



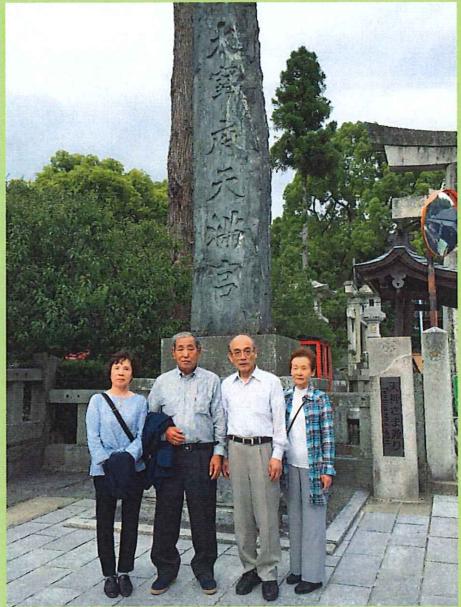
健工かぞく便り

これにちは。秋空高くされやがな季節になりましたね。秋祭りやバザー、運動会と本来ならイベント真っ盛りといったところですが、今年はコロナの影響で軒並み中止となり寂しく思います。しかし次の分来年は盛大に開催され、皆で楽しめるとも思っています。(△△) (△)

ろくぶんの ろく	10/18は「冷凍食品の日」 よく食べる冷凍食品は?
社長	『大阪王将 羽付き餃子』 色々食べ比べたら一番おいしかった 
常務	『稲庭風うどん』 お鍋には必ずコレ! 細くて腰があって美味しい♡
小坂	『ニチレイ 五目炒飯』 結構いけると思います 食べてみてください 
金岩	『ギョーザ』 ビールを飲みながら 「サイコー!」です。 
三谷	『味の素 エビシューマイ』 凍ったまま油で揚げて 食べるのも好きです
平木	『牛カルビ マヨネーズ』 臭い肉に当たると嫌なので あまり肉料理を食べないのですが、 これは味が濃くて気になりません

My Photo
マイ
フォト

Title: 健康第一!!
Photo by 常務



2015.6

社員旅行ではいつも先頭を歩く両親4人です。
ずっと元気でいてね♡

「缶詰」のお話し

10/10は「缶詰の日」です。缶詰は今から約210年前にナポレオンが公募した食料の貯蔵方法(ビン詰め)を元に発明されました。日本では明治4年に長崎で「イクシの油漬け缶」を作ったのが始まりとされています。常温で長期保存ができ、あければそのまま食べられる便利な缶詰ですが、皆さんは缶詰というと何の缶詰を思い浮かべますか?!

- ・ミカン、桃、パイナップルなどの果物
 - ・トウモロコシ、トマト、大豆などの野菜
 - ・焼き鳥やコンビーフなどの肉類
 - ・ハナヤサバ、カニ、ほたてなどの魚介類…
- 様々な種類の缶詰がありますが、この他最近では、お酒のおつまみとして素材や味付けに

こだわった高級缶詰が数多く登場し、日本や外国の缶詰をつまみとして出す「缶詰バー」も人気となっています。さらにそんな缶詰の世界で近年「サバ缶」の大ブームが起こり、2016年には長年トップだったツナ缶を抜き、サバ缶が生産量1位となりました。そして今も人気継続中です。

サバ缶の人気のヒミツとスゴイ実力

2013年TVの情報番組で取り上げられ、女性を中心にブームとなる。2016年に再度TVが火付け役となり、第2次ブームが起こり生産量でツナ缶を抜いた!

低糖質&高たんぱく

骨や内臓のゴミが出ない。
骨も食べられる

和風や洋風、カレーなどアレンジしやすい

サバに含まれるEPAとDHAで血液サラサラ! 血圧・中性脂肪・コレステロールを下げる

さば
EPAが体内にある「痩せるホルモン」の分泌を促してくれる

生のサバよりもサバ缶の方がEPAやDHAが豊富に含まれている

災害時の備蓄にもいいですね(^○^)

10/8は「木の日」 コルクって何の木からできるの?

