



暮らしの悩みをズバリ解決



今お住まいの家、なんだか不便と感じたことはありませんか？住まいに関する悩みや不満を解消して、家族みんなが暮らしやすいワンランク上の快適な住まいを実現しましょう。

冷気を逃がさず、熱をさえぎろう！



Point 1
断熱

窓からの熱の出入りを抑えると エアコンの効きが良くなり、省エネに。

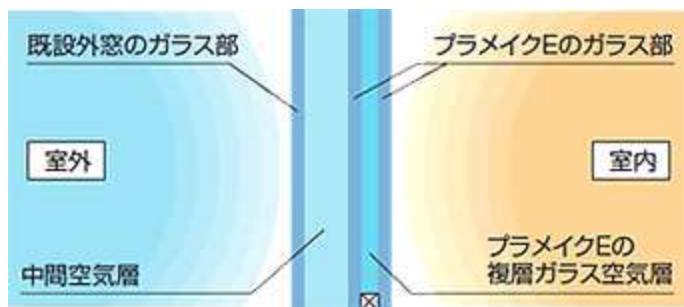


冬は寒さを入れにくく、夏は涼しさを逃がしにくいので冷暖房コストの節減に貢献します。

既設外窓とプラマイクEの間の中間空気層が外気と室内を遮断し、枠一体型の二重サッシと変わらない程の高い断熱効果を発揮します。また、冷暖房費の節約も期待でき、環境への配慮にもつながります。

快適な室温を保つポイント…中間空気層

家計にやさしく、地球環境にもやさしく



※中間空気層とは既設外窓ガラス部とプラマイクEの間の空気層です。

※既設外窓は、単板ガラス仕様、プラマイクEは、複層ガラス仕様の場合の図です。

なぜなの答え：①タイガードラマ（大河） ②タクシー ③コンブ（海藻→買いそう） **皆さん全問正解出来ましたか？**

(株)原アルミ建材

三原市沼田西町小原 1488-1
TEL 0848-86-5600

原アルミ 検索



原！アルアル通信

2012年6.7.8月号

暑さ厳しい季節となりましたが、皆様いかがお過ごしでしょうか。今年もテレビでは節電・節約と連日云われております。弊社でも、日中は使用しない電気を消して、エコ意識を持って毎日の業務を行っております。

さて、前回のアルアル通信でお知らせしました「復興支援エコポイント」ですが早くも7月中旬から下旬に予算額に達するそうです。リフォームをお考えのお施主様がいらっしゃいましたらお早目にお声をかけて下さい。

では・・・今回のアルアル通信も内容盛り沢山でお届けします。



社長五六 ～ダイエット奮戦記③～

さて皆様、前ふりが長かったですが、今回ダイエットのルールを紹介させていただきます。早速・・・人の体には脂肪を燃焼しやすいタイミングがあるのを皆様知っていますか？実はそのタイミングを知られば効果的にダイエットできるんですよ～

では、そのタイミングとは・・・ **血糖値**が下がっているときに運動するのが、効果的なのです。でもいつ血糖値が下がるのか皆様わからないですよ～

それは、物を口に入れて食べ終わってから二時間後からなのです。例えば朝ごはんを7時に食べ終わります。そこから二時間後の9時～お昼ご飯を食べる12時までが第一回脂肪燃焼タイム、次の燃焼タイムは、昼食が12時30分にすんで二時間後、14時30分～夕食を食べる19時までが第二回脂肪燃焼タイムなのです！！もちろん夕食を食べ終わって二時間後も燃焼タイム突入です。その脂肪燃焼タイム中に運動すれば効果的に脂肪が燃焼されてゆきます。注意：脂肪燃焼タイム中にお菓子やジュースを食べたり飲んだりすると、血糖値が上がってしまうので、**絶対間食はしないこと！** どうしてもって時はお茶・水・ブラックコーヒー・ストレートティーのドリンクだけは飲んでもOKです。

ちなみに・・・三食食べるのは基本ですが、腹八分目までとし**食べ過ぎない**ことです。

代表取締役 原 邦高



1. 虎が主人公のテレビ番組といったら何でしょう？
2. 道で拾っても交番に届けなくてもよい高価なものとは？
3. コンブとかつお節！思わず買いたくなってしまうのはどっち

