

2019年 9月号

こしる便り

～ 今月の特集～

- ・ご挨拶
- ・寒暖差アレルギー
- ・“脱”早食い
- ・お掃除のコツ ～洗面化粧台掃除方法～
- ・今月のイチオシ商品
「クリナップ rakuera」
- ・スタッフボイス
- ・食レポIN ～さいき～
- ・施工写真

今月の話題



『おかげさまで60周年』



多くの皆様に工事をさせて頂きましたことを、心より感謝致します。
本当にありがとうございました。



当社は、昭和34年8月15日より、社名を現在の「小代築炉工業株式会社」に変更し、令和元年8月15日をもちまして、「60周年」を迎えました。

この長きにわたり、事業を継続できましたのも一重に皆様方のご愛顧のお陰でございます。心より、お礼申し上げます。また、皆様にお送りしております「こしる便り」も現在、約650世帯へお届けすることが出来るようになりました。上記の施工写真につきましては、そのほんの一部でございます。今後も、皆様に喜んで頂けるよう社員一同精進してまいりますので、ご指導・ご鞭撻のほど宜しくお願い申し上げます。

STAFF VOICE

皆さんこんにちは、Sです★

梅雨が明けてから、気温が高くなる日が続いています。
熱中症には十分に気を付けて、この夏を乗り切りましょう!!!

先日、ジャニーズの【関ジャニ∞】というグループの
コンサートが福岡で開催されたので行って来ました(^o^)/

2010年から毎年コンサートには行っているのですが、
今年は15周年という事でメンバーのオブジェや名前入りの旗が
ドームの周りに展示されていて、今まで以上の盛り上がりがありました★
歌う曲も昔の曲が多く、懐かしい気分になりました(*^_^*)

運よく私達の席は、アリーナだったので記念すべき15周年を
メンバーの近くで過ごせたのが嬉しかったです♥
とても幸せな時間でした♥
来年もツアーに当選すれば行きたいと思います!!!

皆さんもぜひ気分転換にコンサートに足を運んでみてはいかがでしょうか？



健康生活

季節の変わり目には寒暖差アレルギーにご注意を!

季節の変わり目になると、体調を崩す人が少なくありません。風間は暑いのに、夜になると急に寒く感じ、くしゃみ、鼻水、鼻づまりで鼻がムズムズすることはありませんか?このような不調を感じたら、「寒暖差アレルギー」を疑っても良いかもしれません。今回は、寒暖差アレルギーとは何か、特徴や対処法などについてご紹介します!!

原因不明の鼻水・鼻づまり…寒暖差アレルギーとは

くしゃみ、鼻水、鼻づまりなどアレルギーに似た症状が出るものの、特定の原因(アレルゲン)によって引き起こされるアレルギーでもなく、熱っぽいけれど風邪でもない症状を「寒暖差アレルギー」と言い、医学的には「血管運動性鼻炎」と呼ばれます。花粉症やアレルギー性鼻炎などのアレルギー疾患は、花粉、ホコリ、ダニなどが原因となるアレルゲンによって免疫反応が起こりますが、血管運動性鼻炎は検査しても明確なアレルゲンが見つかりません。また、風邪のようにウイルスに感染して炎症を起こすわけでもありません。このような原因の分からない鼻水、鼻づまりなどの症状が出るのが、血管運動性鼻炎です。風邪との大きな違いは、鼻水がサラサラした水っぽい状態であることと、発熱がないことです。また、アレルギー疾患によく見られる目や皮膚のかゆみなどの症状もなく、人にうつることもありません。

■寒暖差アレルギー(血管運動性鼻炎)の主な特徴

- 温度差によって鼻水や鼻づまりなどの症状が出る
- サラサラした水っぽい鼻水が出る
- 鼻がムズムズする
- 目のかゆみや充血はない
- 熱はないのに、だるいなど風邪のような症状がある



