

アイライクホーム通信

2014年 夏号

梅雨が開いたら、自然の中へお出かけしませんか



小田代ヶ原の貴婦人(白樺)

緑の中を気軽にハイキングにおすすめは奥日光の戦場ヶ原、小田代ヶ原、千手ガ浜ハイキングコース。千手ガ浜から西湖のコースはアップダウンが少なく、ミズナラやハルニレの森林の中を歩くコースなので森林浴にも最適です。周辺ではシカだけでなく熊も出没しますので、熊よけの鈴等を忘れずにお持ちください。

歩くのがチョットという方には低公害ハイブリッドバスが戦場ヶ原手前の赤沼駐車場(無料駐車場あり)から千手ガ浜まで出ています。バスは1回300円で専用道ならバス停以外でも乗り降りできます。

ハイブリッドバスの時刻表は「日光自然博物館」のホームページの「奥日光便利手帳」の「低公害バスのご案内」にあります。



日光のハイキングコースを探すなら

「日光旅ナビ」で検索し、「日光旅ナビ(日光市観光協会のホームページ)」→「見どころいっぱい!モデルコース」→「日光のハイキングコース」に各コースが紹介してあります。

このほかにも「電車でハイキング」と検索すると、東武鉄道沿線のハイキングコースが紹介されている「電車でハイキング(東武鉄道のホームページ)」に都内から春日部周辺、日光や鬼怒川等のコースが紹介されています。

夜空を見上げてみましょう。ペルセウス座流星群が見られる。

7/17~8/24に三大流星群の一つ『ペルセウス座流星群』が見られます。ピークは8/13です。月明かりを視界に入れないようにするのがコツのようです。流れ星に願い事をしてみましょう。

夏の水分補給にご注意ください。

暑い夏を乗り切るには水分補給が重要で、清涼飲料水を飲む機会が増えます。スポーツドリンクを1日で3~4本飲んでしまいましたが、一般的なスポーツドリンク500mlに角砂糖で6~8個分の糖質があります。500mlを3本飲むと20個前後の角砂糖を食べると同じになります。知らないうちに糖分過多になりことがありますので、血糖値が気になる、体重が気になる方は飲みすぎにご注意ください。

500mlの炭酸飲料には角砂糖13~15個分の糖質があります。人工甘味料を使ったカロリーオフの飲料がふえています。原材料名の表示を参考にしましょう。なお、栄養成分表示は糖質でなく炭水化物となっている場合が多い(炭水化物は食物繊維を含む糖質)。ほとんどが100mlあたりの表示なので500mlだと5倍になります。

カフェインを含むお茶・紅茶類は利尿作用がありますので、水分補給は麦茶等のノンカフェイン飲料が最適です。最近ではノンカフェインのお茶も発売されていますので、表示をよく見て上手にお選びください。また、汗をかいたときは適量の塩分補給も忘れずに。上手な水分補給で暑い夏を乗り切りましょう。

秋号は9月頃の予定です。

日頃のご愛顧に感謝

当社が加盟しているTOTO越谷リモデルクラブ主催

TOTO夏の感謝祭を開催します

7月12日(土)10時~17時、13日(日)10時~16時

来て(TOTO越谷ショールームに)、食べて(オムそば、かき氷、スイカ等)、

見て(TOTOの水廻り製品を)、もらいましょう(来場特典、お見積り特典、抽選会)



TOTOのキッチンさんじゅうまる

- お掃除が楽なレンジフード
- 幅広シャワーの「水ほうき水栓」
- らくらく収納



トイレはやっぱりTOTO

- きれいが長持ち「きれい除菌水」
- 節水・節電+便器きれい
- オート開閉、オート洗浄もあります。

8月発売のユニットバス「サザナ」は新しい「ほっからり床」(HDシリーズを除く)LEDランプが基本仕様(Nタイプを除く)



★当日はご案内状をご持参ください。お見積りは予約が必要ですので、担当者または当社にご連絡下さい。

今日の日免ごはん

薬味たっぷり冷製パスタ

材料(2人分)

| | | | |
|---------|------|----------|------|
| ●パスタ(細) | 320g | ●鶏ささみ | 2本 |
| ●酒 | 大さじ2 | ●塩 | 少々 |
| ●トマト(大) | 2個 | ●みょうが | 4個 |
| ●大葉 | 20枚 | ●おろししょうが | 小さじ2 |
| ●オリーブ油 | 大さじ2 | ●白ごま | 少々 |

- 湯むきしたトマトの種を取り、角切りに。みょうが・大葉はせん切りにします。
- 鶏ささみに酒・塩を振り、電子レンジで火を通して細かくほくします。
- たっぷりのお湯に塩(分量外)を加え、やわらかめにパスタをゆでます。ゆで上がったら水で洗い、水気を切ります。
- パスタにオリーブ油をがらめ、トマト・みょうが・大葉・おろししょうが・ささみを加えて混ぜ合わせます。
- 塩で味を調えたら器に盛り、白ごまを振ってできあがり!

●料理作成: チーム服部 ●参考資料: 「服部幸應の健康レシピ」(学研教育出版)

体の健康豆知識 コレステロールについて知ろう!

コレステロールは脂質の一種。身体に悪いイメージがありますが、60兆個もの細胞を守る身体に必要な栄養素なのです。コレステロールの7~8割は肝臓で作られ、食事から吸収されるのは2~3割程度。余分なコレステロールは肝臓に戻るため、身体に脂肪になることはありません。コレステロールは増えすぎると動脈硬化に、逆に減ると免疫力が低下するため、適度に存在していることが大切。身体には血中のコレステロールの濃度を一定にキープする機能があり、食事で摂りすぎると肝臓での生産がセーブされます。しかし、過食、飲酒、運動不足、ストレスなどが続くとこの機能が低下。コレステロール値を正常に保つには、規則正しい生活習慣が大切なのです。

コレステロール値を正常に保つための生活習慣チェック

- | | |
|---|---------------------------------------|
| <input type="checkbox"/> 睡眠をしっかりとっている | <input type="checkbox"/> 規則正しく食事をしている |
| <input type="checkbox"/> 食事は魚中心のメニュー | <input type="checkbox"/> お酒は適量に留めている |
| <input type="checkbox"/> 水をできるだけ飲んでいる | |
| <input type="checkbox"/> 入浴はぬるめのお湯でゆっくり | |
| <input type="checkbox"/> たばこを吸わない | |
| <input type="checkbox"/> ストレスをためない | |
| <input type="checkbox"/> 甘い物の食べ過ぎに気を付けている | |
| <input type="checkbox"/> 身体を動かすように心がけている | |



参考文献 「最新版 よくわかる血糖値」(学習研究社) / 「最新版 よくわかるコレステロール」(学習研究社)

【編集後記】

先日業界団体の会議があり、他社の動向を伺う機会がありました。そこで各社が口を揃えていう悩み事というのが工事職人さんの高齢化と次世代の職人さんの確保の問題です。比較すると当社はまだ良い方で職人さんの平均年齢は44歳です。他社は平均で50代が多く、古い会社では60代という話も聞きました。政府の素案で外国人労働者の話も出ていますが、リフォーム業という形態では質と安心、安全を考えるとそれも難しい業界です。今後未来に向けて伸びる会社は、人材確保と育成がテーマになるのは間違いありません。

代表取締役 小野寺 邦彦

