



2018年 NO263 まいどうさん



毎度ありがとうございます。

nihonichi topix



先日、ノーベル医学・生理学賞を受賞した本庶氏の研究は、がん免疫治療薬オプジーボの開発などにも、大きく貢献するもので重大ニュースでした。

実は玄米にも、がんを抑制したり免疫力をアップする有効成分が含まれるので、主な役割をご紹介します。

フィチン酸
結腸がんの予防、抗血小板作用、脂肪肝や動脈硬化抑制効果、心臓血管 病の予防 強い抗酸化作用↓老化遅延効果、腎結石の形成予防

フェルラ酸
活性酸素消去作用、抗菌・抗ガン作用、大腸がんの発生予防

オリザシスタンチン
抗ウィルス、細菌防止作用

米糠食物繊維
腸内環境の改善(腸内細菌の善玉菌を増やす)、腸を動かして便通をよくするのに効果的、余分なコレステロールやダイオキシン、農薬、添加物など有害物質の体外排泄に効果的

野菜の食物繊維は水分を含むと二倍、
米の食物繊維は四倍に膨らむので効率が良い

アラビノキシラン
NK細胞の活性化と抗がん作用、がんの再発、転移防止効果、免疫強化物質・抗エイズ作用

ギャバ(γアミノ酪酸)
肝臓・腎臓機能の活性化に有効

中性脂肪を下げる、体臭・口臭・尿臭の消臭効果、アルコール分解促進、脳の血流改善、血圧安定効果、肝機能の改善に有効、脳卒中後遺症、脳動脈硬化

その他、イノシトール、γオリザノール、各種ビタミン・ミネラルなど

皆様もご存知でしょうが、見直しましょう玄米は、栄養の宝庫 代表取締役 山本大樹

備えあれば憂いなし 仕事に・家庭に・・・ インバーター発電機



ガス用も
取り扱い
あります。



ひとを考えて、うまれたツール
京セラインストリアルツールズ 販売(株)
札幌市豊平区平岸7条14丁目3-48
tel 011-812-3751



エンジンから充電へ
(株) マキタ函館営業所
函館市西桔梗町820番3 tel 49-9273



小さな電池の大きな革命
工機販売(株) 函館営業所
函館市海岸町12番13号
tel 45-5010

寒天の食物繊維

寒天は、海藻のテングサの煮汁を固め、凍結乾燥させたものである。売られているものとして、棒寒天、糸寒天、粉寒天などに加工したものがあある。寒天に水を加えて煮溶かして、冷やせば美味しい寒天デザートになり、ジュースを加えて固めるとゼリーになるのだから作るのも楽しい。この寒天に含まれている食物繊維には、特別な力があるという。寒天の食物繊維には強力な保水力があるので、コレステロールや糖の吸収を抑え、体脂肪を減らす効果があるようだ。

毎度ありがとうございます。

当店でお薦めしております玄米酵素「ハイ・ゲンキ」は健康に必要な栄養素が四〇種類以上であり、食物繊維がごぼうの四倍です！玄米を麹菌で発酵している為、発酵により消化・吸収が良くなるのです。試供品は当店にあります。

常に常備しておけるので、栄養が気になる方には安心感！！

ハイ・ゲンキ スピルリナ入3、5g×90袋入

五、〇四〇円(税抜)

絶賛発売中！

日本一おぼあちゃんの知恵

●味噌漬けの魚は水で洗ってから焼いた方が良い

切り身の魚を水で洗うと、せっかくのうま味が逃げてしまうと思うが、味噌漬けの魚を洗わずに焼くと焦げだらけになってしまふ恐れが・・・。

味噌は焦げやすいので、焼く前に必ず洗い流した方が良さそう。さっと洗ってしまえば、うま味が逃げることもなし、味噌の風味も残るようだ。

ただし、味噌漬けの魚は普通の魚よりは焦げやすいので、少し弱火で焼くと良さそう。

●塩気の強い鮭は、酒をかける

塩ジャケなどの塩蔵品は、もともと保存用につくられているという。保存技術、健康志向などから薄塩のものは増えているが、そのままではしょっぱくて食べられないなんてことが・・・。塩気を抜くには、ボウルにたっぷり入れた薄めの塩水に、三時間程度つけるといいそう。この時、あまりつけ過ぎると、風味が飛んで色も悪くなる恐れが出てくる。

三時間つけてもまだ塩気が強い時には、もう一度塩抜きするのではなく、日本酒をふりかけるといいそう。日本酒の風味が、塩気をまろやかにしてくれるという。



Panasonic ideas for life

電動工具
金物卸商社

新城 株式会社

札幌市白石区菊水元町8条2丁目13-12
Tel(011)874-8442

フレッシュハートで温もりの!再出発!

