

2020年 1月号

こしる便り

～ 今月の特集～

- ・“こんなお家に住みたい”を実現させます
- ・スタッフボイス
- ・食レポIN ～さいき～
- ・施工写真
- ・お掃除のコツ ～頑固な汚れを残さない為にささっと掃除～
- ・今月のイチオシ商品
「TOTO ネオレスト RH1」
- ・お酢の健康効果
- ・手荒れや乾燥

今月の話題



小代築炉工業にお任せ下さい!!

“こんなお家に住みたい”を小代築炉工業が実現させます

※下記土地 (No. 001) に建設時の完成イメージ図



平面図



土地を購入して住まいの建築をお考えの方はこちらの土地情報をご覧ください!!

No. 001 大分県津久見市中田町



販売価格：630万円
 土地面積：260.19㎡
 地目：宅地
 津久見駅：徒歩15分

No. 002 大分県津久見市野近



販売価格：1,847万円
 土地面積：679.1㎡
 地目：宅地
 津久見駅：徒歩13分

No. 003 大分県津久見市立花町



販売価格：1,372万円
 土地面積：566.92㎡
 地目：宅地
 津久見駅：徒歩12分

No. 004 大分県津久見市彦ノ内



販売価格：700万円
 土地面積：339.2㎡
 地目：宅地
 津久見駅：徒歩23分

小代築炉工業株式会社

大分県臼杵市千代田区3組の2
 0120-64-7234 小代築炉工業 検索

STAFF VOICE

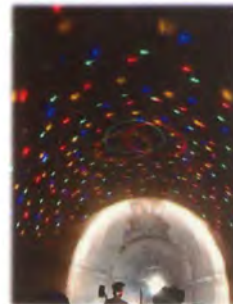
みなさん明けましておめでとうございます!!!後藤です。
今年もよろしくお祈りします★☆☆

さっそくですが、先日宮崎に行ってきました!
以前も高千穂に行った事を書いたと思いますが、その時にたまたま
見つけた「高千穂あまてらす鉄道」に行ってきました!

グラブ・スパーカートという乗り物に乗って、30分程度昔鉄道だった
ところを走ります★☆☆
高千穂鉄橋最高地点(105m)での直下の眺めを楽しめます★
その日は天気が良く最高の眺めでした!!!
最高地点に到着すると数分止まって写真を撮ったり、
グラブ・スパーカートからシャボン玉が出てきて子供も喜びそうな
演出がありました(^^)トソもキキキしていました♪
私も周りの子供と少しはしゃいでしまいましたが・・・(笑)
絶景ですごく気持ち良かったです★

グラブ・スパーカートの他にも駅自体が歩けるようになっていたり
古い電車などもありますし、ちょっとしたレストランもありました♪

今の時期は少し寒いかもしれないですけど、津久見から高千穂
まではそんなに遠くないと思いますので興味がある方は一度足
を運んでみてはどうでしょうか♪



★詳細★

宮崎県西臼杵郡高千穂町三田井1425-1
TEL 0982-72-3216

高校生以上：1,500円 小・中学生：900円 未就学児：500円

健康生活

～お酢の健康効果～

昔から酢には、実に多くの健康効果があるとされています。殺菌力、防腐力、食欲増進作用などはよく知られ、古くから活用されてきました。そして、近年ではこれに加えてさまざまな力があることが研究でわかってきています。そこで、今回は酢の主な健康効果をご紹介します。

疲労回復

酢は、言うまでもないですが「すっぱい」です。このすっぱい味のもとには、酢酸やクエン酸、タンパク質を構成する多種のアミノ酸など60種類以上の有機酸です。こうした成分がクエン酸回路(TCA回路)・クレブス回路を活性化します。不摂生な食生活を続けるなど栄養バランスが悪いと、クエン酸回路の働きが低下し、ヒルピン酸がアセチルCoAになることができず、疲労物質である「乳酸」になってしまいがちで、筋肉疲労などを起こしてしまうのです。酢を摂取すると、クエン酸回路に多種の有機酸が補給され、代謝が活発になり、乳酸の蓄積を防ぎ、溜まってしまった乳酸の分解を促します。摂取した食べ物を効率よくエネルギーに変えてくれることで、疲労回復やスタミナアップに役立つのです。自然治癒力も高めてくれます。