■寒暖差アレルギーとアレルギー性鼻炎・風邪との違い

	寒暖差アレルギー	アレルギー性鼻炎	風邪
鼻水	無色透明	サラサラしている	黄色っぽくて粘着質
鼻づまり	ある	ある	ある場合とない場合がある
くしゃみ	ある	ある	ほとんどない
目のかゆみ	ない	ある	ない
熱	出ない	出ない	出る

寒暖差アレルギーの原因は自律神経のアンバランス

寒暖差アレルギーの症状は、温度差が7度以上になると出やすいとされています。原因はまだ解明されていませんが、温度差によって自律神経のバランスが崩れることで発症すると考えられています。自律神経には交感神経と副交感神経があり、相反する作用を持つこの2つの神経がバランスをとって体内の臓器や血管などの動きをコントロールし、体内環境を調節しています。鼻の粘膜にある血管の収縮・拡張も自律神経によってコントロールされています。激しい温度差が刺激になってこの調節がうまくいかなくなり、鼻水が出やすくなってしまいます。また、温度差だけでなく、タバコ、排気ガス、香料などの化学物質、精神的ストレスなども影響すると言われています。

★寒暖差アレルギーの治療と対策★

寒暖差アレルギーは温度差が刺激になるため、例えば寒い戸外に出て鼻水が出た場合、室内で体を温めれば症状は抑えられます。できるだけ温度差やタバコの煙、大きなストレスなど、刺激になるようなことを避けるのが対策になります。症状を抑えるために薬を使うこともあります。基本的にはアレルギー性鼻炎と同様に、抗アレルギー薬の内服薬や点鼻薬、ステロイドの点鼻薬などを用います。症状が軽ければ市販の点鼻薬を使うのも良いですが、種類によって作用も異なるため、薬剤師に相談のうえ、用量・用法を守って使用しましょう。

温度差を小さくし、血流を良くする・・・日常では、温度差をなるべく小さくするように心掛け、血流を良くすることが大切です。衣服などでこまめに体温調節ができるように羽織れるものを携帯しておきましょう。マスクも鼻の粘膜に触れる冷気を遮断するので効果的です。また、血流を良くするためには、太い血管が皮膚の表面近くを通っている首・手首・足首の”3つの首”を温めると効果的です。食事では生姜など体を温める食材を積極的に取り入れましょう。カカオポリフェノールに血管拡張作用が期待できるという研究報告もありますので、カカオ成分が70%以上のダークチョコレートやココアなどもうまく取り入れれば血流改善に役立つでしょう。さらに、筋肉を維持するためにも血流を良くするためにも運動が大切です。自律神経のバランスを整えるという意味では、就寝の1時間くらい前に入浴し、軽いストレッチをして深部体温(体の内部の体温)を上げてから寝床に入ると、深部体温が下がるタイミングで眠りにつくことができ、質の良い睡眠が取れます。睡眠のリズムが整うと自律神経のバランスも整ってきます。



自律神経を整える健康的な生活を送ることは、健康全般にとって有益です。できることから改善していきましょう。

食レポ IN さいき

★第5 2弾は佐伯市の海鮮料理店をご紹介★

「塩湯」

皆さんこんにちは、Aです★

今回は、佐伯市にある海鮮丼が有名なお店をご紹介します♪

こちらのお店は、店内にいけすがあり新鮮な海の幸を堪能できます！

私が行った時はお客様がいっぱいで、いけすから何度も魚が釣られていました♪



一番有名なのは、どんぶりからあふれる程の海鮮丼です！注文してから作るの少し時間がかかりますが自分の元に運ばれて来た時の感動は何回味わってもいいものです★なんと行ってもこのボリュームで1,200円♪とっても魅力的な海鮮丼です(^o^)



もう一つは塩湯定食(1,000円)刺身は新鮮なものです！煮付けは本当に味がしみててご飯との相性がすごく良かったです♪こちらもボリュームがありました!!!そして、あらのお味噌汁がとっても美味しかったです★★★

他にもたくさんのメニューがありました★

平日でもお客様が多いですが、海が見えるロケーションでたくさん新鮮さを感じられるお店です!!!

