

10月号

こしる便り

～ 今月の特集～

- ・OB様感謝祭のご案内
- ・高血圧について
- ・ほうれん草の効果効能
- ・お掃除のコツ ～静電気を予防して快適に～
- ・今月のイチオシ商品
「TOTO ヲシレット一体形便器 GG-800」
- ・スタッフボイス
- ・食レポIN ～おおいた～
- ・施工写真

今月の話題



OB様感謝祭

10月22日(日) 10:00～17:00

日頃のご愛顧に感謝して、今年もOB施主の皆様をお招きして感謝祭を開催致します。
楽しいイベントをご用意し、精一杯のおもてなしをさせていただきます。

バーベキュー



ビンゴ大会



豪華景品が当たる!!!

楽しいイベントを
ご用意しております♪

※イベント内容は
変更する場合がございます。



当日限定

水回り商品あり

※写真は昨年のイベントの様子です。当日のイベント内容とは異なります。

皆様の御来場を、心よりお待ちしております☆ミ

場所：小代築炉工業株式会社 京セララーFC大分中央
〒870-0126 大分市大字横尾3733-1
TEL：0120-928-147



STAFF VOICE

☆香水作り☆

みなさんこんにちは。Aです。

先日、「大分香りの博物館」で香水作りに挑戦しました!!!
自分で分量を調整してオリジナル香水が作れます☆

『ミドルノート』『トップノート』『エンドノート』

各三種類の中から一種類選べます!

香りを嗅ぎ出すと分からなくなり、鼻がおかしくなりそうでした(笑)
香りをリセットしたい時には、自分の服の袖に鼻を当てて、また香りを
嗅ぐといいそうです!!!勉強になりました(^ ^)(笑)

そのあと、調合していくのですがこれが結構難しく、
最後まで苦戦しました・・・。

30mlの香水が無事完成しました☆

ちなみに、入れ物も何種類があるので選べます(^ ^)

男性用、女性用とあるので、

本当に自分だけのオリジナル香水が作れて大満足でした(^-^*)/

香水は、腰に付けると香りが長持ちするそうですよ!!!

皆さんも、ぜひ体験に行ってみてください☆

アクセス



住所：別府市北石垣48-1
TEL：0977(27)7272
体験料は、
30ml 2200円



健康生活

●●● 高血圧について ●●●

高血圧は**安静にした状態で血圧が基準値よりも高い状態**のことです。しかし、人間はちょっとした動作をしただけでも血圧が上昇します。ですから日常生活を送っていれば血圧が基準値を超えることはしょっちゅう起こるのです。問題なのは基準値よりも高い状態が慢性化してしまうこと。高血圧は大きく分けて**2種類**あります。他の病気など特定できる原因によって血圧が高くなる「**二次性高血圧症**」と、原因が特定できない「**本能性高血圧症**」です。

高血圧と診断されている日本人では、**約90%**の人が原因が特定されない「**本能性高血圧症**」です。それ以外の**約10%**の人は、他の原因で高血圧になる「**二次性高血圧症**」になります。

「二次性高血圧症」の原因

- 腎性高血圧症
- 内分泌性高血圧症
- 血管異常による高血圧症
- 脳・神経系による高血圧症
- 薬物性高血圧症

仮面高血圧の3つのタイプ

- 夜間高血圧
- 早朝高血圧
- 職場高血圧

高血圧の中でも放っておくと危険なタイプ

「早朝高血圧」

早朝高血圧でも夜間から高血圧が持続している「**夜間持続型**」は、高血圧でも**最も危険なタイプ**。他の高血圧と比べると、心臓病や脳卒中など血管病の発症率が**2.8倍**となり、高血圧全体の中でも最も血管病を招きやすくなります。

二次性高血圧症

「**二次性高血圧症**」は、別の病気や薬の副作用が原因となって起こります。主に、腎障害から起こることが最も多く、その次に内分泌性の病気が関係しています。また、近年では薬の副作用が原因で高血圧になるケースも増えています。しかし、原因となる病気の治療や、薬の服用を中止することで症状も改善されていきます。

本能性高血圧症

「**本能性高血圧症**」の中には、症状によって大きく分けて**3つタイプ**があります。

- 持続性高血圧**・・・病院と家庭との測定で両方とも高い場合。
- 白衣高血圧**・・・家庭では正常値で病院で測定すると高くなる。
(約2~3割の人が白衣高血圧のタイプだと言われている。)
- 仮面高血圧**・・・病院では正常値だが、家庭や職場で血圧が高くなる。
(逆白衣高血圧、隠れ高血圧、早朝高血圧)



女性特有の高血圧

妊娠中と出産後、更年期以降に血圧が高くなる傾向があります。更年期を過ぎる頃から女性ホルモン「エストロゲン」の減少によって、血圧が高くなる傾向があります。また、妊娠による体の変化によって起こる「**妊娠高血圧症**」、出産後も回復が遅れてそのまま高血圧が続く「**産後高血圧**」があります。

