

-アंकかわら版-



アंक通信

2009年11月
Vol. 9



編集・発行/株式会社アंक

〒400-0041 甲府市上石田4-16-19 TEL 055-228-2222

E-mail : ank@beige.ocn.ne.jp / [http : www.ank-jp.com](http://www.ank-jp.com)

段々と日も短くなり、朝晩の冷え込みが厳しくなってきましたが皆さまいかがお過ごしでしょうか？

世間では「新型インフルエンザ」が流行し、外出先ではマスクの着用や消毒液で予防する姿が当たり前のように見られます。

疲れやストレスなどで抵抗力が弱くなっている時に、ウィルスも入りこみやすいと言われます。日頃から”うがい” ”手洗い”を心がけ、栄養と休養を十分にとり免疫力を高めましょう。

寒さで体調を崩しやすい時期ですので、お体にお気をつけ下さい。

アंक 秋の感謝フェアより



ONEコインセールはあかげさまで大盛況！
小物はアツという間に売れていきました。

500円 100円



”素焼き体験”
お子さまはみんな真剣！
それぞれ好きなデザイン
で仕上げていました。



飲食コーナーでは”さつまいもご飯”
”豆腐トナリ・ミアカカトナリ”など
を作りました！

冬の“あったか” リフォームフェア



【日時】 12月12日(土)
AM10:00~PM5:00

【場所】 TOTO甲府ショールーム

- ◆あったかアイテムのご紹介
- ◆テレビCMでおなじみのトイレ
- ◆大掃除！洗剤やグッズの紹介



※詳しくは同封のチラシを
ご覧ください。

-今回のリフォーム-

〈お客様の声〉

三世帯が共に暮らす我が家も早40数年が経ち、家の要でもあるキッチンの床は長年の重みに耐え兼ね、所々沈んでしまっていたので、思い切ってキッチン・洗面所のリフォームをアंक様にお願ひしました。キッチンを通らないとどの部屋にも行く事のできない、まさに中心の場所なので使いやすく明るくスッキリとした仕上がりを希望したところ、イメージ通り以上の出来ばえで家族全員とても満足しています。白をベースに淡いピンクの壁が冴え明るく優しい感じのキッチンにお料理の腕も一段と上がりそうです。又、職人さん達の仕事ぶりにはとても感心させられ、無理なお願ひにも嫌な顔ひとつせず、すばやく行動して頂き感謝しています。誠心誠意の伝わる1週間でした。ありがとうございました。

平成21年11月引渡し・キッチンリフォーム
甲府市 / W様邸



知って
おきたい

体の健康豆知識

正しい食生活で、高血糖を予防!

●乱れた食生活は厳禁!

高血糖を引き起こす最大の原因は、食生活の乱れ。「わかってはいるけれどつい……」と、不規則な食生活を送っていたら、あっという間に高血糖……なんてことにも!? そのままいくと、糖尿病を発症するおそれがあるのが高血糖の怖いところ。自覚症状がないからといって、ほうっておくのではなく、症状が出る前にしっかり対策しておくことが肝心です。

血糖値を下げるカギは、食事。過食、偏食、不規則な食事を続けること危険です。いつでも理想的な食事を摂ることは難しいかもしれませんが、意識をするだけでも違ってきます。まずは、右のチェックリストで、自分がどのような食生活を送っているのか見直してみましょう!

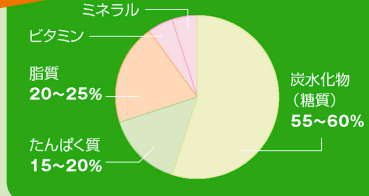
生活改善が必要!? あなたの食生活をチェック!

- | | |
|----------------------------------------------|-------------------------------------------|
| <input type="checkbox"/> ついつい食べすぎてしまう | <input type="checkbox"/> よく噛まず、早食いである |
| <input type="checkbox"/> 夜遅くに食事を摂ることが多い | <input type="checkbox"/> 朝食を食べない |
| <input type="checkbox"/> 外食が多く、丼もの、麺類をよく食べる | <input type="checkbox"/> 揚げ物や、脂ののった肉や魚が好き |
| <input type="checkbox"/> 蒸し物や煮物より、炒め物や揚げ物が好き | |
| <input type="checkbox"/> 野菜やきのこ、海藻が嫌い | |
| <input type="checkbox"/> 甘いもの、お菓子が目がない | |
| <input type="checkbox"/> お酒を毎日飲む、ついつい飲み過ぎる | |



あなたの危険度は?
 0個 エクセレント! とっても健康です。
 1~2個 これ以上増やさないように努力!
 3~4個 危険! 食生活の見直しが必要。
 5個以上 肥満・生活習慣病の危険が!

理想のお食事① 正しい食事バランス



理想のお食事② 正しい食生活を継続して改善!

- POINT1 適正なカロリー摂取量を守ってバランスよく
- POINT2 1日3食、規則正しく、よく噛んで
- POINT3 甘いもの、油もの、アルコール、外食、塩分は要注意
- POINT4 体重グラフをつけて客観的に評価

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

コンロまわりのお掃除

コンロの周囲は、毎日の調理で少しずつ汚れてしまいます。最初は目立たなくても、油断は禁物。気付いたときにお掃除することを心がけましょう。

●バーナーキャップ

汚れをそのままにしておくと、不完全燃焼の恐れがあるので危険! 竹串をバーナーの穴に差し込んで汚れを取ります。掃除が終わったらしっかり元の位置に戻し、着火するかどうかを確認しましょう。

●トッププレート

油がはねたり吹きこぼれたりして、すぐに汚れてしまう場所です。お手入れの際は、柔らかいスポンジに台所用洗剤をつけて、円を描くように磨きましょう。凹凸のあるところは、布を巻きつけた割りばしで汚れをこすると、きれいになります。

●フィルター

フィルターの目が詰まると、換気の効率が下がってしまうので、月に1度はお手入れしたいところ。フィルターを外したら、ぬるま湯に浸けた歯ブラシでこすり、台所用中性洗剤を含ませたスポンジで磨いて仕上げます。同時にフード本体もぬるま湯で軽く絞った布で拭きましょう。

〈我が家の自慢のペット〉 今月はお休みさせていただきます。