倉田新聞

第３号
平成21年9月発行

粕屋町で40年
運気の良い会社です。
株式会社 倉田
TEL 092-938-2708
FAX 092-939-1715
粕屋町大字長者原382-47
◆住宅リフォーム介護福祉事業
リフレッシュ増改築
上下水道工事
介護福祉用品、貸与・販売業
水道施設（指定業者）
水処理・浄化槽工事業
産業廃棄物収集運搬業
◆エネルギー事業部
LPガス販売 ガス配管工事
灯油・燃料電池・太陽光発電
◆タウンショップ
切手印紙
住設器具・機器販売
健康・環境（EM）商品販売、他

美味し～いお店ご紹介します！

目立つ大きな赤い看板の【一楽ラーメン】。名物はすり鉢の器に入った味噌チャーシュー。じっくり炊き出された豚骨に、厳選された独自の赤・白・すり味噌の3種類の味噌を合わせたコクのあるスープと、特製卵麺との相性は抜群。たっぷりの野菜と特製チャーシューがボリューム満点です。

以前、福岡に住んでいた大阪の友人が、「あの味噌チャーシュー食べた～い！」と言っています。

又、ラーメンだけでなく味噌ちゃんぽんのファンもたくさんいらっしゃいます。

店内に展示してある写真は、プロカメラマンでもある店主によって撮影されているそうです。一度、覗いてみてくださいね。

【松島店】
福岡市東区松島3-22-43
TEL 092-623-5358　水曜定休

【粕屋店】
糟屋郡粕屋町仲原2702
TEL 092-629-1120　水曜定休

お料理教室

毎月一回お料理講習を催しています。楽しいひと時だと、とても好評です。どなたでもご参加できます!!

次回は9月26日(土)10時30分から、㈱倉田ショールームにて開催いたします。ご参加ご希望の方は、お気軽にご連絡下さいネ。

おばあちゃんのお掃除術

壁にこびりついた油汚れは洗剤湿布で簡単に

揚げ物をするとどうしても回りに油が飛び散ってしまい、ベタベタして気持ち悪いですね。そんなとき壁に洗剤が長く留まるように、汚れ部分にペーパータオルを貼り付け、その上から洗剤を吹き付けしばらく置いておきます。するとこびりついた汚れも柔らかくなり、取れやすくなります。

病気知らずのカラダづくり

テーマ【毎日サラダを食べましょう！】

毎日暑い日が続いていますが、体調を崩されてませんか？この季節は汗をかきやすくなり、体内からビタミン、ミネラルやカリウムの消費がとても多くなるため、その補給源として果物を毎日摂ることをお勧めします。ただ気をつけるべき事は、暑いからといって、冷蔵庫から出してすぐの果物はとても冷えているため、すぐ食べてしまうと一時的にお腹を冷やしてしまい体調を崩してしまうことになりかねません。必ず食べる30～40分前に冷蔵庫から出し、常温の状態になってから食べるようにしましょう。

さて、今回のテーマは前回から予告しておりました、果物以外で毎日摂るべき食べ物であるサラダについてお話ししたいと思います。

サラダといえばポテトサラダやマカロニサラダを思い浮かべる人がいるかもしれませんが、本来サラダとは、生で食べる緑葉色野菜やハーブの事です。現代人、特に日本人は、生の野菜の摂取量が非常に少ないのです。日本食と言えば、煮たり、焼いたりして必ず火を通して食べる習慣がありますが、これでは、体調を崩しがちになり、病気になりやすい体を作ってしまいます。昼食、夕食とも大皿いっぱいの緑黄色野菜を中心としたサラダを作りましょう。日本の一般的なレストランで出されるような薄い緑のレタスの葉1～2枚とキュウリ2切れ、トマト1切れといった、少量のサラダでは、サラダを食べたうちには入りません。

サラダは、緑の濃いレタスを豊富に使い、それに色とりどりのピーマンの輪切りや人参やキャベツ、カボチャ(生)などの千切り、セロリやキュウリの小口切り、ズッキーニ、つゆむらさき、赤しそ、ブロッコリーほか、すべて生の状態で、たっぷり大皿に山のように盛り付けて作ります。

日本ではサラダといえば、丸いレタスが主流ですが、このレタスにはほとんど栄養がありません。ロメインレタスかリーフレタス、ブリーツレタスなど、もっと緑の濃い野菜を使うようにします。

色の濃い野菜には、私たちをガンや心臓病、脳卒中から守ってくれるファイトケミカルという栄養素が豊富に含まれています。このファイトケミカルという栄養素は、果物にも含まれていますが、特に緑黄色野菜に豊富に含まれ、肉や魚などの動物性食品には一切含まれておりません。

