



エイシン通信

No.129 3月号

工事実績 15,019 件 / 平成29年3月3日現在



なるほど！生活雑学

【腸内環境を良くする食材】

お店でも雑穀米や発芽玄米など白米と混ぜて炊いたご飯を提供する所が増えていきますね。中でも昔から馴染みの深い麦ごはん、最近は押麦以外にもいろいろな加工麦があり注目されていますね。麦ごはんの一番の効果は！？何と言っても水溶性と不溶性のバランスのとれた食物繊維が豊富である事による便秘の予防や解消、腸内の善玉菌が増える事で大腸炎などの病気の予防にも効果があります。又、食物繊維を食べると糖分や油脂分の吸収を和らげる事や白米より歯応えが良くなる事から咀嚼回数を増やし食べ過ぎの予防、血糖値の急激な上昇を抑える効果があると言われています。中性脂肪やコレステロール値が気になる人に食べて欲しい食材です。白米よりも3倍のカルシウムがあり咀嚼回数が増える事による顎や子供の歯の成長にも良い主食です。

大麦には二条種（大粒大麦）と六条種（小粒大麦）、皮麦、はだか麦があり、うるち種ともち種に分かれます。お米に「うるち米」日常的によく食べる米と「もち米」お餅や赤飯などに使う米があるように、大麦にもうるち性ともち性があり、もち性がある物を「もち麦」と呼びます。最近TVなどでも話題となっている「もち麦」ですが、押麦と栄養は変わりません。ただ、もち麦は麦の外皮が残っている分、食物繊維の量が多い事と食感がもちもちしている事が違いです。

私の家では麦ごはんですが、押麦よりももち麦の方が特に白米からの移行時は食べやすいです。もち麦の割合を徐々に多くして現在は白米2：もち麦1で食べています。頑固な便秘で辛そうだった娘はお腹が少しずつ楽になっているようです。2～3カ月間続けると、便秘でなくてもお腹の調子が良いと実感できる人が多いのではないかと思います。お試しください！

ガンの備えてますか？

セコム損保の自由診療保険 MEDCOM(メディコム) ガン保険 取り扱い始めました。何日でも何回入院しても、ガンの入院治療は実費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。

不動産情報

【名言・格言】
他人が言う成功を追いかけ始めたら、何が成功か分からなくなってしまいます。 by イチロー

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



賃貸 一戸建住宅
家賃：45,000円
場所：三豊市詫間町松崎
面積：99㎡(1階75㎡, 2階24㎡)
POINT:ペット可, JR詫間駅から徒歩600m

新物件 おすすめ！

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 **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

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。

3月の簡単レシピ



洋風煮物

今月は「こんにゃく」

栄養素的にはミネラルが少量入っている程度ですが、注目はグルコマンナン（水溶性食物繊維）です。水を含むと膨張する働きがあり、膨張したグルコマンナンは腸内環境を整えます。



材料 (4人前)

天ぷら・・・2枚
こんにゃく・・・1/3枚
人参・・・1/3本
椎茸・・・3個
蓮根・・・50g
里芋・・・2個
●水 200cc
●ブイヨン 1個
●酒 大さじ1
醤油 小さじ1～好み加減

作り方

1. 里芋はあく抜きをして1.5cm角に切る。天ぷらは5mm角に、人参と椎茸、蓮根は8mm角に切る
2. 里芋以外の1の材料を鍋で炒める。里芋と●の材料を入れてほぼ水分が無くなるまで煮る。最後に醤油を回し入れて混ぜる。

切って煮るだけなので簡単です。野菜の甘さが良く分かる料理です。天ぷらは旨みや味が出るので必須食材ですが、里芋の変わりに灰汁抜きした大根、水煮大豆に変えてもよし。沢山出来るのでお弁当に朝ご飯にと活躍してくれますよ！

スタッフが日ごろのおすすめを紹介するコーナー



店舗データ
■店舗名 かぎや
■営業時間 9:30～19:00
■定休日 水曜日
■駐車場 有
■住所 香川県観音寺市坂本町2-10-70
■電話番号 0120-25-3577

人生の節目に自分らしい一着を見つけませんか？
結婚式を始め、お宮参りや七五三、成人式、卒業式、結納などで必要となる衣装や小物をレンタルしています。居心地の良い店内でゆっくりと試着し、必要に応じて和装着付けや写真スタジオ、生花ブーケや式場の紹介などをトータルにサポートしているお店です。又、ウェディングドレスは定評があり結婚式場への持ち込みにも対応しています。平成30年の成人式用振袖レンタルを2階で催していますので、お気軽にお立ち寄りください。

スタッフ紹介



職人 白川 健介
整理整頓を心掛けて、明るく毎日の作業をしています。

笑顔がキュートで
ごわす



エイシン
キャラクター
NO.15
「板カベで
ごわす

(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>



おかげさまで
28周年

エイシン

検索