何問出来たかな？



アルアルクッキング

たこはるさめのピリ辛炒め



下準備

- ゆでだこ:ぶつ切りにする
- はるさめ:熱湯につけてもどす
- とうがらし:種を除く
- 白菜キムチ:大きければざく切り
- にら:5cm 長さに切る

作り方

- フライパンにサラダ油大さじ 1 を熱し、とうがらし、キムチを入れて炒め、たこ、はるさめを加えて軽く炒め、中華ブイヨン、しょうゆ大さじ 1 を加え、ふたをして中火で 5~6 分煮る。
- にらを加えて火を通し、塩少々で調味する。
- ごま油大さじ 1/2 をかけて水溶き片栗粉を加えてとろみをつけ、器に盛る。

材料(2人分)

- ゆでだこ...180g
- はるさめ...70g
- 赤とうがらし...1本
- 白菜キムチ...70g
- にら...1/2わ
- 中華ブイヨン...1カップ
- (市販の中華スープの素を表示どおりに湯でといたものを使う)
- 水溶き片栗粉(片栗粉:大さじ 1+ 水:大さじ 2)
- サラダ油、しょうゆ、塩、ごま油



たこのたんぱく質は良質で、脂肪が少なく低カロリーで、ビタミン、ミネラルが豊富。
血圧を正常に保つ、血中コレステロールの抑制、貧血、糖尿病の予防などの効果が期待できるタウリンも含まれています

知って得する しっとるコーナー

今回はダイエットについてのお話です。中高年期になると基礎代謝が減るうえ、運動不足になりがち。正しい知識を身につけて、自分にあったダイエットに取り組みましょう！

まずは！肥満度のチェックから

体重 kg ÷ 身長 m ÷ 身長 m = BMI	
18.5 未満	低体重(やせ)
18.5~25 未満	普通体重
25~30 未満	やや太っている
30~35 未満	太っている
35~40 未満	太りすぎ
40 以上	非常に太っている

基礎代謝量と1日の消費エネルギーをチェック

体重 kg x 基礎代謝基準値 = 基礎代謝量
年齢別基礎代謝基準値

年齢	男性	女性
30~49	22.3	21.7
50~69	21.5	20.7
70 以上	21.5	20.7

基礎代謝量 kcal x 生活活動強度指数 = 1日の消費エネルギー

生活活動強度指数

- 1.3...低い**
1日の大部分を座位や横になってテレビ、読書などで過ごす
- 1.5...やや低い**
通勤や買物での歩行、立位での仕事の他は座位で過ごす
- 1.7...適度**
日常生活のほかに1時間程度は意識的に歩行や体操をする
- 1.9...高い**
活動的な日常生活、さらに1時間程度はかなりハードな運動など

アルアルの気になるグッズ

ちょっとどうですか？
と思った商品のご紹介です



ノンスリップエコシート

災害時や照明が消えた時などに発光する発光シートです。照明が消えた時、シートの上に置いた眼鏡、携帯電話、ラジオなどがすぐに探せます。また、食器・インテリア用品・家電製品・パソコンなどを地震や震動から保護する滑り止めシートとしてもご利用できます。熱にも強く、環境にやさしい優れた性能のやわらかいシリコン素材です。工夫次第で色々使えます。何回でも洗って使用できるエコ商品です。

¥1,500 円程度

エコロジーライト



乾電池なしで使えるLEDライト。内蔵磁石を振る事で点灯します。電気を使わないエコロジー設計。1分間振ることで約20分間点灯。生活防水。点灯とフラッシュの2ポジション。

¥2,100 円程度

=取扱商品のご紹介= 三協立山アルミ㈱ 玄関引戸・ドア各種

こんなに玄関の種類も豊富なのですよ！(掲載商品は一部です)

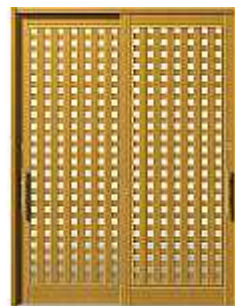
カタログが必要の方はご連絡下さい。(☎0848-86-5600)



セレナ (引違)



和奏 (引違)



彩樹 (引違)



セレナ (引違)



スライイングドア



プロディ (片開)



モダーニ (親子)



ナチュレ (親子)



フレディア (片開)



プロディ (両開)