☆☆ナイトシルク☆☆

かわしま

函館市本町2-10 ジュエリービル 2F
電話(0138)-53-2202

MAX

作業者と環境にやさしい商品提案

マックス(株)機工品

札幌市中央区大通東6丁目12-8
Tel(011)261-7141

納豆の賞味期限を見抜く

納豆は、毎朝ご飯のお供に最適な食材である。スーパリーの安売りでまとめ買いをして、冷蔵庫に保管しておくこと、賞味期限が切れてしまうなんてことはよくあるようだ。納豆は発酵食品であるため、期限が切れても気にしない人もいるらしい。怖いですが・・・。

この納豆の食べられる限界を見ただけで判断してしまう昔のおばあちゃんはずごい。

それは、発酵の進行具合で判断するということ。発酵が進むと、味は落ち、色もくすんできてアンモニア臭を発し始めるという。アンモニア臭がしない間が美味しく食べられる期間であるようだ。納豆の食べ頃は、納豆の表面に白い粉が出てかき混ぜるとしつかり糸をひいてねばねばしている時であるらしい。これが乾燥してパサパサになり、大豆が縮み、納豆特有のねばねばも風味も無くなればもう捨てるしかないのである。

九月の北海道大停電後、どこのスーパーでも、納豆が完売し、五日間ほど食べれなかった。それが今は食べられる幸せ。この喜びと感謝の気持ちを決して忘れてはいけない。

良いところに目を向ける

車を購入しようと思うと、街中を走る車に目が向くものです。

また、意中の車種が随分多く走っているように錯覚する。これまで気に留めなかった車の広告やコマーシャルが視界に飛び込んでくる。

それまでも目にしていたはずなのに、自分の意識や心が変わったことで、目につくものが変わってきたのです。周囲が変わったわけではありません。このことを職場に当てはめるとどうなるのでしょうか。毎日顔を合わせる同僚の欠点ばかりが目につくことはありませんか。

それは、過去にあったマイナス面が先入観となつて、(この人は欠点が多いなど)と思つているからこそ目につくのかもかもしれません。

欠点ばかりに目がいくと、本来持ち合わせている良き点まで見えなくなります。夫婦関係、親子も同じことが言えるかもしれません。

より良いところを見つけると、その他の良いところにも目がいくようになるものです。欠点だつて気にならなくなるかもしれません。

仲間と良い交流を続けていくためにも良いところに目を向けていきたいものである。

職場の教養より



金物総合商社

(株)飯山札幌営業所

札幌市東区北31条東6丁目1-10
Tel.011-704-8866



清水(株)札幌支店

札幌市白石区菊水元町7条3-4-5
Tel.011-874-2521



金物総合商社

三星商事(株)函館営業所

函館市 大川町 7番1号
Tel.0138-42-2054

☆☆☆ 今月の新発売のお知らせ! ☆☆☆

Makita 355mm充電式切断機
LW141DZ

18V+18V **36V**

「世界初」355mm充電式切断機



マキタより 355mm切断機の決定版が
新発売! 出ました。18V+18V 36V

新開発ポータブルバンドソー

驚きの低価格で登場!!

ポータブルバンドソー
BandSaw **MBS12**

火花が飛ぶ生しく、切削音も静かで
多くの作業現場で大活躍。

MEIHO



※管刃のご用命も弊社へお願い致します

ポータブルバンドソー 安価で新発売!
価格は、社員まで...



ダイヤモンドより エンジンカッターダイヤモンド刃
出ました。側面チップにより、鉄筋を逃がず
切断! 作業効率UP! U字溝・縁石 楽々!

施工のプロのための 住宅建材カタログ Vol.15 業務用

ファーストリフォーム

<https://www.firstreform.com>



手すり
カタログ



必要な商品を必要な数だけ確実にお届け!
15年目に入りました。更にお客様の要望に
お答えいたします。

日本一全物 中島店 向かい
カラオケ スナック **ほほえみ**
定休日 毎週(水曜日)
会長・常務も待ってます。

Luna ルーナ本町店
オープンしました。
チーフ みく
函館市 本町22-5 第3LC館地下
電話 (0138) 84-6660

すてきなママがいますよ!
Snack Bar Aya
函館市本町1-39 ゴールデン街
TEL31-3900 営業時間19時~25時