



エイシン通信

No.127 1月号

工事実績 14,931 件 / 平成28年 1月 5日現在



なるほど！生活雑学

【 スッキリ睡眠 】

質の良い睡眠をとると疲労回復、免疫力向上、集中力アップ、ストレス緩和、美肌効果があります。そのカギを握るのが睡眠時間とホルモンの分泌時間。何かと誘惑の多い夜ですが就寝時間は22：30頃から布団に入る準備をして23時に寝る。

起床時間は5：00（6時間）6：30（7.5時間）を目安に起きて、前日の疲れを残さずスッキリ♪

と言う事でまずは睡眠時間について、レム睡眠とノンレム睡眠を聞いた事はあるでしょうか？睡眠時には90分周期でレム睡眠（脳記憶の固定や整理、心の整理を行い）ノンレム睡眠（体全体の組織や神経の修復、身体の成長を行っている）を繰り返します。なので90分単位で目覚める方（睡眠時間6時間、7.5時間）が体が楽だと言う事です。それと切り離せないのが睡眠に大きく影響している成長ホルモン、メラトニン、コルチゾールです。これらのホルモンが分泌されている時間に寝ている事が理想的と言えます。

・メラトニンは睡眠を誘発します。メラトニンは光（テレビやスマートフォン、パソコン、白や青い電球）が目から入ると分泌量が減り眠気を遠ざけます。通常は23時頃に強い眠気を感じるようです。

・コルチゾールは体内の蓄積されたブドウ糖や脂肪をエネルギーに変換します。体が朝からスムーズに動ける体制を整えるホルモンです。夜中から8時半にかけて分泌されます。

・成長ホルモンは23時～2時にかけてよく分泌し、心身の健康を保つ為、肌から骨までの細胞を新しくしたり、代謝を促したりする動きをします。

後、睡眠環境ですね。より深いノンレム睡眠になるように、寝る前に1分位のストレッチ、目をつぶってゆーっくりと首を回したり、肩甲骨を広げたり気持ち良い程度に身体を伸ばして血行を良くします。あくまでも軽いストレッチです。晩御飯ですが少しづつ口に運び気持ち少な目の量に！腹八分目で胃腸の負担をできるだけ軽くします。

出来ればお風呂も湯船に漬かりたいですね。疲れをとるポイントです。寝る前は照明の色を赤みの強い色にしたり、間接照明にして、ラベンダーの香りを枕元に置いたり

してスムーズな睡眠導入を心がけて下さい。

【名言・格言】
努力するのは宝くじみたいなものだよ。買っても当たるとかは分からないけど、買わなきゃ当たらない by ビートたけし



3月11日(土)
3月12日(日)
各日10:00～

まんだがん リモデルフェアのお知らせ
TOTODAIKEN・YKKAP 高松コラボショールーム（場所…香川県高松市林町2547-3）が新しくなりました。フェアでは色々なイベントも開催予定です。皆さん、ぜひ遊びに来て下さいね。

1月の簡単レシピ

揚げ出しお餅♪

今月は「納豆」

納豆には鉄分やマグネシウム、ビタミン群など栄養が豊富です。血栓予防のナットウキナーゼや更年期障害予防にイソフラボンなど加熱をしないで食して下さい。

材料 (1人前)

餅・・・1個
大根・・・輪切り2cm分
納豆・・・1/4パック
おくら・・・1本

ポン酢・・・適量

作り方

1. おくらを塩もみして、茹でて輪切りにします。大根おろしを作ります。
2. お餅をレンジで指で押せる程度に温めます。（約50～60秒位）約170°に温めた油で表面がカリッとなるまで揚げます。（高温で揚げると中に火が通らないです）油を切ります。
3. お碗に2のお餅→大根おろし→納豆→おくらと盛り付け、ポン酢を掛けて完成です。

余ったお餅を使って朝食にもってこいです。お餅はレンジで温めておくことがポイントです。揚げたお餅に塩を振って食べても美味しいですが、食べ過ぎ注意です（汗）

スタッフが日ごろのおすすめを紹介するコーナー



レザニア+
自家製パン
のランチ

↑ペンネ+自家製パン
のランチ

今回は木や植物の温もりが店内外から感じられ、喧騒とした日常を忘れてリラックス出来る隠れ家の様なお洒落なカフェです。
私は特に人気なラザニアランチを頂きました。酸味の効いたトマトソースととろけるチーズの組合せは最高です。サラダとスープ、ドリンク、自家製パンが付いて1,000円です。モチモチの自家製パンはファンも多く、毎日でも食べたい美味しさです。
ティータムには、パフェやフレンチトーストなどのメニューが豊富です。友人や家族、もちろん一人でも、のどかな雰囲気の内立に立ち寄りたくなるお店です。

チャフ

店舗データ
■店舗名 チャフ
■営業時間 9：00～17：00
■定休日 日曜日、祝日
■席数 30席
■駐車場 15台
■住所 香川県高松市東山崎町449-1
■電話番号 087-847-9014



←店内様子 ↑外観+庭

年始のご挨拶

明けましておめでとうございます。
旧年中は格別のご厚情を賜り、誠にありがとうございました。おかげさまで弊社は今年創業29周年を迎えます。地道に、ひとつずつ、目の前のできることから取り組んで参りたいと存じます。本年も変わらぬお引き立ての程よろしくお願い申し上げます。



エイシン
キャラクター
NO.13
「てっつ
君」

(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

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 一戸建住宅
家賃：45,000円
場所：三豊市三野町吉津
面積：58.21㎡
POINT:カーポート有、風情ある日本家屋、平成22年リ

賃貸



賃貸 一戸建住宅
家賃：50,000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。