ダイエット効果

酢に含まれる「酢酸」には、脂肪の蓄積を抑える効果があります。さらに、クエン酸は体内の脂肪をエネルギーに変えて消費し、アミノ酸はその脂肪の燃焼を促す効果があると期待されています。運動をする30分～1時間前に酢を摂取しておく、最も効果が良いと言われています。また最近では、酢を毎日摂ることで内臓脂肪を減らす働きがあることもわかってきました。内臓脂肪が溜まると高脂血症、高血糖、高血圧などを引き起こし、さらにはメタボリックシンドロームにつながっていきます。酢を活用して肥満防止、さらには生活習慣改善に役立ててください。

腸内環境の改善

酢には抗菌作用があり、腸内の悪玉菌を減らしてくれます。また腸内の善玉菌は、酢に含まれている「グルコン酸」が大好きなので、酢をとると善玉菌が増えて活発に活動してくれるようになります。そうすると、腸の血流がよくなってぜん動運動が活発になり、腸内環境が改善されます。便秘も解消され、活性酸素の発生が抑制され、疲れにくい体になります。原液ではなく、薄めた酢でもこの効果は得られます。また酢のクエン酸は、カルシウムやマグネシウムなどの体に吸収されにくいミネラルと結びついて吸収されやすい形に変えてくれます(キレート作用)。小魚を使った酢の物は、理にかなったお料理なんですね。

美肌効果

酢には、過酸化脂質の上昇を抑える働きや、ビタミンCを壊してしまう酵素の働きを弱めてくれる作用があるため、美肌効果があるとされます。上で述べた腸内環境の改善により便秘もよくなることも、美肌効果の理由のひとつです。



高血圧抑制効果

毎日酢を摂り続けることで、高血圧の人には血圧低下効果があることもわかってきています。(正常な血圧の人が酢を摂取しても血圧は低下しません。)また、酢の主成分である酢酸には血中脂質が高い場合に低下させる働きがあることもわかってきました。高脂血症は動脈硬化の原因となり、心筋梗塞や狭心症のリスクを高めます。毎日酢を摂ることで血中脂質を低下させ高血圧を抑制する効果が期待できるとされています。ひいては心臓病の予防、脳卒中の予防にもつながります。

京都大学の研究グループなどにより、酢のヒトがん細胞に対する増殖効果と、動物に対する大腸がん予防効果が明らかになっており、日本癌学会でも発表されています。将来的にはリンゴ酢から抗ガン剤を作ることも可能とみて研究を進めているグループもあるそうです。



★他にもいろいろある、酢の健康効果★

主なものをご紹介しましたが、他にもかぜの予防、肝機能の予防、更年期障害の緩和、ストレス解消、アンチエイジング、神経痛や五十肩などにも効果があるとされています。しかし、酢を摂取するだけで直接病気に役立つというわけではありません。あくまで、バランスのとれた食生活が大事である、ということが大前提です。酢には、他の食品の栄養素の破壊を防いだり、消化吸収率をあげてくれるなどの働きがあり、相乗効果も期待できますが、バランスのとれた食生活があってはじめて、酢の効果が最大限に発揮されるということを忘れてはなりません。

食レポ IN さいき

★第56弾は佐伯市の串揚げ専門店をご紹介します★ 「創作串あげ 鶴」

みなさんこんにちは、一瀬です★
今回は、佐伯市にある串揚げ専門店をご紹介します！！

店内はカウンター10席とお座敷1部屋（10名）があります。
カウンター席では目の前で店主さんが揚げていて、揚げたてを頂くことができます！！

私は今回、旬の串あげ7本コース（税別1,800円）を注文しました。
しめじと鰯のなめろうから始まり、佐伯産の新レンコン、ささみチーズ、海老のしそ巻き、ステーキ椎茸、甘鯛のすり身、シャドークイーンを使ったじゃがバター、そして最後に本日のお魚（鰯）を食べました♪また、種類によってソース・塩・ポン酢・かぼすのどれが合うかを教えてくれます♥どれも美味しく、全種類を食べたかったなと思いました（笑）

他にも10本コース（税別2,400円）と、15本コース（税別3,000円）があります。
そしてコースにはご飯・味噌汁・漬物と、アイスorシャーベットがついてきます。
次行った時は10本コースが15本コースを食べたいと思います！

