

日々、責任を持って仕事に取り組んでいる社員の日常とは違った一面を紹介したり、皆様へ日常生活のお役にたつ情報発信ツールとして作成しているKSS通信を今回も最後までご覧いただくと幸いです。



### 《グリーン住宅ポイント制度》が始まりました！

おトクにリフォーム！  
してみませんか？

#### 獲得したポイントは？

条件を満たす住宅の建築や購入、  
リフォーム工事を行った方に  
商品や追加工事に利用！  
できる制度でリフォームすると  
最大30万ポイント！

- ①断熱浴そう 24,000P
- ②節湯水栓 4,000P
- ③断熱改修小 13,000P
- ④手すり 5,000P
- ⑤段差解消 6,000P
- ⑥廊下幅等拡張 6,000P



例えば・・・  
①～⑥の工事で  
80,000P  
獲得！

詳しくは下記ホームページをご覧くださいか、当社までお問い合わせください。

#### 知っておきたい！ 体の健康豆知識

#### 超悪玉コレステロールに注意！

増え過ぎると動脈硬化を引き起こすため、“悪玉”と呼ばれることもあるLDLコレステロール。実は、この悪玉よりサイズが小さく、比重が重いものがあり、これは“超悪玉”と呼ばれています。LDLコレステロールは、細胞膜やホルモンなどの材料になりますが、それには細胞の表面にある受容体に結合しなければなりません。しかし、超悪玉は粒子のサイズが小さく、結合されにくいので血液中に長くとどまったり、また、血管壁にもぐり込んだりします。そうすると、活性酸素の影響を受けて酸化され、酸化したコレステロールは細胞を傷つけて劣化させてしまうのです。中性脂肪の量が多い人ほどLDLコレステロールの平均直径は小さめという調査結果があります。超悪玉コレステロールが増えないようにするには、食べ過ぎ、飲み過ぎは控え、適度な運動をすることで中性脂肪を減らすことが大切です。

**超悪玉コレステロールが増えやすいタイプ**

- HDLコレステロール値が低い
- 中性脂肪値が高い
- 血糖値が高い
- 血圧が高い
- 内臓脂肪型肥満である
- 心筋梗塞や狭心症になったことがある
- 家族が心筋梗塞や狭心症になった

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)

#### 今日の晩ごはん

#### 新じゃがとあさりのバター煮



#### 材料 4人分

- 新じゃが……………8個
- あさり……………200g
- にんにく(みじん切り)…1かけ分
- 赤唐辛子(小口切り)…1本分
- サラダ油……………適量
- バター……………20g
- 白ワイン……………1/4カップ
- 塩、コショウ……………少々
- パセリ(みじん切り)…大さじ3

- 1 新じゃがは皮をよく洗い、4等分に。あさはりはい貝土をこすりつけて水洗いし、表面のぬめりを取る。
- 2 新じゃがをゆで、火が通ったらザルにあげて水気を切る。フライパンにサラダ油を熱し、新じゃがを入れて表面に焼き色がついたら取り出す。
- 3 ②のフライパンにバター・にんにく・赤唐辛子を入れて炒め、香りが出てきたらあさり・新じゃが・白ワインを加え、ふたをして蒸し煮にする。
- 4 あさりの口が開いたら塩、コショウで味を調え、パセリを加えて器に盛り付け！

●料理作成：チーム服部 ●参考資料：「服部幸應の健康レシピ」(学研教育出版)

こちらのQRコードを  
チェック！



### 株式会社 柿沼システムサービス

宇都宮市上下水道指定工事店  
水まわりのプロによる快適な住まいづくり

水彩工房 上戸祭店  
〒320-0058 宇都宮市上戸祭4-14-16

TEL.028-624-9371

- ホームページ <http://www.kaki-ss.jp>
- メール [info@kaki-ss.jp](mailto:info@kaki-ss.jp)
- Facebook <https://facebook.com/kakinuma-ss>

