



エイシン通信

No.131 5月号

工事実績 15,111件 / 平成29年4月21日現在



なるほど！生活雑学



【認知症のリスクに影響する13の要因】

リスクを増やす要因

- ①過度な飲酒・・・例えばビール350mlの場合1週間8本までにしましょう。
- ②不健全な食事・・・ファーストフードや加工品、高脂肪の食品を避けましょう。
- ③禁煙・・・喫煙習慣がある場合には直ちに禁煙します。
- ④肥満・・・肥満も認知症リスクの要因です。
- ⑤糖尿病・・・2型糖尿病の人は認知症になりやすいというデータがあります。
- ⑥高血圧・・・高血圧の人は薬で血圧を下げましょう。
- ⑦高コレステロール値・・・全身の血流を健全に保つのが認知症のリスクを下げるうえで大切です。
- ⑧脳卒中・・・脳卒中にならないように体重や食生活に注意しましょう。
- ⑨大気汚染・・・大気汚染は脳卒中のリスクを増加させますが、認知症のリスク増加にも関与している可能性があります。

リスクを減らす要因

- ⑩運動・・・運動などの身体活動により認知症になるリスクを減らせる可能性がある。
- ⑪カフェイン・・・カフェインを適度に摂っていると認知症の予防に効果が見られる。
- ⑫社交活動・・・友人と交流したり社交活動に参加したりするのが認知症予防に有効的。
- ⑬知的作業・・・頭を使うことで脳を若々しく保ち、日常生活を支障なく行う認知症機能の維持に繋がる。

不動産情報

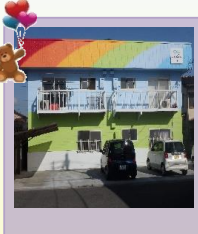
【名言・格言】
もう遅いと言うけど
今より早い時は二度と来ない。

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 アパート
家賃：40,000円(四3,000円)
場所：三豊市詫間町松崎
面積：35.6㎡(2DK)
POINT:ペット可,JR詫間駅から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㎡
POINT: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 550万円
場所：三豊市仁尾町
面積：262.55㎡
POINT:マリーナや公園が近く、閑静な住宅地

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

本社 移転のお知らせ
時下ますますご清栄のこととお慶び申し上げます。毎々格別のご高配を賜り誠に有難く厚くお礼申し上げます。さてこのたび本社を高松支店香川県高松市檀紙町1648-8に移転致すことと相成りました。香川県三豊市三野町下高瀬1015-1にある事務所は本店として変わらず営業致します。今後とも何卒倍旧のご愛顧を賜りますようお願い申し上げます。

5月の簡単レシピ



今月は「ふき」

ふきには食物繊維やミネラルが豊富！！
茎や葉には高血圧や大腸がんなどの生活習慣病の予防に効果があると言われています。
カロリーも60gで7kcalとダイエット中の方にもお勧めの食材です。



材料 (4人前)

ホタルイカ (ボイル)・・・2パック
じゃがいも・・・400g
ふき・・・150g
バター・・・大さじ1杯
塩・・・少々
黒コショウ・・・少々
しょうゆ・・・少々

作り方

- 1、ジャガイモをスライサーで千切りにし、水に20分位さらしてから水気を切る。
- 2、ふきは塩もみをし下茹でして筋を取り、6cm幅に切る。
- 3、ホタルイカは、目とクチバシを取り除いて水気をふく。
- 4、フライパンにバターを入れ、ホタルイカをサッと炒めて、ジャガイモとふきを入れて炒める。
- 5、塩と黒コショウで味付けし、仕上げにしょうゆを鍋肌にまわしかける。味見をして調整します。

ホタルイカを使った献立に迷ったら、たけのこ・しめじ・人参・おあげ・刻み生姜などを入れた炊き込みご飯にしてみてもはいかがでしょうか？♪

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 朝日亭
■駐車場 有り
■住所 香川県三豊市三野町下高瀬2136-2
■電話番号 0120-72-5880



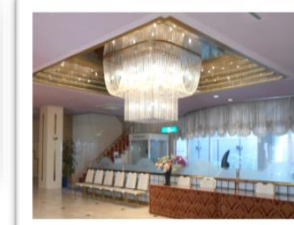
三豊市三野町で百五十余年の伝統をもつ本格和食の仕出し店。おもてなしの心を表現する料理は集う方にほんのりとしたぬくもりと安らぎを与えてくれます。
吟味された食材で作るお料理は会席膳(5000円)～7000円(税別) 法要膳(6000円)～8000円(税別) 各種お弁当・寿司折など取り揃えています。当社も新年会で利用させて頂きました。御料理が凄く美味しいのでお勧めします！



法要膳 ¥7000円



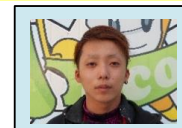
会席膳 ¥6000円



大小宴会場 お料理 仕出し

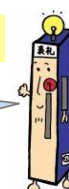
朝日亭

スタッフ紹介



職人 矢野晴也 (やのせいや)
エイシン最年少のパワフルな17歳です！
塗装の職人をメインに日々勉強中です。

バイクが趣味で休日は走りに行ってるんだって～☆



エイシン
キャラクター
NO.21
「1人3役」

(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>



eishin



おかげさまで
29周年

エイシン

検索