

エイシン通信

No.124 11月号

工事実績 14,833 件 / 平成28年11月8日現在



なるほど！生活雑学

【コレステロールって何？】



ガンの備えて
ますか？

コレステロールは体内でどのような働きをするのか知っていますか？大きく分けて3つの役割があるそうです。1.細胞膜の材料（体内のコレステロール1/4は脳にあります） 2.ホルモンの材料 3.胆汁酸（消化液）材料となります。コレステロールは体内で合成されて作られるか、食事により摂取します。コレステロールは血管を通り血液によって体内を移動するのですが、その量が多過ぎると血管内に動脈硬化の引き金となる素を作ります。それがLDLコレステロール、悪玉コレステロールです。これと体内にある活性酸素が結びつくと酸化悪玉コレステロールなりより悪い物質になります。一方、血管に悪さをせずに血液中の多過ぎるコレステロールを回収し肝臓に戻るのがHDLコレステロール、善玉コレステロールです。LDL（悪玉）が139mg/dl以上、HDL（善玉）34mg/dl未満は医療機関の受診を推奨しています。LDL（悪玉）÷HDL（善玉）＝LH比が2.0より高い場合は動脈硬化のリスクが上がり、2.5以上を超えると心筋梗塞のリスクが高くなるそうです。合わせて気を付けて下さい。コレステロールの値を健康にするには、最低でも三日に一回、20分以上の有酸素運動（20cm以上の台で背筋を伸ばして踏み台昇降やウォーキング、結果が出やすいのは水中歩行や水泳の様です）、抗酸化食品の摂取（ニンニク、バナナが有名）、酸化したコレステロールを含む食品を食べない（時間を置いた天ぷら、バターやマヨネーズの劣化した物、レンジで温め直し過ぎた物など）、禁煙、飲酒の量を調整（ビールなら500ml、焼酎なら0.6合、日本酒なら1合程度に）食べ過ぎない（腹八分目）、中性脂肪を減らす（体脂肪を減らす）脂質の摂取を減らす（体脂肪を減らす）などがあります。

【名言・格言】
相手の知っている言葉で話しかければ、それは相手の頭に届く。相手の持っている言葉で話しかければ、それは相手の心に届く。
ネルソン・マンデラ（第8代南アフリカ大統領）

セコム損保の自由診療保険 MEDCOM(メデコム) ガン保険 取り扱い始めました。何日でも何度入院しても、ガンの入院治療は実質0円です。公的保険診療、そして自由診療、通院による診療にも対応です！詳しくは担当レディに気軽に声を掛けて下さいね。

11月の簡単レシピ



今月の野菜は「里芋」

里芋は水分が多く栄養素はカリウムを多く含み芋の中ではカロリーが低いです。ガラクトンと言う成分は免疫力を高めガンの抑制効果があります。ぬめりの中にあるムチンは消化を助けて便秘効果があります。



アジの里芋コロッケ

材料 (4人前)

鰯(開いたもの)・・・小9匹
里芋・・・大1個
玉葱・・・1/4個
ひき肉・・・1個
塩コショウ・・・適量
小麦粉→卵→パン粉 衣用に適宜

作り方

1. 玉葱をみじん切り、レンジで40秒。里芋を洗ってラップに包み5～6分(灰汁が出るまでしっかりと)、荒熱を取って皮を剥き。玉葱と挽き肉を油をひいたフライパンで炒める
2. 里芋を潰して、玉葱と挽肉を加え塩コショウで味を整えて鰯の開きに
3. 2に衣を付けて揚げる。

魚は鰯でも！小骨が気になる人は骨抜きや背びれ等を除けて下さいね。優しい味でモチモチとした食感です。ウイスターソースとケチャップを混ぜたソースがお勧めです！コロッケのつなぎに卵を使わなくても里芋の粘りで簡単に魚の間に挟めます。

スタッフが日ごろのおすすめを紹介するコーナー



粉末なので使いやすい！
だしの旨みで！
塩分の取りすぎ改善
学校給食から誕生！

香川県三豊市産のいりこ（カタクチイワシ）を始め国産の「あご」「椎茸」「昆布」のみを使用した粉末調味料です。

商品データ
■商品名 元氣だし 700円（税別）
■販売元
企業名 有限会社 たなか
代表者 田中達也 社長
住所 香川県三豊市詫間町詫間3913-1
電話 0875-83-2264
公式WEBサイト：http://www.genkidashi.com/

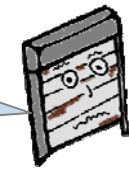
スタッフ紹介



塗装職人 横田 亮介（ヨコタ リョウスケ）

一現場ごとに丁寧に又長年に綺麗に仕上げるように心掛けて仕事をしています。

塗装現場の職長、リーダーなんだ！



エイシン
キャラクター
NO.11
「シャッター
がらがら」

不動産情報

賃貸



賃貸 マンション
場所：三豊市高瀬町
家賃：35,000～40,000円
間取り：1K（洋室7帖）
その他：駐車場1台含
コインランドリー有



賃貸 店舗一部
家賃：70,000円
場所：愛媛県四国中央市三島
中央 マルショウビル1階
面積：37.95㎡(11.5坪)
POINT:JR伊予三島駅前通り
の賑やかで便利な場所です！

詳しい情報は 0120-512-337 までお問い合わせください。ホームページにも掲載しています。

売土地



売り土地 宅地 340万円
場所：さぬき市津田町
面積：371㎡
その他：海が近く、国道11号線、津田寒川インター、マルナカがあり便利



売り土地 宅地 600万円
場所：琴平町苗田
面積：347.18㎡
その他：上水道引き込み有 主要幹線道路すぐそば



売り土地 宅地 900万円
場所：観音寺市植田町
面積：379㎡
その他：電気・水道あり 国道11号線、マルヨシセンターなどが近く利便性良し



(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



おかげさまで
28周年

エイシン

検索