

# Halloween

## megyaka



2013.10月号...Vol.65



ワンちゃんネコちゃん  
涼しくお水飲んでね...

急に涼しくなってますね!  
暑い時は、自然と水分を

多くにがりが飲んできていたワンちゃんネコちゃんも、涼しくなると思いきや水分摂取が減ってしまします。その原因は秋から冬が多発する『尿石症』... 水分が減ると尿の量が減り尿が濃縮されて糸状結晶(石)ができて、血尿などが見られる病気がです。特にネコちゃんには発症率が高いです。予防法は『水分を摂る』ことですが、ワンちゃんネコちゃんが自ら意欲的に摂るにはくわたくし... 食事(ドライフード)をゆわけて与える・食事ロースト(塩分を減らした肉)を加える・飲料水にゆわいたアイスや水を加える味付けして飲ませるなど... 飼主さんの愛情と工夫が大切です。



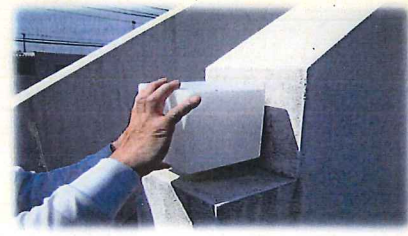
今月の工事  
地震・雷・火事・オヤジ!

### 改めて感謝... お米のパワー

新米が秋の季節に届きました♡  
炊きたての白ご飯... かき分けおぼろ(漬物)と甘〜い『美味なお米があればお米が要らない』という方も多々おられますが、  
日本食文化は『お米は主食』、『お米は栄養がある』と当たり前感覚で、改めて本当にお米が持つ偉大なパワーを改めて考えたいよ...  
今回は『お米の栄養』について調べてみました。↑表を参照下さい。軽く盛り付けた一杯の炊きたてご飯(150g)... その中にはお米の栄養が!! 例えば、細胞や血管の若さを保つ『ビタミンE』... 150gの炊きたての中に、これと小豆8杯分のビタミンEが入っているんですよ! それを小豆1杯も食べるとはなにか大変です。肩こり予防にマグネシウムはアスパラ5本分も! 逆に言えば... 『他の食品で摂取すると...』と並んで食品を全て食べるとはなかなか難しいですが、軽く一杯のご飯で、お米の栄養が摂れるわけですよ! 何となく、日本食文化は、本当に一粒一粒が私たちの人間の身体にとって、宝、ですよね。  
お米を炊くお水と炊きたて甘みが出て美味しいのに、よくお水、というとは脳の活性化を促す、脳の運動と言えたり。それは、お米の糖質(ブドウ糖)に注目です! 実は、人間の生命維持に大切な『脳』... その活動エネルギーは唯一『糖質(ブドウ糖)』で稼いでいます! 日本人が古くから主食に米を摂り、世界的にも聡明な日本人と言われる故には、お米パワーに頭、目、心、体の良さなどは十分に考慮されています... と私は思っています。『頭が冴えやすい...』そんな時は、お米と小豆の塩おろしを良く混ぜ、脳の栄養を頂く... 事務仕事やデスクワークの方、集中力が必要な方、脳の老化予防に... 改めてお米パワーを直直に、美味しく頂けています。一粒一粒に感謝です... 育んだお米の感謝は... しっかりと受け止めます。

#### 《ご飯茶碗に軽く一杯(150g)のご飯とこれら栄養》

栄養成分	含有量	主な働き	他の食品で摂取すると...
エネルギー	222kcal	体の組織を動かす	ハンバーガー1個270kcal
糖質	47.6g	体のエネルギー源	ひじき100g
たんぱく質	3.9g	血や肉など体の基本を作る	牛乳130cc
脂質	0.75g	体のエネルギー源	食パン1/3枚
ビタミンB1	0.05mg	体の調子を整える	キャベツ100g
ビタミンB2	0.02mg	美肌を作る	大根100g
ビタミンE	0.3mg	細胞や血管の若さを保つ	ごま 小さじ8杯
カルシウム	3mg	骨や歯を丈夫にする	トマト1/3個
鉄分	0.15mg	貧血防止	とうもろこし1/3
マグネシウム	6mg	肩こりなどを防ぐ	アスパラ5本
亜鉛	810μg	皮膚の再生を補助	ほうれん草1/3束
食物繊維	0.6g	便秘などを防ぐ	セロリ150g



ご近所で雷落があり、照明器具が壊れて取替えしました。全部で8台。

結構な金額になりますが、当然これは火災保険適用です。今回はお客様が、すぐに保険会社に連絡されていましたが、意外とイザという時には気付かないケースがあります。

強風で窓ガラスが割れた、ドアの調子が悪くなった、地震で壁にヒビが入ったかも...

そんな時は、まずは非、保険会社さんに聞いてみてください。せっかく長年に渡り多額の保険金をかけているのに、貰うべき時は逃してしまうのでは意味がありません。

『地震・雷・火事・オヤジ』=保険会社さんに問い合わせを!!

まあ、最後の『オヤジ』の怒りには... 保険もきかないと思いますが... (笑)

花行元 meがく保険部  
新編長 いる。

虎造建設(株)  
新宿区新橋1-18-4  
Tel. 03-3350-6689  
Fax. 03-3350-8186