若年性高血圧

若い人の高血圧「**若年性高血圧**」
最近では小中学生の子どもや、高校生などでも血圧が高くなるという人が増えています。29歳ぐらいまでの若い年齢での高血圧を「**若年性高血圧**」と呼びます。高血圧は中高年や高齢者の病気というイメージですが、近年では食生活の変化や運動不足による肥満から、若年性高血圧になる傾向があるようです。

食レポ IN おおいた

★第29弾はアミュプラザの牛タン専門店をご紹介★ 「牛タン炭焼 利久」



みなさんこんにちは、A.Iです☆
今回は、アミュプラザおおいたにある、牛タン専門店「牛タン炭焼 利久」をご紹介したいと思います。
2年前大分にもやってきた仙台発祥の牛タン専門店。
全国に店舗を展開させています。
アミュプラザに行って食べたことがある人や見かけたことがある人もいます。

私はアミュプラザに行くとき毎回ではありませんが、お肉が食べたい時など利久へ行って牛タンを食べています！
どのメニューもボリュームがあるので、結構お腹いっぱいになります。
たくさんのメニューがあるため、毎回何を食おうか迷います(笑)
私の一番オススメは「まる得利久セット」です♪
今回は新しく「牛タンオムライス」が出ていたので、それを食べてみました。
オムライスが好きな人は一緒に牛タンも食べれるのでオススメです。
他にも、明太子が中に入っている玉子焼きも美味しいのでオススメです。

休日は人が多く待つこともありますが、少し時間をずらして行くと待たずに入れることもあります。平日でも多いときがあるそうなので、平日・休日問わず時間をずらして行くことをオススメします。

【アクセス】大分市要町1-14
JR大分シティアミュプラザおおいた4F
TEL 097-513-3330
営業時間 11:00~22:00 (L.O.21:30)
定休日 不定休日あり

知って得する！?〇〇のお役立ち情報

今回の〇〇は
「ほうれん草」

緑黄色野菜の中の「緑」代表といえば、ほうれん草を思い浮かべる人も多いですね。赤ちゃんの離乳食にもよく利用されるほうれん草は、すべての年代の人にとって馴染み深いお野菜のひとつです。
今回は、そんなお馴染みのほうれん草を取り上げて、どんな栄養や効果があるのか、ご紹介していきます。身体の健康だけでなく、心まで元気にしてくれるほうれん草。「いつも食べてるあのほうれん草に、そんな効果が!？」とってしまうような、意外な発見があるかもしれません。

ほうれん草の栄養

ビタミンA (βカロテンなど)
ビタミンB群 (葉酸など)
ビタミンC
ビタミンE
ビタミンK
カルシウム
鉄分
マンガン
カリウム
食物繊維



ほうれん草で便秘解消

便秘や貧血にお悩みの女性は、とって多いものですよ。これらにも、ほうれん草が効くんです！快適なお通じのためには、十分な水分やある程度の油分を摂ることも大切ですが、何よりも腸に入ってきた食べ物を外へ出すための動き(ぜん動運動)をスムーズにすることが大切です。このぜん動運動が弱まると、便秘になってしまいます。
ほうれん草には、腸のぜん動運動を活発にするビタミンB1が含まれていることや、食物繊維が豊富なことから、便秘の予防や改善に効果的なのです。
このような優れた整腸作用のため、ヨーロッパではほうれん草のことを「胃腸のほうき」と呼ぶこともあるんです。まさに、腸内の排泄物をきれいに掃き出してくれる、ほうきのような食材なんですね。

貧血予防にもほうれん草を

女性は、身体の構造上、貧血になりやすいもの。貧血を放置すると、めまいや頭痛だけでなく、免疫力が低下しているような病気にかかりやすくなってしまいます。女性に多いのは、貧血の中でも「鉄欠乏性貧血」という、鉄分が不足するものです。
ほうれん草には鉄分も多く、100gあたり1mgほど含まれていて、これは1日に必要な量の1/3程度です。つまり、ほうれん草は貧血の予防や改善にぴったりなんです。特に女性には、ほうれん草が欠かせない食材ですね。

レシピのご紹介

ほうれん草と鮭のクリーム煮

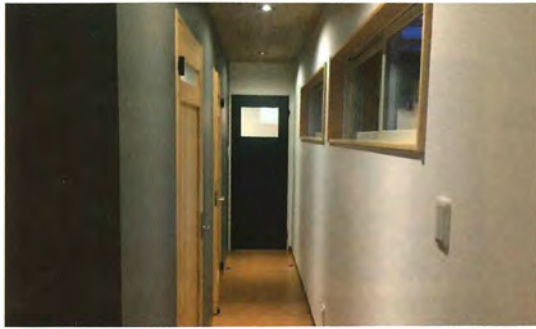
材料(2人分)