佐伯市の隠れ家的なお店でゆっくり食事ができ、とても居心地の良い空間です。
私が行った時は満席だったので、予約をして行くことをお勧めします。
皆さんも是非行ってみて下さい！



【アクセス】

〒876-0013 佐伯市若宮町4-49
TEL 070-2380-1194
営業時間 18:00~22:00
定休日 日曜日・月曜日

知って得する！??〇〇のお役立ち情報

今回の〇〇は
「手荒れや乾燥」

主婦や水仕事の多い人であれば指先の乾燥やひび割れは避けては通れないもの。乾燥による手荒れを防ぐ方法や、ひび割れの応急処置はとても大切なことですが、タイミングやケア方法によっては全く効果が出ないことも…。これ以上、指先の乾燥を悪化させないよう改善方法をご紹介します！！



▼指先がカサカサの乾燥肌になる原因

見た目も悪く、悪化するとひび割れがおきて出血することもある指先の乾燥…。そんな時にハンドクリームをつけても、しみて痛いだけです。指先の乾燥はかゆくなって日常生活に支障をきたすこともあったり大変ですが、実は乾燥以外にもカサカサの原因はたくさんありました。これによって血液の流れが悪くなり皮膚に必要な栄養分が運ばれなくなるので刺激を受けやすくなります。

- 水仕事をやる
- 指先を使う仕事が多い
- ストレスを感じている
- 食事の栄養不足
- アレルギーを持っている
- 自律神経が乱れてしまうことで肌へも影響が出る

▼ハンドクリームの塗り方を気にしたことある？

乾燥したらすぐにハンドクリームを塗る。手を洗った後、ただ直接塗るだけでは効果も半減してしまうようです。しかも冷たい状態のクリームを手につけても馴染みにくく、いつまでもクリームが残ってしまいます。

～ハンドクリームを使った理想的な保湿方法～

ハンドクリームを塗る前にはまず化粧水やローションを使って軽く肌をなじませてから、その方がクリームも肌に浸透しやすくなります。さらに指先の保湿を高めるには先にキューティクルオイルを塗ってからハンドクリームをつけると効果的です。手に取ったハンドクリームはすぐに塗り広めるのではなく、ある程度手のひらで温めてから全体にケアしていくとうまくなじませることができます。

▼指先の乾燥のためにした事が逆効果に！

毎日の水仕事で手が荒れるのを防ぎたい。そう思いゴム手袋を着用している方もいると思います。しかし何故か手や指、全体が痒くなってしまふ。それは完全にゴムに負けているのです。また、手袋を使わない方は「お湯を使う」ことも乾燥させてしまう原因の一つです。お湯が皮膚の上にある必要な油分まで奪い取ってしまいます。冬の間はつついお湯を使いたくなくなってしまいますが、これも要注意です。

▼自分に合わない手荒れの薬を使う

あまりにも手荒れがひどい時には皮膚科に行き、薬を処方してもらい、炎症を抑えることをおすすめします。ですが、皮膚科の先生によって処方される薬も全く変わります。病院に行ってもなかなか改善されない場合は病院自体を変えてみるのもいいかもしれません。

▼間違った手洗い

冬は家事以外にも病気予防などで手洗いをやる回数が増えます。寒い時期はお湯で洗いたくなりますが、お湯で洗うことで肌の皮脂を必要以上に洗い流し、手荒れの原因を作ってしまう。手は、出来るだけ水で洗うことをおすすめします。そして手を洗った後は、しっかり水分を拭き取ってください。濡れた手の拭き取りが不十分な場合、手に残った水と皮膚の水分が一緒に蒸発し、乾燥が酷くなり、手荒れを悪化させる原因になります。

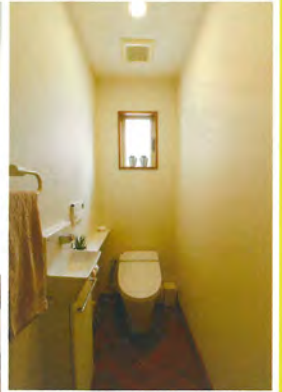
▼家事の積み重ね

薬やハンドクリームを塗ることも大切ですが、これぐらいなら……と、素手でやってしまう家事の積み重ねが手荒れの大きな原因となります。手荒れを改善するには、まずは手洗いの回数を減らすことが1番です。そのためには、水仕事から手を守る環境作りが重要になります。お米を研ぐ時は、米研ぎ器を使用する。野菜を洗ったり、塩もみや捏ねたり、傷んだ手には刺激が強いものが多い。荒れた手で調理をすると食中毒の原因となることがあるので、ビニール手袋を使用しましょう。

