



つくろう通信

2023年 11月号 VOL201

発行・編集 / (株)福光組

郵便番号 939-1632

住所 富山県南砺市福光1411-5



AQUILIA-BATH アクリアバス

8~10万円相当のオプションが、**今だけ無料!**
グレードアップキャンペーン

期間限定
2023年**10月1日**
〜
2024年**1月31日**
ご注文分
(2月29日納品分まで)

期間中にご注文をいただくと標準仕様に
下記オプションのいずれか1点が無料でグレードアップ

OPTION 1 アクリストンクオーツ浴槽

標準 アクリクス浴槽から



グレードアップ

傷がつきにくく
タワシでこすっても大丈夫です

OPTION 2 ワンタッチ水栓



スイッチを押すだけで吐水・止水が可能です

標準 フラット水栓から

グレードアップ

OPTION 3 100V換気乾燥暖房機

標準 換気扇から



グレードアップ

1台5役の「バスカラット」で
快適なバスライフを一年中
お楽しみいただけます

OPTION 4 3枚引戸

標準 折戸・開戸から



グレードアップ

少ない力でも開閉がラクにできます
出入りがスムーズで、広い開口幅が魅力です

福光組のInstagram配信スタート。フォローしてね!



※お知らせ 2024年1月より本紙の配布を終了いたします。(郵送は引き続き行います) 最新のつくろう通信は、デジタル版として、福光組ホームページに毎月掲載いたします。

お見積り無料です!! お気軽にご相談ください!!

TEL 0120-0120-246-293

<http://www.fukumitsugumi.jp>

e-mail f-gumi@fukumitsugumi.jp



リフォーム



株式会社福光組



夢樹の家
Dream & Gentle Life



福光組 フリフォーム

検索

知っておきたい!

体の健康 豆知識

サプリとトクホで健康サポート

食事療法のサポートに便利なサプリメントや特定保健用食品。サプリメントは通常の食事では不足しがちな栄養素や機能成分を補います。

例えば青背魚が苦手な人はHDLコレステロールを増やす「EPA」「DHA」、納豆が苦手な人は血液をサラサラにする「ナットウキナーゼ」を補充する方法も。「トクホ」と呼ばれる特定保健用食品は一定の保健効果が科学的に証明され、厚生労働省が認定を与えた食品のこと。例えば脂肪やコレステロールが腸で吸収されるのを抑制したり、排出を促進する成分が含まれ、「脂肪がつきにくい」「コレステロール値を下げる」などの効果があるものも。ただし、いずれも摂取すれば健康になるというわけではありません。服薬中の方は医師にも相談を。

食事療法を基本に補助的に取り入れましょう。



コレステロール高めの人に向けた 特定保健用食品に含まれている主な成分

- 大豆タンパク質：コレステロールを吸着して排泄を促進したり、胆汁酸が腸から再吸収されるのを阻害
- キトサン：カニ殻などからとれる不溶性食物繊維で、不要な脂肪やコレステロールを腸内でためとる
- 低分子アルギン酸ナトリウム：消化管内で水に溶けてゲル状になり、コレステロールや胆汁酸の吸収を妨げる
- 植物ステロール：消化管内のコレステロールと置き換わり、吸収されなかったコレステロールの排泄を促進

参考文献 「最新版 よくわかる血糖値」(学習研究社) / 「最新版 よくわかるコレステロール」(学習研究社)

暮らしの知恵袋

効率よく解凍するコツ

料理をすると、使い切れなかった食材や、多めに作った残りを冷凍庫で保存することがよくあります。冷凍したものを再利用するとき上手に解凍するにはどうしたらよいか、その方法を紹介しましょう。

●時間によって方法を選択

さまざまな解凍方法がありますが、使う時間にちょうど解凍できるように方法を選ぶとよいでしょう。5～6時間あるなら冷蔵庫へ移してゆっくりと。2～3時間なら室温、1時間なら流水にさらして解凍を。すぐに使いたいなら電子レンジの解凍機能がオススメ。冷蔵庫のほうが上手に解凍できますが、時間がかかるので、予定に合わせて選択してください。

●ぬるま湯を使って時短

ボウルに37℃程度のぬるま湯を用意して、その中に袋ごと入れます。まわりが溶けたら取り出してあとは室温でもどすと、短時間で解凍できます。

今日の晩ごはん

えびとアボカドの ゆず胡椒ソテー

材料 4人分

- えび(中) 16尾
- アボカド 2個
- レモン汁 小さじ1
- 長いも 150g
- サラダ油 大さじ1/2
- 刻みのり 適量
- [A] ■塩 少々
- 酒 大さじ1
- 片栗粉 小さじ1
- [B] ■酒・みりん 各大さじ1
- 薄口しょうゆ 大さじ1.5
- オイスターソース・ゆず胡椒 各小さじ1/2
- 七味唐辛子 少々



- ① えびは殻をむいて背ワタを除き、片栗粉をまぶして汚れを流水で落とす。【A】で下味をつけておく。
- ② アボカドは一口大にカットし、レモン汁をかける。長いもは1.5cm程度の角切りに。
- ③ フライパンを熱してサラダ油を入れ、①のえびを炒める。火が通ったらバットに移す。
- ④ 次に長いもを焼き目がつくまで炒め、③のえび、②のアボカドを加えて軽く炒め、【B】の調味料で味を調える。
- ⑤ 器に盛り付け、刻みのりを散らしたらできあがり!



従業員を募集しています!



◎当社と一緒に働いていただける方を募集しております。経験者は優遇いたします。
詳しくは 0763-52-1075 「総務部」までお訪ねください。