

ちょっと！脳のトレーニング

【解き方】

□の空欄に、上からも左からも下へも右へもあてはまる漢字1文字を教えてください。
さらに問題Aと問題Bのそれぞれ漢字1文字ずつをならべると、二字熟語になります。

問題A

入
混□槽
室

問題B

白
羽□服
装

解答

A	B
---	---

出題：(星野 悟)

* Vol.72の解答は「除菌」でした。多数の方のご応募ありがとうございました。

* 今月号の応募の締め切りは、2018年 9月 28日です。

* プレゼントへの応募は、お客様係へお渡しいただくか、ファックス、メールでご応募ください。

* **今回は、正解者の中から抽選で2名様に細かいところのお掃除に便利な「ボディミルク」をプレゼント**

※Vol. 72「除菌」・削除(サクジョ)排除(ハイジョ)除湿(ジョシツ)除去(ジョキン)

・細菌(サイキン)雑菌(ザッキン)菌糸(キンシ)菌根(キンコン)

以上解答の読み方でございます。

一緒にお仕事できる仲間を募集中です！



- ・ダスキンモップなどの商品をお届けするスタッフ！
- ・一般家庭のお掃除スタッフ！
- ・一般家庭の庭木の管理業務スタッフ！
- ・企業や病院などの清掃スタッフ！



ご興味ある方、お電話お待ちしております！

《皆様からのご意見・ご感想をおきかせください。》
お客様係へお渡しいただくか、FAX、メールでご返信ください。

・楽しい情報が
あったら教えてね！
おねがい！



貴社名

お電話

お名前

()

ダスキンやなぜ支店 宇都宮市築瀬3-26-19

☎028-635-9518 Fax 028-635-9796

メールアドレス yanaze@avenew.co.jp

ホームページ <http://www.avenew.co.jp/>



メールはQRコードからどうぞ！

やなぜ通心 Vol. 74

家事ゼミナール Vol. 6

お掃除
愉快だ
宇都宮
UTSUNOMIYA

栄養の基本 `ちょっと知識`

栄養素って、いろいろあってわかりづらいですよね？ちょっと整理してみました。

たんぱく質

体の筋肉や髪の毛、皮膚や骨、ホルモンを作っているのがたんぱく質です。

- 多く含む食品→牛もも肉、豚ヒレ肉、鶏ささ身、さば、かつお、まぐろ赤身、木綿豆腐、納豆、大豆

ビタミンA

皮膚や粘膜を強くしたり、視力を正常に保ったりします。

- 多く含む食品→にんじん、小松菜、にら、ほうれん草、うなぎの蒲焼、鶏レバー
- ※炒め物や揚げ物など、油を使った調理をすると吸収されやすくなります。油なしよりも吸収力は約5倍もアップします。たんぱく質が不足するとビタミンAの効力が低下するので肉や魚、豆腐などを一緒にとりましょう。

ビタミンB1

糖質をエネルギーに変える働きをします。ご飯や麺類を食べても、B1がないと新陳代謝が低下するので、疲れだるかったりの症状を引き起こしがちです。

- 多く含む食品→豚ヒレ肉、鶏レバー、ロースハム、そば
- ※ビタミンB1は熱に弱いので、炒めたり焼いたりするときは少量ずつ、手早く火を通しましょう。水に溶けやすい性質でもあるので、水洗いする時はつけっぱなしにせず、流水で手早く洗いましょう。

続きは次号で！

とにかく疲れて体がだるい。そんな時は
ビタミンB1不足が原因。またお菓子など糖分を多く取ると、それらを代謝するために必要なビタミンB1が不足します。

※主食をそばに。具には鶏肉などの良質のたんぱく質を！



《かんたんお料理レシピ!》 《かぼちゃのサラダ》

〈用意するもの〉

・かぼちゃ ・マヨネーズ ・フルーツグラノーラ

〈作り方〉

- ①かぼちゃを小さめにカットし、レンジで柔らかくします。
- ②柔らかくなったかぼちゃとマヨネーズ適量を混ぜ合わせます。
- ③食べる直前に、フルーツグラノーラを混ぜ合わせて出来上がりです。

フルーツグラノーラは、食感が
のこるように食べる直前に混
ぜるとおいしいぞ!



