

Fujiken News

〒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

株式会社 ふじ研究所

★Home Page★ <http://fuji-technology.co.jp>
★E-mail★ infoa@fuji-technology.co.jp



(株)ふじ研究所は昭和 48 年創業! 今年もよろしくお祈りします。ふじ研究所のふじ研くんです。弊社は建築物の設備工事(上下水道・冷房・暖房・換気工事など)を専門とする会社です。北 28 条東 6 丁目に事務所と赤い看板が目印の小さな水まわりのショールームがあります。暖房機の修理や取り替えなどのご相談はお気軽にフリーダイヤル
・ホームページお問い合わせをご利用ください! フリーダイヤル **0120-922-228**



知って おきたい! 体の健康豆知識

卵・牛乳・乳製品の摂取の仕方を考えよう

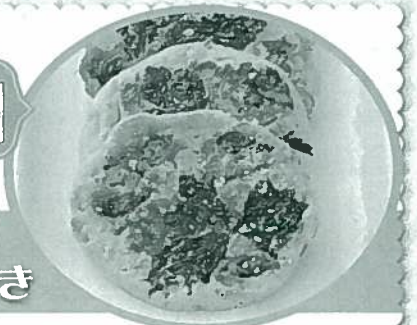
コレステロール量が多く避けられがちな「卵」ですが、豊富な栄養がバランス良く含まれています。例えば必須アミノ酸のひとつであるレシチンには、血管にコレステロールが付着するのを防ぐ働きも。食べ過ぎに注意すれば、ぜひ摂取して健康効果を取り入れたい食品なのです。「牛乳」はコレステロール量が 100mlあたり 12mgと低めで、毎日摂取すると、骨粗しょう症の予防や血圧の調整にも効果が期待できます。牛乳が苦手な人は、エネルギーやコレステロール量が牛乳とほとんど変わらない「ヨーグルト」がおすすめです。また、チーズや生クリームなどの「乳製品」は、脂肪分や塩分が多いので、取り過ぎには注意を。摂取の際は、比較的低脂肪のカッテージチーズや植物性の生クリームなどを選ぶと良いでしょう。

- 卵: 鶏卵は1~2日にM玉1個が適量。白身部分は低コレステロールで高たんぱく。かぶら蒸しなどの料理は身体にやさしく栄養も満点。
- 牛乳: 1日200mlを目安に毎日摂取を。肥満が気になる人は、脂肪分が少なくコレステロール量も普通の牛乳の半分しかない低脂肪乳が◎。
- 乳製品: 中でもチーズは脂肪分や塩分が多く、エネルギーもコレステロールも高め。ピザなどの加工食品も、できるだけ摂取を控えましょう。



参考文献 「最新版 よくわかる血縁値」(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)

今日の晩ごはん



あさりと三つ葉のおやき

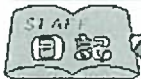


材料(2人分)

●あさり(むき身)	100g	■薄力粉	100g
●三つ葉	1束	■重曹	小さじ1
●水	1/2カップ~	■卵	1個
●粉チーズ	適量	■みそ	20g~
●サラダ油	適量	■砂糖	大さじ1

- 1 三つ葉は 2~3cm 幅に切ります。
- 2 ボウルに[A]の材料を加え、よく混ぜ合わせます。水を少しずつ加えてさらに混ぜ、あさり・三つ葉を加えます。
- 3 フライパンにサラダ油を熱し、生地を薄く伸ばして粉チーズを振り掛け、中火で焼きます。
- 4 きつね色になったら裏返し、両面を焼きあげればできあがり!

●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)



4月2日
スタッフ:
佐橋(社長)



『アマチュア無線 開局』

30年前頃 車に無線をつける事が流行っていました。携帯が普及しているのにいままさ...懐かしさを求めることに...逆行することにそんなわけでふたたびアマチュア無線局を開局しました。無線機も新しく購入しました。430HZと144HZデュアルバンド機種 八重洲の FT-7900 です。昔に比べて機器はかなり小さくなっています。操作部分がケーブルで延長できるようになっています。今回購入した店のキャンペーンで外部



スピーカーもついていました。アンテナも購入しました。しかしながら後部のバンパーまでいっている既存配線が絶縁大丈夫か心配です。コールサインは昔使用したもので申請したところ復活できました。JR80000です。取付は車検が終わったら設置予定です。



しかしながら交信ですが旨く会話できるのか少し心配です。まずは仲間うちでの会話になるでしょう。聞くだけで楽しいかもです。



~~~~  
初めて買った車がギャラン GT02000GSR (写真左) という車で、なんと車歴は1台のみ。夏場のみ現役でドライブしている旧車好きなふじ研究所社長です!



0120-922-228

WEB 販売サイト **ふじショップ** <http://fujishop.jp/>