



エイシン通信

No.113 11月号

工事実績 14,180 件 / 平成27年 11月 2日現在

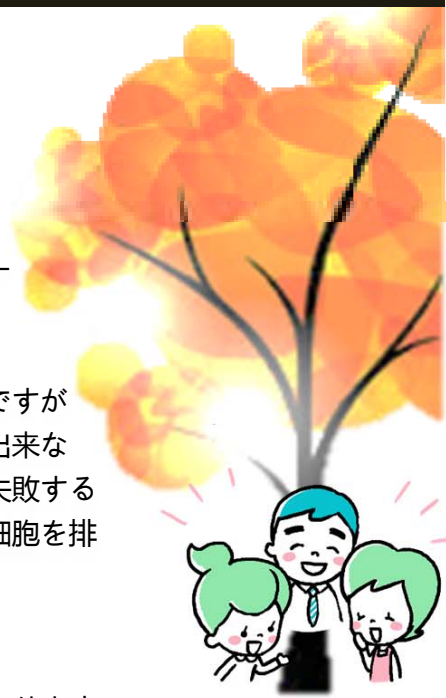


なるほど！生活雑学

【 癌はどうして出来る？ 】

最近、芸能人や著名人が癌により闘病生活になったり、亡くなってしまうケースが続いてますね。日本人の死亡原因として一番多い病気です。

体内で癌が出来るメカニズムは、人体では常に細胞分裂を繰り返しているのですがある時期で死んでしまいます。しかし、細胞分裂の際に遺伝子がうまくコピー出来ない、不出来な細胞が生まれます。人間だれでも失敗があるように、細胞だって失敗するんですね。通常は免疫細胞やDNAに組み込まれたがん抑制遺伝子が不出来な細胞を排除してしましますが、何らかの要因によりそのまま増殖して癌組織になります。



「遺伝により癌になる」って聞いた事はないでしょうか？

何らかの要因の一つに、がん抑制遺伝子に損傷がある遺伝子を親から貰う事があります。

そうすると不出来な細胞を排除する事が間に合わずに癌になってしまうそうです。

遺伝によるがんは全体の数パーセントなので、ほとんどの場合は免疫を下げるような生活や環境による複合的な要因が原因です。食事、運動、ストレス、生活リズムをバランスの良くする事で、発生を抑制出来ます。しかし、加齢と共に体内の免疫は落ちてくるので100パーセント予防する事は難しいようです。

ただ、癌は突然出来る訳ではなく、不出来な細胞が出来てから癌の種類によりますが1～2センチの大きさになるまでに10年～20年かかるので、良く言われる早期発見が鍵となる訳です。

MEMO がん予防に かぼちゃの種ロースト

種に付いているわたを出来る限り取り除き、水分を丁寧に拭き取り(乾燥)、紙袋に入れてレンジで加熱するだけです。時間は1分半～で様子を見ながら扉を開けて良い匂いや殻のぱちぱちする音が聞こえるまで加熱します。種が少ないと分かりにくいですが目安ですが1/4個分の種で4分位でした。種はベンチで縦に割るとすぐ割れます。

偉人の名言 大切なのは、どれだけの事をしたのでなく、どれだけの心をこめたかです。
by マザーテレサ

色の持つ特性 青



- 性質 色の三原色の一つ
- 心理効果 集中力を高める 気持ちを落ち着かせる
青い空間での食事はリラックスして食事が楽しめる。

青が好きな人

感情的になる事もなられる事も嫌いです。落ち着きがあり冷静慎重に物事を判断します。

周囲からの目を特に気にします。世間体やルールを逸脱しない保守的な考え方のもと、自分を自分で制します。新たなチャレンジをしない傾向があります。知的で誠実でありたいと思っているし、思われる努力をします。表舞台の華やか場所よりは、裏方でサポートする事が得意です。喜怒哀楽が分かりにくく、はしゃいだりする事が苦手です。自分の考えやペースを侵害される事を嫌う静かな自由人です。

11月の簡単レシピ



かぼちゃサラダ

今月の旬野菜は「かぼちゃ」



ビタミンA(β-カロチン)が豊富で、がんを防ぐ抗酸化作用や免疫力アップの効果が期待できます。ビタミンC、Eや鉄、カリウムを含みます。

材 料

かぼちゃ・・・1/4個
クリームチーズ・・・40g
牛乳・・・お好みで
塩こしょう・・・お好みで少々
プチトマト・・・6個

マヨネーズで和えるより、さっぱりとしています。

作り方

1. かぼちゃを一口サイズに切ってラップしてレンジで柔らかくなるまで加熱。荒熱を取って、荒めに潰し(ばさつくようなら牛乳を大さじ1～混ぜる)塩こしょうして混ぜる。
2. 大き目に切ったクリームチーズを1に入れクリームチーズの塊が残るように混ぜる
3. プチトマトをさいの目に切って2を盛った上に散らす。

かぼちゃの種ローストを掛けてもアクセントになっておいしいです！

※作り方は左側中段部に記載

スタッフがたわいのない事を紹介するコーナー



住所:高松市檀紙町1648-8

営業時間:11:30～14:00
17:00～23:30

定休日:日曜日

駐車場:店舗前6台,裏20台

高松市 川祐ラーメン
ご存じの方も多いと思いますが、エイシン高松支店1階にあるお店です。お店の名前にラーメンとあるだけに、ラーメンはもちろん美味しいです。一番人気は「ネギ味噌ラーメン」。炒めたネギと豚肉が味噌ベースのスープにとっても合います。お肉好きの方には「ホルモンラーメン」もおすすです。
でも、エイシン社員(社長一押し!)は「焼きそば定食」。家庭で作るようなソース味ではなく、野菜もたっぷり入った本格的な中華焼きそばです。
その他の一品物のメニューも充実しているの、ご家族で行かれてもお年寄りから小さいお子様まで楽しんでいただけます。



女子社員お勧めは「プレミアム餃子」です♡



やきそば



ネギ味噌ラーメン

スタッフ紹介



お客様担当 田中桂子

愛媛県全域、観音寺市、詫間町のお客様担当をしています。

趣味は、こう見えて!?読書です。何でも読みます。そして、死ぬ前にはあんこを食べたいほど和菓子が大好きです。

この秋で勤続丸10年ですが、初心と好奇心を忘れず、常にお客様の立場になってを心がけています。おしゃべりなのでついつい長話になりがちで…ほどほどに頑張ります。



(株) エイシン

住所:香川県三豊市三野町下高瀬1015-1

TEL: 0875-73-4856 FAX: 0875-73-4658



0120-512-337

ホームページアドレス <http://www.eishin-1.co.jp>



エイシン

検索