和いたちの身边にある「コルク」は、コレクガシと呼ばれる木の樹皮からできています。多くの樹木は外皮の下に植物内部を守るクッションのようなコルク層という組織がありますが、コレクガシはそのコルク層が特に発達した木なのです。コレクガシは樹齢が20年ほどになると原木を伐採せず、専用の斧を使い手作業で樹皮をはぎ取っていきます。樹皮は1枚されても9年経つと再成し、1本の木から15~20回ほど採取できます。(実のドングリはイベリコ豚の食料になります) 独特の柔らかさと、断熱性に優れ、疎水性があるコレクは、ワインの栓や鍋敷き、コレクマットなどに加工されていますが、コレクの主産地であるポルトガルでは、カバンやサイフ、靴や帽子の他に、傘や洋服もあり、お土産として人気があります。



出典 tabicoffret.com

続いて創業四年目に突然(棚栗タのよう)良い取引先が現れて、固定した大きな売り上げ(しかも毎月現金支払い)で3年間続いた。「よし、いいよ」と城を作らねばならぬ。ただし申訳なく「すんませんでした、すんませんでした」としか言えなかつた。当日は天候にも恵まれ、大勢で盛大に、無事上棟は完成したのであつた。

新築の上棟日には、親戚や朋友・知人三十人ほどが来てくれて、寒に賑やかなことだった。そんな中にあって家の父には、大変苦労をおかけした。当時五十七歳だったと思つ。若い時から大工業を営んでいた方であつた。当日は福井県から、その頃流行っていたホンダのドリーム(百二十ccバイク)の後ろに七つ道具を担いで来てくれた。金沢までは百キロの道程で、話では早朝五時に家を出て、私方に着いたのが八時半ごろだった。もちろん高速道路は無く、国道八号線も町中は舗装道路であつたが、町を抜けるとほとんどが砂利道で、ただただ申し訳なく「すんませんでした、すんませんでした」としか言えなかつた。当日は天候にも恵まれ、大勢で盛大に、無事上棟は完成したのであつた。

Yは創業して三年目に、久安地内に小さな平屋住宅ではあつたが、狭いながらも楽しい我が家を建てることが出来た。それまでは経営と暮らしのやりくりで、少しでも安く便利な「間借り部屋」を探して歩いていた。借家やアパートはいくらでも有つたが、賃料が少しでも安い間借り部屋を探して、すでに四カ所も転居していた。また営業場所も三カ所変わつた。若さだったのか、その都度引越しをしていたが、面倒とも苦労とも思わないできたものであつた。

【砂上の楼閣】

△Yのりれき△
遠い記憶の中へ

みゆ耀令の Happy 誕生月占い

♪♪♪ あなたの10月の運勢 ♪♪♪

1月生まれ	パワーある月だが勢い余ってケンカ腰になることも。少し柔らかめを心がけて
2月生まれ	自分のレベルアップを図ろう。勉強や新しいことに挑戦を。
3月生まれ	新たな楽しみが見つかりそう。意外にも縁がなかった分野にありそう。
4月生まれ	窓を閉め切ったままにしないように。冷房を入れても常に換気を心がけて。
5月生まれ	盛り上がっている場など危険な場所や人には極力近づかないように注意
6月生まれ	苦境につけこむ悪だくみに気を付けて。特においしい話に引っかかるないで。
7月生まれ	円満な人間関係で穏やかに過ごせそう。周りの人を和ませる役割も担おう
8月生まれ	人間関係を犠牲にせず難なくメリットが得られそう。周囲と分かち合おう。
9月生まれ	しばらく会えない相手に連絡を取ろう。近況報告の中から嬉しい情報がありそう。
10月生まれ	自分では大丈夫だと思ったことが、そうではないことになりそう。謙虚に人の意見を仰ごう。
11月生まれ	友達に別の友達を紹介するなど、人と人をつなごう。結果みんなに良いことが。
12月生まれ	小さな親切が大きなお世話になってしまふかも。親切をするときも受けるときも注意。

今月のラッキーさんは、2月生まれの方です☆(*'A`*)ノ♪

読者の方にお試し価格で鑑定♪ 20分2,000円より
連絡先 090 (2099) 9318 myk1124@yahoo.co.jp

発行元:株式会社健工舎イガワ

〒921-8164 金沢市久安4丁目17番地
TEL 076-242-3910 FAX 076-242-3915



いー家じっくり

HP いーじホーム



HPも見てね

今月のひとりごと

経理も引き継いで半年。色々な方に助けて頂きました。決算と総会の準備も済みました。コロナ禍の中大変ですが、前向きに皆んなで頑張りたいと思います。井川謙子