レシピ提供
酒井 浩子

ペットボトルキャップの回収状況報告

7月に12,900個(30.0kg)のキャップを回収いたしました。ワク
チンにすると15人分でした。ご協力ありがとうございます。

これまでの累計報告 キャップ個数320,952個
ワクチン 373.5人分

《社長のひとり言》

最近、長い間会社で使っていたコーヒーカップのフチが割れてしまい、新しい
カップに変えたんです。(あるところから頂いたものなのですが)そしたら、毎日
飲んでいるコーヒーが、なんかおいしくなった気がするんですよ。淹れている
コーヒーは普通にスーパーなどで売っている一杯式のドリップバッグでどこでも手
に入るものです。インターネットで調べてみると、なんと、カップの厚みや縁の広
さでコーヒーの味が変わるみたいなんですね。厚くなるほど口当たりがまろやかに
なり、カップが薄くなるほど口当たりが軽やかになるのだそうです。さらに、カッ
プの口径(縁の大きさ)も関係があるようで、口が狭いものだとコーヒーは口全体
に広がることなく、中心部分に流れていくので甘味や酸味を十分に味わう前に苦味
を強く感じることに繋がってしまうのだそうです。コーヒーの味わいを十分に楽し
みたいのであれば口径の大きなカップを使い、
コーヒーを口の中にまんべんなく広げるとおいしく飲めるのだそ
うです。そう言われると、今度のカップは縁が広がっているんで
すよね。これは、新しい発見でした。参考にしてみてください。



こんなカップです。

支店長阿部の『行ってきたと〜』Vol. 3

連日35℃を超す猛暑が続く中、少しでも涼しい所へ行きたいということで、7月14日に
茨城県の「袋田の滝」へ行ってきました〜。栃木からも近いので馴染みの方も多いので
は?

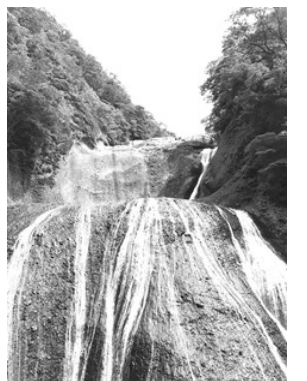
で、涼しかったかということ・・・暑かったです(笑)今年の猛暑は逃げられない(「ロ」III)



左の写真は、滝へ向かうトンネルを歩いていって、右へ曲がるといよいよ滝という
曲がって目に入ってくる滝です。トンネルの向こうに滝の一部が見えて、全体の
大きさはまだわからないという、ここからのワクワク感がたまらないですね(笑)す
ごい近いですし。ゴジラ映画でビルの中にいると、目の前をゴジラが歩いていく、
窓から見えるゴジラみたいなワクワク感です(笑)共感してくれる人いるかなあ。



で、右の写真がトンネルを抜けて見える全体像。左
下の写真は、滝を上から見ることの出来る展望エリ
アからの写真です。この上からの眺めは昔行った時
(子供の頃)にはなかった眺めで、なかなか良かったです。
ちょっと水量が少なかったのが残念でしたが、
さすが日本三大瀑布ですね。お昼に食べたそばも美
味しかったですし、途中で寄った納豆屋さんの納豆
もすごく美味しかったです。気軽に行けていいところ
なので、行ったことのない方や、しばらく行ってない
方にはおすすめです!



この通心が皆様の所へ届くころに暑さがどうなっているかわかりませんが、
これまで経験したことのないような猛暑の夏です。無理をせず、お過ごしくだ
さい。

「最近の私」

糸井 みさ子

暑中お見舞い申し上げます。

我が家の涼は、水中で涼むペットのカメ吉くんです。只今活動期で、岩
によじ登ってはひっくり返るの繰り返しで、少々手がかりますが、子供
達が自立するまでの20年、共に歩んできた心強い存在です。まろくん
(猫3才)も心配そうにマメに覗き込んでいます。家族なんですね

^^ 今年の夏は、例年になく猛暑の毎日です。どうぞお身体に気を
つけてお過ごし下さい。