名前に湯がついているようにお風呂もあります♪

みなさんもぜひ行ってみてください(^o^)

【アクセス】

〒879-2601 佐伯市上浦大字浅海井浦2920-3

TEL 0972-27-8309

営業時間 11:00~20:30

定休日 水曜日

※予約不可

知

って得する! ?〇〇のお役立ち情報

脱“早食い”で健康アップ!

今回の〇〇は「早食い」

◆..... 早食いをするとどうなるか?

・早食いと肥満の関係

早食いをすると肥満になりやすいのは、なぜでしょうか？食事をすると、血液中のブドウ糖の濃度が上昇し、満腹中枢がそれに反応して満腹感を知らせますが、ブドウ糖の濃度が上昇するにはある程度の時間が必要です。そのため早食いの場合、満腹感が得られる前に多くの食事をとってしまうかになり摂取エネルギー量が多くなるため肥満につながると考えられています。また、男女とも肥満度が高い人ほど食べる早さが「早い」人の割合が多く、「遅い」人の割合が少ないことがわかっています。

◆..... よく噛むための秘訣

・よく噛むことはエネルギー消費量を増加させる

肥満の行動療法の一つとして「咀嚼法」があげられており、一口30回噛むことが推奨されています。咀嚼(よく噛む)には、満腹中枢を刺激して、食欲を抑える働きがありますが、さらにゆっくりよく噛んで食べることで、食後のエネルギー消費量である「食事誘発性体熱産生」が増加します。「食事誘発性体熱産生」とは、食後安静にしているでも栄養素の消化・吸収による代謝によって使われるエネルギー消費量のことです。つまり、よく噛んでゆっくり食事をすることは、エネルギー摂取量の抑制とエネルギー消費量のアップの2つの効果が期待できることになります。

・ゆっくり食べるコツ

ゆっくり食べる、つまり食べるスピードを遅くするには、食べるのに時間がかかる工夫をするという方法もあります。まず、料理の際は食材は大きく厚めに切り、噛みごたえがある状態にしましょう。きのこやこんにやくなど食物繊維を多く含む食材を使うことも効果的です。魚や肉は骨付きのものを選ぶと噛みごたえや食べにくさから時間をかけて食べることができます。

・よく噛むためには歯のケアを

よく噛むためには、「噛める」ことも大切です。平成25年国民健康・栄養調査報告から、歯の本数が多い人ほどよく噛めることがわかっています。歯を失う二大原因は、虫歯と歯周病です。毎日の歯みがきや定期的な検診で、歯の健康も維持しましょう。

◆..... ゆっくり食べる健康効果

よく噛んでゆっくり食べることは、肥満を防ぐだけでなく、体にさまざまな良い影響があります。

- 脳の発達 よく噛むことは脳細胞の働きを活発化します。あごを開けたり閉じたりすることで、脳に酸素と栄養を送り活性化します。子どもの知育を助け、高齢者にとっては認知症の予防に大いに役立ちます。
- 味覚の発達 よく噛むと、食べものの本来の味がわかります。人は濃い味にはすぐに慣れてしまいます。できるだけ薄味にしようとして噛んで食材そのものの持ち味を味わうよう、心がけましょう。
- 歯の病気を防ぐ よく噛むと唾液がたくさん出て、口の中をきれいにします。この唾液の働きが、虫歯になりかけた歯の表面をきれいにしたり、細菌感染を防いだりして、虫歯や歯周病を防ぎます。
- 胃腸の働きを促進する よく噛むと消化酵素がたくさん出て、消化吸収を助けてくれますが、食べものがきちんと咀嚼されないと、胃腸障害の原因となりがちです。