H様邸改修工事

工事内容

- ・リビングとダイニングキッチンをつなげてLDKに
- ・床フローリング張り替え
- ・壁、天井ビニルクロス貼り替え
- ・キッチン、カップボード新設
- ・トイレの手洗い取り替え



工事をさせて頂きました。
ありがとうございます。



第53弾

おそうじのコツ

～頑固な汚れを残さない為にささっと掃除～

年末にまとめて大掃除をした人も少なくないと思います！今年こそはこまめに掃除をしてみませんか？ちょっとした習慣をつけると掃除が楽になり、大掃除をしなくてよくなるかも・・・！？

ポイント

「頑固な汚れにしない」

- 例1 ガス台やIHでも使い終わって天板が温かいうちに「ささっと布巾で拭く」習慣をつけるだけで油污れもコテコテになることはありません。
- 例2 洗面台も洗濯しようと思う前のタオルでポールや水道の蛇口を「ささっと拭きふき」するだけで水垢も付かないしいつもピカピカ

簡単なお掃除をするには普段からガス台や洗面台の周りにごちゃごちゃ置かない事が鉄則です！！

～頑固な汚れにしない、簡単お掃除のコツ～

- ① 余熱のあるうちに「ささっと拭く」
- ② 使い終わったら「ささっと拭く」
- ③ 汚れを見つけたら「ささっと落とす」
- ④ 「ささっと」できるように、ごちゃごちゃ置かない

読むと分かると思いますが、小掃除を「ささっと」する事が大切です！こまめに「小掃除」を繰り返せば「大掃除」は要らなくなります！！みなさんも今日から始めてみませんか？



今月のイチオシ商品

TOTO ネオレスト RH1

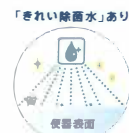
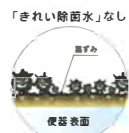
OB様限定価格でご提供致します！！

※詳細はお問合せ下さい。



これが「きれい除菌水」の除菌力。

黒ずみ汚れに変化する前に「きれい除菌水」がにまらぬに除菌！きれいを守ります。



目に見えない菌や汚れが残っています。

汚れをエサに菌が繁殖。徐々に目に見える黒ずみなどの汚れに変化します。

菌が繁殖する前にこまめに自動で「除菌」！黒ずみや汚れの発生を抑制します。

フチなし形状

汚れがまわりやすい便器のフチをなくしました。



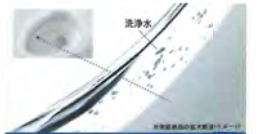
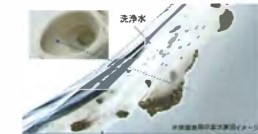
汚れやすいフチがなく、ひと目で汚れを確認できる。

穴の周辺ごみや汚れが付きやすかった、従来の便器表面。

便器のフチを握るようになって掃除ができません。

セフィオンテクト

降ろす表面の凹凸を100万分の1mmのナノレベルでなめらかに仕上げました。汚れが付きにくく落ちやすいTOTO独自の技術です。純度の高いガラス層を約1200℃の熱でしっかりと焼き付けたことで、美しさが持続します。

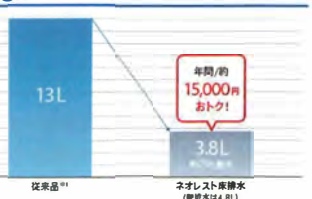


表面凹凸が残り、汚れがまわりやすかった。

表面がなめらかなので、汚れが付きにくく落ちやすい。

洗浄水量は従来の約1/3

ネオレストは1回あたりの洗浄水量がわずか3.8L（排水の場合、洗浄水は4.8L）。1回あたり13L必要だった約15年前の便器と比べて、大層な節水を実現しました。毎日普通に使用しているだけで、いつの間にか大きな節水効果があります。



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