- ・ほうれん草 1わ(約200g)
- ・生鮭の切り身 2切れ
- ・玉ねぎ 1/2個
- ・しめじ 1パック(約100g)
- ・牛乳 1~1と1/4カップ
- ・洋風スープの素(顆粒) 小さじ1と1/3
- ・塩 少々
- ・こしょう 少々
- ・小麦粉 大さじ2と1/2
- ・サラダ油 大さじ1
- ・バター 大さじ1と1/2

作り方

- ① ほうれん草はラップで包んで、電子レンジで1分ほど加熱し、ラップをはずして氷水にとる。水けを絞り、根元を切って長さ4~5cmに切る。玉ねぎは縦に薄切りにする。しめじは石づきを切り、小房に分ける。鮭は、皮を取り除く。さらに、一口大のそぎ切りにして、両面に塩、こしょう各少々をふり、小麦粉を全体に薄くまぶす。計量カップに湯1カップを入れ、洋風スープの素を加えて溶かし、スープを作る。
- ② フライパンにサラダ油大さじ1を中火で熱し、鮭を入れて両面を焼く。こんがり焼き色がついたら取り出す。
- ③ フライパンをさっと洗って、ペーパータオルで水けを拭く。バター大さじ1と1/2を入れて弱火にかけ、溶けたら玉ねぎを入れて炒める。玉ねぎが透き通ったら、小麦粉大さじ2と1/2をふり入れ、弱火にして木べらで混ぜながら3分ほど炒める。絶えずかき混ぜながらスープを2回に分けて加え、しめじ、牛乳も加えて、12~13分煮る。とろみがついたら、ほうれん草、2の鮭を加え、塩、こしょう各少々で調味して、器に盛る。

K様邸新築工事



工事をさせて
いただきました。
ありがとうございます。



第26弾

おそうじのコツ

～冬のお掃除対策のコツ！ 静電気を予防して快適に～

空気が乾燥する冬は静電気が起きやすいので、室内のホコリが舞い上がりやすくなります。つまりは静電気の発生を抑えることで、お掃除後のきれいさをキープできるというわけです。

静電気防止お掃除術



～準備する物～

『拭き掃除用の雑巾』『バケツ』『衣類の静電気防止効果のある柔軟剤』

- 1 バケツに水を入れる。
- 2 柔軟剤をごく少量入れる。(数滴程度でよいです)
- 3 この水で雑巾を濡らし、硬く絞る。
- 4 テレビや家具、床などの拭き掃除をする。

ダメ!

から拭きは静電気を誘い出す!!!



毎日こまめに掃除している人ほど逆効果なのが便利だから拭き。気が付いた時にサッと出来るので、いろんな場所で活用しているかもしれませんね。から拭きが静電気を発生させ、空気中に漂っているホコリだけでなく、から拭きすることで舞い上がった床のホコリまでもが再びくっついてしまう恐れがあるのです。

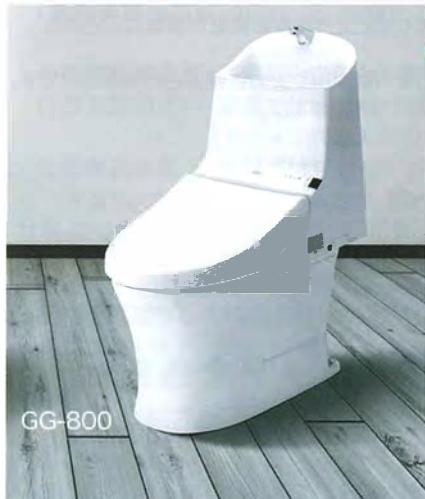
みなさんも、ぜひ試してみてください☆

今月のイチオシ商品 TOTO

ウォシュレット一体形便器 GG-800

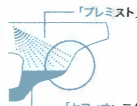
OB様限定価格で
ご提供致します!!

※詳細はお問合せ下さい。



GG-800

プレミスト



「セフィオンテクト」便器
1回のプレミストに使用する
水は、約20mL。



「セフィオンテクト」は水に馴染みやすい性質(親水性)があるので「プレミスト」の細かい水が「セフィオンテクト」に付くと、水が表面に広がって汚れが付着しにくくなります。

さらに、洗浄時に汚れの下に水が入り込み汚れを浮かせて落ちやすくします。

深ひろボウル



しっかり手を洗っても、水はねしにくい、大きな手洗い形状です。

手洗いしやすい高さ



お子様からお年寄りまで、手洗いしやすい1800mmの高さです。

停電時安心設計



便器に向かって右横奥の手動レバーを引っ張ることで停電時も水を流せます。
※便器洗浄は、便器に向かって右横奥の手動レバーを約4秒以上引っ張ってください。

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

