は、カフェインです。興奮作用には体内の血管を拡張させる働きがあるため、血流増加効果に繋がります。血流の増加は、生活習慣病の予防や肝臓機能の改善に非常に有効です。同時に脂肪を燃焼させるための準備が整いますので、身体を動かす前にコーヒーを飲むことによって脂肪燃焼効果にも繋がるとも言われています。また利尿作用によって老廃物が体内から排出されるため、胃の消化運動を促進する効果も期待大です。さらには利尿により体内の毒素と一緒に排出されるので、デトックス効果も期待できます。その他にもカフェインは脳の中樞神経を刺激する働きがあるため、偏頭痛などの痛みを抑えてくれる効果もあるようです。また近年注目されているのが、コーヒー豆に含まれているトリゴネリンです。トリゴネリンには、神経細胞を活性化し脳の老化を防いでくれる働きがあると言われています。そのためアルツハイマー症候群を筆頭とする認知症や神経疾患の回復効果が期待でき、薬としても使用され始めているのだそうです。

〇コーヒーを美味しく保存するには？

コーヒーはとても繊細な飲み物。そのため湿気や周囲の匂いも完全にシャットアウトし、日光や高温も避けなければなりません。またコーヒーは生鮮食品であるため、時間の経過と共に味が落ちてしまいます。それ故に焙煎した後のコーヒーとなるべく近い味を楽しみたいのであれば、完全密封できる袋にパッキングした上で低温での保存がおすすめです。しかし味を買った時に近づけるためには、コーヒー豆を袋ごと室温まで戻さなければなりません。コーヒーの一番の難敵は酸化です。コーヒーは酸化するにつれ、苦味も香味も損なっていきます。そのためコーヒーの保存期間が長期の場合は冷凍庫で豆のまま保存、短期の場合は冷蔵庫での保存が最適です。数日での保存の場合はコーヒー豆を完全密封できるビンに移し変えて常温での保存が、コーヒーの鮮度を最も良く保ってくれます。

〇オリジナルブレンドコーヒーを作るには？

コーヒー豆は何種類もあり、それぞれに違った味の個性を持っています。この個性の違いを利用して数種類のコーヒー豆を程よく配合したものが、いわゆるブレンドコーヒーです。またコーヒーの挽き方や焙煎された時間などからも味が大きく変化してしまうため、質の良いブレンドコーヒーを作るためには様々な知識や手順が必要になります。特に重要なのは、コーヒー豆の選別です。コロンビアやキリマンジャロなどは酸味が多く、モカやグアテマラなどはそれに甘味も加わるのだとか…。またジャワロブスタやマンデリンは、苦味の強さが特徴的です。これらのコーヒー豆を2、3種類厳選し配合する事によって、ストレートコーヒーには出せない深みが味わえますよ。くせの少ないブレンドコーヒーを作りたいのであれば、焙煎の度合いが近いものを選別する事がおすすめです。それ故にくせが少ないブラジルやサルバドルなどのコーヒー豆を配合のベースとして使用する事によって、バランスの良いブレンドコーヒーを作る事ができます。コーヒー豆が本来持っている特性を把握する事が、自分好みのブレンドコーヒーを作る上でとても大切です。ぜひ挑戦してみてくださいね。

今回の〇〇は
「コーヒー」





工事をさせて頂きました。
ありがとうございます。



第29弾

おそうじのコツ

～地味にスゴい！ニベアの青缶を掃除に使う！～

美容目的だけでなく、お掃除アイテムとしても**とても優秀なんです！**

1. シール剥がし

- ① たっぶりめに、塗って3分ほど置きます
- ② 指でクルクル回してなじませます
- ③ 布やキッチンペーパーで拭き取ります

※頑固な汚れは何度か繰り返して下さい
※クリームが染み込んでしまうような場所には使用しないで下さい



2. 洗面やキッチン蛇口の根元、トイレのタンクにも

- ① 綿棒で、ニベアを塗る
- ② 塗って、2～3分放置
- ③ ペーパーで、クリームを拭き取ります
- ④ 残っている頑固な汚れは、金属部分が傷つかないように竹串やプラスチックのヘラなどで、カリカリこそぎ取ります

※長時間放置しないで下さい

3. 革や木製品ケア

革製品…汚れを落としてから塗り込み、1日程置いてから乾いた布で拭き取れば完了です

木製品…洗って乾かした後に塗り込むだけ

どちらも深いツヤのある仕上がりになります!!!

☆低コストなのでみなさんぜひやってみてください☆

今月のイチオシ商品

パナソニックバスルーム リフォーム

OB様限定価格でご提供致します!!

※詳細はお問合せ下さい。



13・14日開催の展示会で
現品展示致します!!

浴槽	床	壁柄	壁アクセ位置
<p>人大保温たまご浴槽 グロスホワイト</p>	<p>単色ミディアムホワイト ささっとキレイ排水口仕様</p>	<p>エアリーオレンジ</p>	<p>全面同柄パネル</p>
ドア	洗い場別混合水栓	照明	ミラー
<p>2枚折戸ドア(ホワイト)</p>	<p>ライトタッチ水栓 ホワイト色・メタルハンドル</p>	<p>サークルLED照明 (電球色)</p>	<p>ブロードミラー</p>

特長1

おきらく手すり
身体を支えられる。小物を置く。手すりと棚をひとつにしました。手が届きやすい位置に小物類を収納可能。

※手すりタイプは必ず手すりを設置
※おきらく手すりは、おきらく手すり専用取付金具が必要です。
※おきらく手すりは、おきらく手すり専用取付金具が必要です。

特長2

浴室まるごと断熱&保温浴槽II
あたたかさを「さませない」ので快適でエコな浴室。

床・壁・天井断熱材 + 気密パッキンで、熱を逃がさない。
断熱仕様の天井
断熱仕様の壁
断熱仕様の床
断熱仕様の扉

5.5時間で-2.5℃以内、時間差入浴でもお湯がさめにくい。
※断熱組みフタ使用時

床暖房標準装備

発行元 小代築炉工業株式会社
<http://www.koshiro-kenchiku.jp/>

〒879-2458 大分県津久見市入船西町21-1

TEL: 0972-82-4155
FAX: 0972-82-5280

