

今日の晩ごはん



ゴぼうのコチュジャンマヨサラダ



材料(4人分)

- ゴぼう.....2本 [A]
- にんじん.....1/2本 ■マヨネーズ.....40g
- ブロッコリースプラウト.....1パック ■コチュジャン小さじ2
- ごま油.....小さじ1 ■酢.....小さじ1
- しょうゆ.....小さじ1

- 1 ゴぼうはよく洗って4~5cmの長さの千切りにし、酢水(分量外)につけます。にんじんも皮をむいて千切りにし、スプラウトは根を切り落とします。
- 2 [A]を混ぜ合わせておきます。
- 3 ゴぼう・にんじんを熱湯でさっとゆで、水気を切ったら、熱いうちにゴま油・しょうゆを合わせます。
- 4 2にゴぼう・にんじん・スプラウトを加えてよく和え、器に盛り付けたら完成!

●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)

水道管の凍結にご注意ください! 屋根の雨水管のヒーターの電源の確認を!

知っておきたい!

体の健康豆知識

食生活の改善に役立つ「トクホ」とは?

「トクホ」の略称で知られる特定保健用食品とは、「体に脂肪がつきにくい」などの一定の保健効果が科学的に証明され、厚生労働省が認定を与えた食品のこと。期待される効果は、コレステロールの調節、体脂肪・血中中性脂肪上昇の抑制、血糖値や血圧の調整、整腸作用、骨や歯の健康維持、高吸収性のミネラル配合など、食品によってさまざまです。たとえば「コレステロール値を下げる」食品には、キトサンやリン脂質結合大豆ペプチドなど、コレステロールの排出を促したり、腸で吸収されるのを抑制する成分が含まれています。ただ、「トクホ」を摂取すれば、コレステロール値が正常になるわけではありません。あくまで食生活改善のサポート役として取り入れましょう。

「トクホ」に利用されている主な成分

- キトサン**: カニ殻などから摂れる不溶性食物繊維。腸内で不要な脂肪やコレステロールをからめ取ります。
- リン脂質結合大豆ペプチド**: コレステロールを吸着して排せつを促進したり、胆汁酸が腸から再吸収されるのを阻害します。
- 難消化性デキストリン**: でんぷんに含まれる水溶性食物繊維。腸から血液中への糖の吸収を穏やかにして血糖値を調整。
- グァバ葉ポリフェノール**: 糖質を分解する消化酵素のはたらきを弱め、糖の吸収を穏やかに。食後の血糖値の上昇を抑えます。

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

給排気トップの確認をしましょう!



F F暖房機やボイラーの外壁についている給排気トップ。大雪の時や屋根からの落雪、「吹きだまり」になりやすい壁に設置されていると、トップが雪で覆われてしまうことが度々発生します。そうすると正しく運転されなくなってしまいますので、除雪をしましょうね!

ごあいさつ

皆様、今年も大変お世話になりました。10月で創業44年目になりました。これもひとえにお客様があってこそです。今後もお客様に感謝の気持ちを持って営業させていただきます。本当にありがとうございます。

今期は1,554件の工事(機器納品等含)をさせていただきました。内訳は官庁工事11件、新築設備工事8件、設備工事141件、リフォーム工事65件、機器器具取付53件、機器器具取替402件、配管更新11件、修繕工事165件、漏水修繕209件、詰まり修繕51件、凍結修繕1件、機器器具修理209件、機器類納品178件となっています。

~近況~ ショールームをオープンしてから2年7ヶ月になり、ようやく地域の皆様にも認知されてきました。トイレを中心に展示しています!(トイレには除菌水が噴霧されるTOTOネオレストを設置!)お客様用にコーヒーのエスプレッソマシンを設置していますので、お気軽に会場して下さい。ご相談があるときにはお気軽にどうぞ!

さらに、救命時に役立つAEDを7月から設置しました。社員は普通救命講習を受講しました! ちょうど弊社の前は通学路、ですから子供対応の機種を設置しています。ご近所できごとというときにはどうぞご利用下さい。

最後までお読みいただきありがとうございました。(52号編集長 村田)



わが家のペット自慢写真大募集



みなさんの自慢のペットをご紹介しますか? かわいらしい顔や仕草、おかしな顔などなど募集しています。写真とコメントをご記入の上、郵送・Eメールでご応募ください!!

社屋裏側、公園横の駐車場にはロードヒーティングを敷設しています。ヒートポンプ式の融雪装置を採用しており、面積は100㎡ほどですが、平均して融雪の費用は3万円程です。灯油を使用したロードヒーティングよりかなり安くなっていると思います。もし、ヒートポンプ式のヒーティングにご興味があるかたはお気軽に見学に来て下さい。

弊社の経営理念は「安心・感動・誠実」です。お客様に、安心、感動を与えられるように誠実に対応するという意味です。我が社の固有の役割は何か...「お客様が困ったときにすばやく対応し、笑顔になっていただく。小さな事でも誠意を持って対応しお客様から愛される会社になる。」今後も、地域から必要とされる会社になれるよう、社員一同対応して参りますのでどうぞよろしくお願い致します。

これからの雪かき作業や、連日の寒さで体調を崩しやすくなります。皆様どうぞお身体を、くれぐれもご自愛下さい。そして、よいお年をお迎え下さい。

★来年もリフォーム関係の イベントを開催予定です! お楽しみに。

代表取締役 佐橋 光好



※年末年始は12月29日仕事納め、年明け1月4日より通常営業となります。



おかげさまで年間約1,500件超工事受注!

株式会社ふじ研究所

0120-922-228

〒065-0028 札幌市東区北28条東6丁目1番1号
tel: (011) 742-5828 fax: (011) 742-5344



私たちは住まいの専門家、お気軽にご相談下さい!

- 蛇口のバッキン交換
- 排水管の詰まり修理
- 住まいのリフォーム
- キッチン・お風呂・トイレなどの水まわり
- 内装・サイディングなど
- 水道
- 排水
- エアコン
- 暖房
- 換気
- 融雪
- 他設備工事全般