工事をさせていただきました。
ありがとうございます。

第49弾 おそうじのコツ ～洗面化粧台掃除方法～

普段必ず使用する洗面化粧台です！！こまめなお掃除をオススメします♪

洗面化粧台汚れの原因・・・「水垢」、「皮脂汚れ」、「石鹸カス」

【掃除手順】

- ①蛇口部分・・・ここは直接手で触って使うので手垢などの汚れもついている場所です。軽度な汚れはバスマジックリンなどの中性洗剤！酷い汚れは酸性洗剤で落とします。
※ゴム手袋などを使用しないと軽いやけどをしてしまう恐れがあります
- ②排水溝・・・排水溝にはカビなどの雑菌が溜まります。カビハイターなどのカビ取り用洗剤でしっかりと除菌します。
- ③鏡クリーニング・・・鏡も布を使って拭き取ります。
- ④洗面ボウル・・・メラミンスポンジでほとんどの汚れはキレイに落とせますが、こすっても落とさなければクエン酸を使って落とします。
※クエン酸小さじ1を水200mlに混ぜる

ついでに洗面化粧台付近の掃除も忘れずに！！

壁・・・重曹を溶かした水をスプレーボトルの中に入れ（※重曹小さじ1に対してぬるま湯100ccに混ぜる）、壁に直接スプレーをかけて汚れを落とします。次に、布巾で重曹をかけた場所を水拭きします。布巾は水で濡らし、固く絞ったものを使用しましょう。最後に布巾で乾拭きし、水分を除去します。

床・・・モップで床全体を掃除します。次に雑巾を固く絞り、床を水拭きして窓を開けたり乾拭きして乾燥させて掃除完了です。雑巾がけは週1回以上を目安に行くとゴミがたまりにくく清潔な環境を保てます。

★汚れを最小にするポイント★

- ・水気を残さない（夜使用後に水を拭き取る）
- ・1週間に1度はスポンジ掃除
- ・鏡の曇りにはクエン酸
- ・錆には重曹

今月のイチオシ商品 OB様限定価格でご提供致します!!

※詳細はお問合せ下さい。

rakuera
ラクエラ

 サイレントレール 扉を静かに引き出しがカキカキをより快適にします。	 シンク前収納 包丁差し、巾着置き、まな板、布巾、ラップなどが収納できます。	 アクリストンシンクホワイト カップなどの形状のカケです。W71.1×D44.9×H19.2cm(A)	 アクリストンワークトップ 熱に強く、やわらかな質感が魅力です。
 食器洗い乾燥機 シバークロス前面タイプ ZMPV45M18KDS-E	 浄水器一体型省エネシンク付水栓 ZSMJT428R19AH-W-E	 3口ヒーター (60cm) サイズ：別バリエーションあり。水無り洗面 ZB-FZ0V18E5S	 洗エールレンジフード 90cmタイプ ZFSS0AER17MSZ

カラー コンフォートシリーズ アロマシリーズ アロマシリーズ	Aroma アロマ アロマシリーズ アロマシリーズ	Cafe Tile カフェタイル カフェタイルシリーズ カフェタイルシリーズ	Tame Wood タイムウッド タイムウッドシリーズ タイムウッドシリーズ	Cafe Wood カフェウッド カフェウッドシリーズ カフェウッドシリーズ	キッチン アイアンバー ロングバー ショートバー ライン ライン
--	--	---	---	---	--

アロマシリーズ (E2A) アロマシリーズ (E2B) アロマシリーズ (E2C)	カフェタイルシリーズ (E2D) カフェタイルシリーズ (E2E) カフェタイルシリーズ (E2F)	タイムウッドシリーズ (E2G) タイムウッドシリーズ (E2H) タイムウッドシリーズ (E2I)	カフェウッドシリーズ (E2J) カフェウッドシリーズ (E2K) カフェウッドシリーズ (E2L)	アイアンバー (E2M) ロングバー (E2N) ショートバー (E2O) ライン (E2P)
---	--	--	--	--

発行元 **小代築炉工業株式会社** 〒879-2458 TEL:0972-82-4155

<http://www.koshiro-kenchiku.jp/> 大分県津久見市入船西町21-1 FAX:0972-82-5280