

共同ガス通信

平素は格別のお引き立てを賜り、厚く御礼申し上げます。
暑さ厳しき折ではございますが、お変わりなくお過ごしでしょうか？
こまめな水分補給で、熱中症対策を心掛けていきましょう☆(*・▽・*)/
これからが夏本番！くれぐれもお体には、ご自愛くださいませ。



共同ガスでは、今年も水のキャンペーンを行っております！手軽に水分補給が出来る、『ウォーターサーバー』を、この機会に是非お試しくださいませ。
また、リフォームに関する相談も受け付けております。
お住まいについての悩みや疑問などありましたら、お気軽にお問い合わせください。



体の健康豆知識

合言葉は「オ・サ・カ・ナ・ス・キ・ヤ・ネ」

●コレステロール値を下げる食材を食べよう

健康的な体をつくるためには、偏りのない食生活が重要です。肉や乳製品、菓子類を食べ過ぎるとコレステロール値が上がってしまいますが、無理に食事制限をしようとすると、ストレスがたまって逆に食生活が乱れてしまうことも。そんなときにお勧めなのが、コレステロール値を下げてくれる「お茶、魚、海藻、納豆、酢、きのこ、野菜、ネギ」の8種の食材。それぞれの頭文字をとった「オ・サ・カ・ナ・ス・キ・ヤ・ネ」を合言葉に、8種の食材を毎日欠かさず食べるように心がけましょう。

●1日3食の中でもれなく摂取する工夫を！

「お茶、魚、海藻、納豆、酢、きのこ、野菜、ねぎ」には、中性脂肪やコレステロールを減らす作用や、血液をサラサラにする働きなど、健康的な体づくりには欠かせない栄養が多く含まれています(下図参照)。1食の食事でもれなく取れるように献立を工夫すると良いでしょう。たとえば、1日のうち1食は魚料理にする、食事の後には緑茶を必ず飲むなど、「オ・サ・カ・ナ・ス・キ・ヤ・ネ」を上手に取り入れましょう。

オ お茶

緑茶に含まれるカテキンが、コレステロール値を下げ、血中脂質の酸化も防止。



サ 魚

青背の魚に多いDHA、EPAが中性脂肪を減らし、善玉コレステロールを増加。



カ 海藻

昆布やわかめに多い水溶性食物繊維のアルギン酸が、腸内でコレステロールの吸収を抑制。



ナ 納豆

血栓を溶かす作用のあるナットウキナーゼ、脂質の代謝を促進するビタミンB₂などを含む。



ス 酢

動脈硬化を予防するクエン酸や、血液をサラサラにする酢酸などの有機酸がたっぷり。



キ きのこ

食物繊維が豊富なきのこ類は、高コレステロールの予防や肥満の改善にも。



ヤ 野菜

ビタミン、ミネラル、食物繊維などが豊富な野菜類。1日350gを摂取の目安に。



ネ ねぎ

長ねぎや玉ねぎに多いアリシンという成分が血液をサラサラに。玉ねぎは脂肪排出の効果も。



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)



共同ガス

四国中央営業所
ひうち支店
今治営業所
松山支店

TEL(0896)74-0355
TEL(0897)55-2845
TEL(0898)22-8155
TEL(089)970-8877



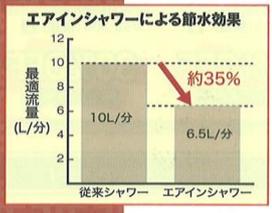
みんなて取組む
**節水
省エネ**

取り替えるだけで、節水・省エネ!



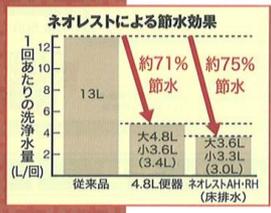
シャワー

エアインシャワーならたっぷりの浴び心地で従来シャワーと比べて約35%節水。



トイレ

便器の節水で1年間で浴槽(240L)約223杯分の水を節水。



水栓金具

エコシングル水栓なら気づかないお湯のムダづかいを防ぐ。



水まわりの修理も承っております。どんなことでもご相談ください。

たとえば トイレの水が止まらない

たとえば 流しの下から水漏れ

たとえば 水の止まりがよくない

リフォーム
事業部

水事業部

ウォーターネットの新CMキャラクターにフリーアナウンサーの『木佐彩子』さんが決定!

ただいま
お得な特典満載!
夏のキャンペーン
実施中!!

お問い合わせは、
最寄りの営業所まで。

合言葉は「キサ好きさ! 笑顔のウォーターネット」です!