ファイトケミカルは、植物自身が身を守るために作り出す、植物性化学物質です。これがすべての病気から身を守ってくれる物質なのです。他の栄養素としましては、緑黄色野菜には、5大栄養素はもちろん、食物繊維、抗酸化物質(体内の酸化を防いで、老化防止に役立つ成分)、生の状態であれば、酵素という成分が含まれ、体内の老廃物が排出されやすくなり、便秘ぎみの方は確実に解消されていきます。野菜に火を通してしまうと、せっかくのさまざまな栄養素が壊れてしまい、本来の働きを十分に発揮してくれません。酵素に関しては、すべて消されてしまいます。(酵素は54.4度で死滅します。)

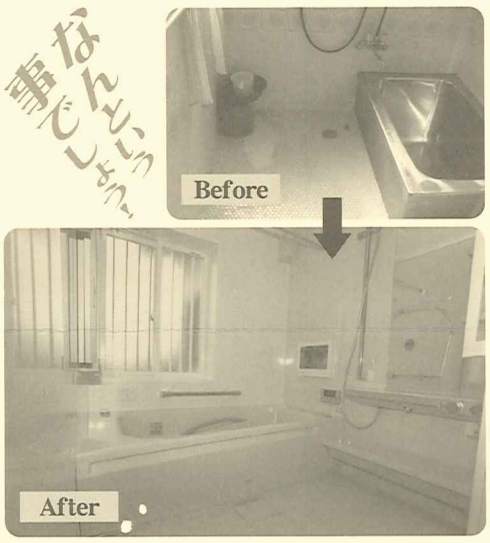
その他にも、生の野菜にはさまざまな働きがありますが、それについてはまた次回お話しさせていただきます。また、サラダを美味しく頂くには、体にとてもいいドレッシングはお勧めできません。それについても、次回作り方などお伝えいたします。それでは、今日から毎日、生野菜を食べる習慣をつくりましょう。

食生活アドバイザー　和奈

お家のビフォーアフター

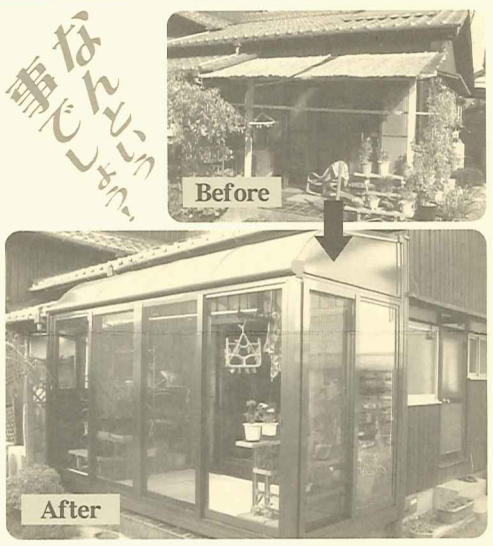
1 お風呂をリフォームしました

築二十年のM邸の実写です。お風呂の残り湯をボタン一つで洗濯機に送る事が出来、更にテレビ付。こんなに綺麗なお風呂に変身しました。



2 テラスを増築しました

A様邸。「テラスの柱が朽ちていたので柱を新しくやり替えるよりテラス囲い(サンルーム)にしよう。」ということで増築しました。雨降りでも洗濯物が乾せます。壁、天井にはカーテンも付けられて、お子様の勉強部屋にも。二日程度で完成します。



「わー、良くなったわ！」と喜んでもらえる時が、一番幸せな気持ちになりますね。

社長徒然草

巻ノ三、新時代の夜明け

日頃から大変お世話になり、感謝致しております。創刊号を発刊致しまして以来、早半年がすぎ三号発刊と成りました。

さて、世界はいま、グローバルな経済危機に陥っています。しかしこれは、時代が大きな変化を遂げる過程で迎えた谷間であり、新しい時代の夜明けに差しかかっていることを見過ごしてはいけません。新しい時代の下では、物事を判断する基準となる価値観、座標軸の大転換が起こり、人の生き方、考え方が大きく変わります。これまでの経済では、高い収益を上げることや、コストを下げて競争力を高めることなどが価値とされてきました。

