megumaga

2019.4月号…vol.131

ワンポイントアドバイス♪
人と動物の幸せ応援団！
東京都動物愛護推進員の
寺山貴子 皆様へ

海外では狂犬病発生しています！

今回の大型連休GWは、海外に行かれる方も多いかと思います。犬好き♥猫好き♥動物大好き♥な皆さん！要注意ですっ!!日本ではちょうど今頃、狂犬病ワクチン接種の義務付けもあり、世界でも稀な、狂犬病発生の無い国になりました。しかし！海外では今も、狂犬病は発生しています！　狂犬病は感染に気付かないと100%死亡する恐しいウィルスです。犬・猫・キツネ…あらゆる哺乳類に感染しますので、海外で出会った人慣れした野良犬や野良猫に、日本での感覚で近付いたり、なでたりすることは危険です！狂犬病発生無く、「かわいいですね～♥」と出会ったワンちゃんネコちゃんに角出れ合って無事なのは日本だけです。海外でのかわいいワンちゃんネコちゃんとの出会いの思い出は、そっと写真におさめるだけにしましょう♪　素晴らしい旅になりますように✨

小さな小さなうずらの卵の絶大な栄養価！

春らしくなって行楽日和♥お弁当に大活躍の小さな可愛いうずらの卵。小さな卵にギュッと濃厚な旨味がつまっています。実は旨味だけではない、栄養価がギュギュギュッとつまった大変有難い食材なんです！「卵」というとコレステロールを気にしがちですが、うずらの卵のコレステロールは、善玉コレステロールなので、体に悪影響するものではなく、摂取できる栄養価の高さから、むしろ1日4～5個を目安に食べることを推奨している研究者も。1日4～5個ならパクッと手軽に食べられますね。その4～5個のうずらの卵で、成人1人1日にとりたい栄養素の内、↓次のような割合で効率よく栄養をとることができます！

① ビタミンB12＝50%　② レチノール＝29%　③ ビタミンD＝22%
④ ビタミンK＝12%　⑤ 脂質＝12%　⑥ ビタミンB2＝10%
⑦ 鉄分＝10%　⑧ 亜鉛＝9%　⑨ たんぱく質＝8%　などなど…

特に①ビタミンB12は、鶏卵の5.2倍の含有量！ビタミンB12は造血作用に優れていて、赤血球を作る役割があるため、貧血・めまいの予防改善効果が!!また、ビタミンB12は、神経に働きかけるので、手足のしびれ・頸椎症などのしびれ・痛み・自律神経障害による症状の改善に効果を発揮！（神経痛で、ビタミンB12（メチコバール）処方されますネ！）⑦鉄分は、ほうれん草の1.5倍の含有量なんですヨ！（鶏卵の1.7倍！）ビタミンB12の造血作用に併せて、鉄分不足による貧血にも対応できるうずらの卵、旨味たっぷり以上に、生命力に重要な栄養価がつまっていて驚きます！「それなら毎日食べたいけれど、小さくてカラむくのが大変で」という方は、水煮になっているものでもOK！「毎日食べるとなると飽きるよね」という方には、水煮のうずらの卵を、水を切ってビン（タッパー）に入れ、お好みのめんつゆを注いで冷蔵庫で1日…煮卵みたいに美味しくて、4～5個でやめられなくなっちゃうかも！

一度ぜひ、おためしを～♥

今月の工事

恵社長より皆さまへ♪

ひと手間かけて品質向上！

防水の改修工事にあたり、
何も障害物がなければいいのですが、
なかなかそうはいきません。

ド～ンと立ちはだかる空調機が6台。

当然空調機の下も「防水」を施すために、
ご覧のように吊り揚げて作業します。

そのまま空調機の足元に
防水をかぶせてしまう業者もいますが、
それは弊社の仕様ではアウト！
せっかくの防水が無意味になります。

ひと手間を惜しまず、やるのが当たり前。
品質の違いはそこから生まれます。

発行元 megumaga編集部
編集長 いた。
恵建設（株）
新宿区新宿1-18-4
Tel. 03-3350-6689
Fax. 03-3350-8196