



エイシン通信

No. 138 平成29年12月号

工事実績 15,518件 / 平成29年12月1日現在



なるほど！生活雑学

若返りたい人 必見！！



老化の原因

- ①酸化・・・カラダに侵入してくる殺菌やウィルスなどをやっつけてくれる活性酸素が発生することで、カラダを酸化させてシワやシミ、たるみなどの肌トラブルを招きます。
- ②ホルモンの減少・・・成長ホルモンや甲状腺ホルモンなど、若さを保つのに必要なホルモンの分泌が加齢と共に低下。
- ③メンタル・・・「喜」「怒」「悲」「憂」「恐」の5つの感情が何らかの要因によりバランスを崩し、やる気や生きがいを失うことで老化が一気に加速しやすくなります。

アンチエイジングと食生活

アンチエイジングの為にフィットネスジムやエステに通うことも有効ですが、今回は食生活に注目して紹介します。「医食同源」という言葉もあるように、食べ物や食べ方によって心もカラダも健やかに保つことができ老化防止へとつながるわけです。

毎日続ける7つの食習慣

- 1、食べる順番を守る！
急激に血糖値が上がらないよう、(サラダ→メインディッシュ→デザート)や(酢の物→焼き物→ご飯)というように(食物繊維→タンパク質→炭水化物)という順番で食べましょう。
- 2、食物繊維をたくさん摂る！
食物繊維の多い食品をたくさん食べることで、急な血糖値の上昇を抑えられるだけでなく唾液の分泌も増え満腹感を得やすくなります。便秘の解消にもつながります。
- 3、朝食は控え目に食べる！
午前中はカラダのデトックスタイムです。朝からお腹いっぱい食べると消化活動にエネルギーの大半が使われてしまい、デトックス(排泄)活動に支障をきたすために朝食は控え目にする。
- 4、オリーブオイルを常食する！
オリーブオイルには善玉コレステロールを増やし、腸の中で栄養素の吸収を促進する働きなどのエイジング効果が◎
- 5、納豆を食べる！
納豆に含まれる大豆イソフラボンは女性ホルモンと同じような働きをし、更年期障害や骨の老化にも効果的。
- 6、魚を積極的に食べる！
魚には血液を守るエイコサペンタエンと、脳の機能を維持し目の健康を守るドコサヘキサエン酸が豊富。
- 7、食品の組み合わせに気を付ける！
消化のされにくい肉や魚、穀類は野菜や果物と組み合わせることで消化しやすくなり内臓への負担を軽減。



不動産情報

売家



価格 1350万円
場所：高松市鬼無町
敷地面積：363㎡
建築面積：122㎡
POINT：
1973年築、6DK
J R 鬼無駅徒歩13分



～名言～

自分にはすべてが与えられている。
すべてのことは自分が何かを学び
深まるために起こると自覚して
いまを尊く生きる。

作家 玄侑宗久

12月の簡単レシピ



Xmasに♪ カラフルミートローフ

ミートローフとは？

ドイツ・ベルギー・オランダなどの伝統料理です。
簡単に言えば、ひき肉をこねたハンバーグと同様の生地を型に詰めるなどして一つにまとめ、オーブンで焼きあげたものの中に入れる具材は野菜・豆類・キノコ類など自由で、表面にマッシュポテトを塗ったりなどのアレンジもある多様な料理です☆燻製や直火焼きのミートローフもあります！



材料

合挽き肉・・・350g
玉ねぎ・・・1/2個
うずらの卵・・・6個
ソーセージ・・・2本
ミックスベジタブル・・・1/2カップ
＊ウスターソース・・・大1/2
＊ケチャップ・・・大1/2
＊とんかつソース・・・大1/2
＊コンソメパウダー・・・少々
＊塩・コショウ・ナツメグ・・・少々
＊パン粉・・・大3
＊卵・・・1個



作り方

- 1、玉ねぎはみじん切りにして炒めて冷ましておく。
ミックスベジタブルは解凍しておく。
卵にパン粉を浸しておく。
- 2、合挽き肉に＊を混ぜてこねる。更に卵に浸したパン粉と玉ねぎを入れてよくこね、最後にミックスベジタブルを入れて混ぜる。
- 3、クッキングシートを敷きこんだパウンド型の半分くらいまで②を入れて、うずらの卵・ソーセージを並べて入れる。
(肉だねの空気を抜きながら詰めると崩れにくく仕上がります♪)
- 4、残りの②を入れてしっかり空気を抜く。
- 5、200℃に予熱したオーブンで35分ほど焼く。
竹串をさして透明の肉汁ならオッケー必要なら更に焼き完成！

スタッフが日ごろのおすすめを紹介するコーナー



*デジカメプリント

デジカメ・スマホから簡単にプリントでき綺麗に長期保存できます。

*スタジオ撮影

家族写真・お宮参り・七五三・成人式など人生の節目をプロのカメラマンが撮影いたします。

*出張撮影

発表会、同窓会、お祭り、式典等の集合写真など出張撮影承ります(お見積り等お気軽にお問い合わせください)。

*ダビングサービス

見れなくなったVHSビデオテープや、ビデオカメラで撮ったテープなど、テープが完全に劣化してしまう前にDVDにしてみませんか？

*フォトグッズ

プレゼントや記念品に喜ばれる事間違いなし☆ (Tシャツ・トートバッグ・マグカップ・キーホルダー・缶バッジ 各種)
アルバム、インテリアアートフレームの販売もしています。

*イヤールバム

撮った写真の期間とページ数を選ただけで自動でアルバム作成♪

*シャッフルプリント

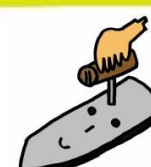
最小7枚～最大88枚までの写真を1枚のプリントに仕上げられます。
☆イヤールバム・シャッフルプリントはサンカラー高瀬店のみ☆



スタッフのペット紹介

森ちゃんのお家のインコのキチです!!
呼ばれると元気に返事をするよ♪ 慣れた人には体に
とまるんだ～♡黄色の毛がオシャレでしょ("w")ノ

エイシンキャラクター紹介



NO. 19
「コテどん」



eishin
株式会社 エイシン

(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
020 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
29周年

エイシン

検索