これからは、自然を大事にし、エネルギーを節約して、きれいな水や空気を保つことが重要な要件になります。

さらに、人の心が救われるといった温かさや優しさを持った企業経営が評価される時代になり、弱い人、困っている人を大事に考える人間性が求められます。

弊社の目的、目標も、そこにあります。今までお世話になった、地域の方々と環境に優しく人間性と調和の取れた会社経営を今後も目指していきます。

イベント予告

現在分かっている、展示会の予定をお知らせ致します。

◎TOTO 秋のふれあい感謝祭
【開催日】9月12日、13日
【場　所】キャナルシティ 福岡ショールームにて

◎西部ガス ガスフェスタ
【開催日】11月21日、22日
【場　所】サンレイクかすやにて

※詳細は展示会前にお知らせ致します

おしながき

・住宅リフォーム 介護福祉事業
リフレッシュ増改築　上下水道工事
介護福祉用品、貸与・販売業
水道施設（指定業者）水処理・浄化槽工事業
産業廃棄物収集運搬業

・エネルギー事業
LPガス販売 ガス配管工事
灯油・燃料電池・太陽光発電

・タウンショップ
切手印紙 住設器具・機器販売
健康・環境（EM）商品販売、他

暮らしに役に立つ物、何でも、取り扱っています。安心と感動を与え続ける会社です。

昭和39年　創業
建設業許可（般-18）第70101号　介護保険 番号4074400211

スタッフ日記

住宅リフォーム介護福祉事業部 主任技士
篠﨑 憲

前号でお話ししたうちの愛犬キッドの事ですが、先日初めて海に連れて行きました。日頃は水が大の苦手なキッドですが、上手に犬かきで泳ぐではありませんか。これには自分も家族も大喜びでした。誰が教えた訳でもないのに、動物はすごいなぁと改めて感動しました。

総務部
大山 竜一

この間、小さい子供も出演しているミュージカルを見て感動しました。自分が幼稚園の時、ネズミのおじいさん役の衣装でネズミ色のタイツが嫌だったのを思い出しました。それと、演技本番前に「おきゃくさんは、かぼちゃとおもいなさい」と先生から名言をいただきました。

LPG開発部
大山 春美

私は、ご存知の方もいらっしゃいますが、少々ふっくらと？しております。これからの食欲の秋を何とか現状維持できれば…と、思っております。(笑)

リフォームプランナー
森田 久美子

我家の庭の芝生が青々となりました。孫の誕生を機会に昨年植えたのです。庭で遊ばせるのが、今から、とても楽しみです。

LPG開発部
茂田 晴男

私事ではありますが、先日、引越しを致しまして、10年間使用しておりましたガスコンロも新しく、グリル(魚焼き)が両面焼きのコンロにしました。早速、その両面焼きグリルで魚ならぬ、鶏肉を焼いてみたところ、これが本当においしくて、外はカリカリ中はふわふわの状態に感動しておりました。しかし、荷物は殆んどがまだ箱の中。ご飯を炊くのもフライパンという日々がしばらく続きました。

ところが、意外とこのご飯がおいしく、まるでカマドで炊いた様でした。恐らく、私だけが知らなかった事でしょうが…。

アクア開発部
末吉 裕文

7月の大雨はひどかったですね。家の周囲の水捌けが悪くて困った方もおられたのではないでしょうか。一度雨の溜桝とか点検してみましょう。意外と泥詰まりが多いようです。

総務部
安河内 秀子

孫は、目に入れても痛くないほど可愛いって言いますよネ。この前、目に入れてみました。痛かったか、痛くなかったか、お孫さんがいらっしゃる、おじいちゃん、おばあちゃんなら、わかりますよネ。かっわいい！

アクア開発部
川尻 渉

先月の水害は、すごかったですね。僕は、仕事が終わり、家に帰ろうと思ったのですが桂川町から通勤しているので峠を走らなければいけません。山道の側溝は水が溢れて、激流となって流れていましたが、何とか帰れるルートを探して家にたどり着きました。こんなことは、生まれて初めての体験でした。自然の力は、恐ろしいものですね。

総務部
倉田 京子

我が家には性格のやさしい猫がいます。名前は、ともちゃん。小さな頃から消化器系が弱くて(めずらしい病気)悩まされています。昨日は、大腸の手術が無事終了しまして安心しました。

ともちゃんにとって、これからの生活が明るくなりました。私もホッとしました。長者原動物病院の先生そしてスタッフの方々ありがとうございます。"感謝"

アクアプランナー
阿部 瑞枝

お客様の家に訪問すると、赤ちゃんが目につき声を掛けたくなります。自分の孫も泣いたり、笑ったり小さな身体で感情を表現するようになり、どこの家庭でも中心的な存在だなぁと、微笑を感じました。