



暮らしのワンポイント

古くなった布類をしっかり使い切る

使い古したタオルや衣類などを最後に掃除で活用しましょう。

古くなつて使えない布類も、そのまま捨てるのはなんだかもったいない…。そんなときは最後に使い捨ての掃除アイテムとしてリサイクルを。そのまま捨てられるので、玄関の土間や、網戸＆窓、ガスコンロなどの汚れやすい場所の掃除に活躍します。準備は使いやすいサイズにカットするだけとシンプル。用途別に複数のサイズを用意しておくと便利です。

6月12日 スタッフ：総務 三浦『あいぱく』

昨日の午前中行ってきました「アイスクリーム万博」略して、あいぱく☆開店少し前に会場へ到着
雨が降ったり、止んだりの繰り返しでかなり気まぐれなお天気模様…はじめにお持ち帰り用のアイス購入の列へと並び
次に食べて帰る列へと並び、(待ち時間、50分弱くらい)
だんだんと晴れてきました…

お目当てのアイスも無事購入～
桔梗信玄ソフト*とっても美味しいかったです
色々なアイスをたくさん購入したので何かのご褒美として大事に食べたいと思います*。
(長崎カステラアイス・アイスどら焼き・チョコ南部アイス
奄美塩ジェラートetc)



男子ごはん！



スタッフ：技術 西丸

「麻婆豆腐」は自慢の一品。市販の素を一切使わずにすべて手作り。小ねぎはごま油で軽く炒めてからかけたり、彩りを考え糸唐辛子を乗せたり…。料理は「視覚」も大事という部分から盛付や食器にもこだわっています。木製のプレートは無印良品。『次回はハワイで購入したプレートを使ってみることです。料理に合わせランチョンマットも使い分けしてますね！』



5月31日 スタッフ：技術 阿部『10階』

来月から「10階」機械室の搬入があります。毎日階段で上がるのが思った以上に辛いです。右の写真は屋上からの景色です。大倉山が見えますね。(札幌医科大学教育研究施設Ⅰ改築冷暖房設備工事)



知っておきたい！ 体の健康豆知識

ビタミンを摂取して体の“酸化”を防ぐ！

年齢とともに訪れる老化現象は、呼吸で体内に取り入れた酸素の一部が活性酸素となり、それが増えすぎて健康な細胞まで酸化させてしまうことが原因と考えられています。同様に、血液中のLDLコレステロールが活性酸素によって酸化されると動脈硬化が進行し、糖尿病や高血圧、心筋梗塞などを引き起こします。健康的な生活を送るには、活性酸素を除去する必要があるのです。それには、強い抗酸化力を持つビタミン類を摂取することが大切。ビタミン類の中で抗酸化作用が強いのは、ビタミンA（βカロテン）とB群、C、E。特に、βカロテンには、体内で発生した活性酸素を無害化する強い抗酸化力があります。にんじんやかぼちゃ、ほうれん草、モロヘイヤなど、色の濃い野菜を積極的に食事に取り入れてください。1日120g程度を目安にするとよいでしょう。

βカロテンを多く含む食品を効果的に摂取しよう！

βカロテンは色の濃い野菜に豊富に含まれます。植物油やごまなどビタミンEを含む食品と組み合わせると抗酸化力がさらにアップ！



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)



Fujikenニュースをお読みいただきありがとうございました。HPにも掲載しております！
(70号編集長 村田)



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



私たちには住まいの専門家、お気軽にご相談下さい！

- 蛇口のパッキン交換 ■配管の水漏れ修理
- 排水管の詰まり修理 ■ボイラーの故障等設備機器修理
- 住まいのリフォーム ※リフォームローン有り
- 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

