

スリーピース

かわら版

もうすぐ6月ですね。皆さん、どのようにお過ごしですか？梅雨が始まる時期になり洗濯物が大変になりますね…またアサガオが綺麗に咲き始める楽しみもありますね♪

6月号 健康への道 ~夕食3つのポイント!!~

一日の締めくりに、楽しい夕食ですが、食べ方によっては危険な可能性があります。

今回は夕食について3つの注意をお伝えします。

- ①**食事は早い時間に** : 夕食が遅いと尿欠結石になりやすいです。カルシウム排出ピークは**食後約5時間後**、夕食時間が遅いとカルシウムの排出時間と就寝時間が重なります。
- ②**夕食は野菜中心に** : 夕食が豪華なのは危険です。タンパク質を取りすぎると、吸収しきれなかった分が大腸に溜まります。それが変質しアンモニアや硫化水素を発生、腸壁を刺激し**腸がんを誘発する可能性**があります。
- ③**夕食の量はほどほどに**: 食事の量が多いとコレステロール値が上がり、肝臓におけるタンパク質合成能力を低下させ、動脈硬化を引き起こします。また、お腹一杯の状態だと脳に活動信号を送るので**夜でも覚醒状態になり不眠の原因**になります。



毎日この**3点**を守るのは難しいですが、せめてコントロールできる範囲で健康に留意したいものですね♪

みなと祭りに参加しました!

5月2日(土)に尾道の有名なお祭り『みなと祭り』に参加致しました。今年の始め頃より社員の皆様に参加して頂き踊りの練習行いました。最初はバラバラでしたが、練習を重ねるにつれてまとまるようになり、本番では楽しく踊ることが出来ました。来年も踊る予定ですので是非見に来てください♪



~社員のつばやき~パトリエー 13走目

かんたん自己紹介
 名前: 村上 正晃 (むらかみ まさあき)
 担当: 住宅部新築営業
 出身: 尾道市百島町
 趣味: ソフトテニス
 息子: 今年で5歳になります♪

メッセージ
 ついに入社3年目を迎えた村上です! 入社して多くの出会いを経験させていただき、多くのことを学ばせていただきました。これから初心を忘れず、たくさんの方の夢を叶えられるよう頑張ります♪
 どこかで見かけましたらお声をかけてやってください♪

住まいのお手入れコーナー | Hクッキングヒーター編

月一度 ガンコな汚れはアルミホイルにお任せ♪

①**トッププレート**にこびりついた汚れは、**クリームクレンザー**を適量垂らし、**アルミホイル**を丸めて擦ります♪※表面が液晶ガラスなので心配いりません!!



②**最後はみず拭き・から吹き**をします♪
 ※タワシ・磨き粉・スポンジのナイロン面・シンナー・ベンジンは使用しないで下さい!!

注意点: 吸・排気パネルは、汚れて目詰まりしたまま使うと、フィルター(吸・排気パネル)目詰まり検知が働いて通電を停止することがあります。月に1度以上は取り外して水洗いしましょう。

使用する道具



スマートタウン有井

Newモデルハウス9号地 フレオープン!!

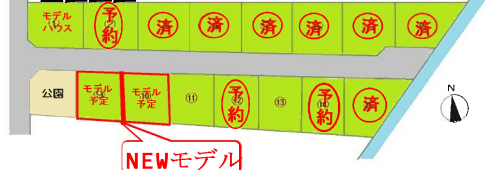
6月14日 AM10時~PM17時

■案内図



残り2区画となりました!

■区画図



パナソニック耐震住宅工法 テクノストラクチャー

-2015- ご紹介キャンペーン

パナソニックビルダーズグループ
<http://panasonic.co.jp/es/pestst/>

▶ご紹介期間



▶ご契約期間

特典1

ご紹介1件につき1000円分のQoカードをご紹介者様に進呈いたします

特典2

ご紹介頂いたお客様がテクノストラクチャー工法で、ご契約された場合は100,000円分の商品券をご紹介者様に進呈いたします

お住まいを計画中のお知り合いをぜひご紹介ください。

すぐきな特典も付いてきます! ●●●▶

お問い合わせは パナソニックビルダーズグループ 三和鉄構建設株式会社 〒729-0141 尾道市高須町5267 TEL 0848-55-5411 FAX 0848-55-5412

●●● こんなこと知りたい! などのご意見やご感想を募集しております!

三和鉄構建設株式会社 住宅事業部スリーピース編集部
 Mail: y-kiso@sanwa-group.info
 Tel: 0120-506-308 (木曾)までお知らせください

