

(株)ふじ研究所は 昭和 48 年創業!

弊社は建築物の設備工事(上下水道・冷暖房・換気工事など)を専門とする会社です。東区北 28 条東 6 丁目に赤い看板が目印の事務所があります、これからの季節は暖房機の取替、暖房用エアコン設置のご相談はお気軽に下記フリーダイヤル・ホームページのお問い合わせをご利用ください。

0120-922-228

ふじ研くん



10月31日 スタッフ:技術 奥村 『現場状況10月』

東区某改修現場。仕上がって参りました。明日から検査ラッシュです。



11月7日
スタッフ:総務 三浦 『スフレパンケーキ☆』



先日、豊平区にある某パンケーキのお店に行ってきました。金のふわとろパンケーキ*。切り目を入れると、メレンゲと生クリームが出てきます。本当にふわふわ&とろとろです美味しくいただきました*。



11月7日 スタッフ:総務 武永 『立冬』

あっという間に立冬です。寒いですが、凄く寒いですが。色鮮やかなのでもう少し秋に頑張っただけですが、枯れ落ちてしまうのが残念です。



知っておきたい! 体の健康豆知識 「炭水化物」を正しく知ろう!

ごはんやパンなどの主食や、いも類、くだもの、砂糖などに含まれる炭水化物は、炭素、水素、酸素から形成される化合物で、摂取すると体のエネルギーになる「糖質」と、体内では消化できない「食物繊維」に分けられます。



食物繊維は便として排出されるか腸内細菌の栄養源になり、糖質は消化酵素でブドウ糖に分解されたのちに小腸で体内に吸収され、筋肉や臓器、脳のエネルギー源に。消費されなかった糖は肝臓に蓄えられたり、脂肪細胞に取り込まれて中性脂肪として蓄積され、必要に応じてブドウ糖に分解されてエネルギーになります。糖質の過剰摂取は高血糖や肥満にもつながりますが、不足しても体力や脳機能が低下するので要注意。食後に血糖値を上昇させるのは単糖類のブドウ糖のみで、ブドウ糖に分解されてから吸収される多糖類のでんぷんなどは血糖値の上昇が緩やか。ブドウ糖が多い米やパンなどを控えめにし、でんぷんが多い穀類やいも・豆などで調整すれば、血糖値の上昇を抑えながら、必要なエネルギー源もしっかり摂取できます。

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)



11月7日 スタッフ：技術 阿部『映画』

最近、シティーハンターの実写版の新しいポスターが公開されてました。

フランスの映画みたいですが、見る限りクオリティがあり面白そうなので今度、観てみたいです。100tハンマーは健在だし、海坊主(ファルコン)もリアルに似てます…。日本での公開はいつされるのですかね。



今日の晩ごはん

かぶとサーモンの和え物

材料(4人分)

- | | |
|--------------------|----------------------|
| ● かぶ(葉つき).....4個 | [A] ■ 水.....2カップ |
| ● スモークサーモン.....50g | ■ 塩.....小さじ2 |
| ● しめじ.....1/2パック | ■ 昆布だし(顆粒).....小さじ1 |
| ● ポン酢.....大さじ1 | [B] ■ だし汁.....1/2カップ |
| ● サラダ油.....小さじ1 | ■ 薄口しょうゆ.....小さじ1/2 |
| | ■ みりん.....小さじ1/2 |

- 1 かぶは皮をむいていちょう切りに、葉は2~3cm幅に切る。合わせた[A]にかぶと葉を入れ、しんなりしてきたらよく絞り、水気を切る。
- 2 しめじは石づきを取り小房に。鍋に[B]としめじを入れて火にかけ、火が通ったらザルでこす。
- 3 ボウルへしめじの煮汁・ポン酢・サラダ油を入れてよく混ぜ合わせて、ドレッシングを作る。
- 4 別のボウルにかぶ・サーモン・しめじを入れ、3のドレッシングを加えてよく混ぜ合わせたら完成!

●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)

暮らしの知恵袋 おいしい“旬野菜”を選ぼう!

少しずつ寒さが増すこの季節。鍋でも大活躍の“旬野菜”を選ぶコツをご紹介します。

●**長ネギ**：白い部分と青い部分の色の違いがはっきりしていて、葉の先までピンとなり、白い部分が締まっているものを。表面の皮が乾いているものは避けましょう。泥つきを買えば、冷暗所で長く保存しておくことができます。

●**白菜**：鍋に欠かせない秋冬の代表野菜。葉先までしっかり巻いていて、持ったら重みを感じるくらいが◎。外側の葉は緑色で濃いものを選びます。半分にカットされている場合は、葉が詰まっていたり、白い部分がツヤツヤしているものを。

●**大根**：白い部分がみずみずしく、なめらかでツヤがあり、どっしりと重いものを。細かいしわが寄っているものや持ったときに軽く感じるものは避けましょう。葉がついている場合は、買ってきたらすぐに切り落としておくと長持ちします。

枯れ葉が舞い散りました！屋根の排水金物が目詰まりしているかもしれません。雪がつもる前に是非点検を。墜落にはご注意ください！87号も最後までお読みいただきありがとうございました。



(87号編集長 村田)

INFORMATION

TOTO組み合わせ便器 ピュアレストQR

2018年8月発売

新商品

ココがすごい!

手洗いしやすいボウル形状!
水はねを軽減し、手洗いかしやすさのあるボウル形状です。

手洗なしタイプも選べます!



おかげさまで年間約1,700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
- 内装工事など
- 水道
- 排水
- エアコン
- 暖房
- 換気
- 融雪
- 他設備工事全般

