



4月8日(土)に春のリフォームフェアを開催しました

イベント当日は、前日からの悪天候が続いており、どうなるか心配していましたが、後半は天候も回復し、最終的には119組と大変たくさんのお客様にご来場いただきました。今回は久しぶりの飲食の復活で、焼きそばやベビーカステラを提供いたしました。次回は9月17日(日)に開催を予定しています。リフォームの予定がある方も、まだ迷っている方もお気軽に遊びに来てください。



恒例のガラポン抽選会は、毎回盛り上がります！各メーカーの展示を見ながらリフォームの相談ができます。



お子様向けの、うまい棒の詰め放題や輪投げの様子。



当社イベントでは初のベビーカステラ。皆さんに喜んでいただけました。次回も予定しています！

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 リフォーム

検索

知っておきたい!

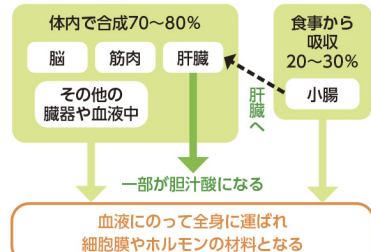
体の健康 豆知識

コレステロールは“悪者”ではない

“悪者”扱いをされがちなコレステロール。脂質の1種ですが、実はたくさん摂取しても脂肪になることはありません。体内に存在するコレステロールは100～150グラム程度。7～8割は肝臓で合成、残りは食事から吸収され、主に細胞膜や神経細胞、ホルモン、胆汁酸の材料になります。コレステロールが不足すれば、細胞膜が薄くなってダメージを受けやすくなったり、神経細胞も成長できないほか、ホルモンによる体の機能調整に支障が生じたり、胆汁不足で消化吸収がうまくいかないなどの問題が起こります。さらに極端に不足すると、免疫力が低下し、がんや肺炎など感染症にかかりやすくなるといわれます。摂取過多は動脈硬化の恐れがありますが、コレステロールは体に欠かせない成分。役割を理解して健康を目指しましょう。



体内コレステロールの流れ



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

快眠を促す食事のポイント

毎日ぐっすり眠れないと、翌朝も疲れが残ってしまいます。快眠につながる食事のポイントを紹介します。

●夕食は就寝の3時間前までに

睡眠中は胃の消化活動が低下します。胃の中に食べ物が残った状態で眠ると、炎症を起こしやすくなり、眠りが浅いだけでなく、胃がムカムカした状態で目覚めることに。目安は就寝の3時間前までに夕食を済ませること。帰宅が遅い場合は、うどんやそばなど脂質が少なく消化のよい食べ物がオススメです。

●入眠を促す成分を食事で摂取

卵や牛乳、チーズ、納豆などに含まれる成分のトリプトファンは、セロトニンやメラトニンのホルモンに変化。このホルモンには心を静めて快眠に誘う効果があるといわれます。また、ビタミンB12も、ノンレム睡眠とレム睡眠のバランスを調節する働きがあります。

今日の晩ごはん ペンネ・アマトリチャーナ

材料 4人分

- ペンネ.....200g
- オリーブ油.....70ml
- にんにく(みじん切り).....1かけ
- 赤唐辛子.....2本
- ベーコン(ブロック).....70g
- 玉ねぎ.....1/2個
- トマト水煮缶.....400g
- イタリアンパセリ(みじん切り).....少々
- 粉チーズ.....適量
- 塩.....適量



- ① 玉ねぎは薄切りに、ベーコンは5mmの棒状にカット。赤唐辛子は種を除く。
- ② フライパンにオリーブ油、にんにく、赤唐辛子を入れて弱火にかけ、にんにくに色がついたらベーコンを炒める。
- ③ 玉ねぎがしんなりしたらトマト水煮を加え、水分が半分程度の量になるまで煮る。
- ④ ペンネをやや硬めにゆで、③のフライパンに入れて和える。
- ⑤ 塩で味を調えたら器に盛り付け、イタリアンパセリと粉チーズをかける。



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。