

オレンジ通信

No.
117

発行日：2019年2月1日
編集＆発行：橘一吉工務店
支援部
電話：087-861-5470
HP：<http://www.tatibanakk.jp>

謹賀新年

本年も変わらぬご愛顧の程 よろしくお願い申し上げます
株式会社 橘一吉工務店 一同

2019年1月4日
安全祈願に行きました。



マイホームのお手入れ

キッチン

●流し台まわり

使用後は必ず水気を拭き取りましょう。週に一度はコンロ周りやシンクを洗剤拭きしましょう。
ただし、ステンレスは研磨剤などを使用すると傷つきますので注意が必要です。

[台所の排水が流れにくい場合は？]

排水口の目皿、ストレーナー、ワンなどは引き上げると簡単に取り外すことができるので、台所用洗剤できれいに洗いましょう。
排水管内は、市販の排水パイプ用洗剤で掃除します。
使用後はシンク1杯分の水を流しておくと排水管内に汚れが残りません。

めさら
目皿 →



ストレーナー



ワン



工事だより

KI保育園の外壁改修工事をしています。



安全パトロールを協力業者の方々と行いました。



KH保育園の床改修工事をしました。



「減塩」について考えよう

～香川県「明日もきっとHEALTHY LIFE第46号】より～

食塩のとり過ぎは、高血圧を引き起こし、脳血管疾患、心疾患、腎臓病などの原因になります。

健康に過ごすためには、**1日の食塩摂取量は、男性8g未満、女性7g未満にするのが良い**とされています。

普段からよく食べる食品に含まれる食塩量を知り、選び方や食べ方の工夫でおいしく減塩しましょう。

★日本人はどのような食品から食塩を摂取しているのか？

食塩摂取源となっている食品のランキング

順位	食品名	1日当たりの食塩摂取量(g)	順位	食品名	1日当たりの食塩摂取量(g)
①	カップめん	5.5	⑪	大根の漬物	0.9
②	インスタントラーメン	5.4	⑫	パン	0.9
③	梅干し	1.8	⑬	たらこ	0.9
④	高菜の漬物	1.2	⑭	塩昆布	0.8
⑤	きゅうりの漬物	1.2	⑮	かぶの漬物	0.8
⑥	辛子めんたいこ	1.1	⑯	福神漬	0.8
⑦	塩さば	1.1	⑰	キムチ	0.7
⑧	白菜の漬物	1.0	⑱	焼き豚	0.7
⑨	まあじの開き干し	1.0	⑲	刻み昆布	0.7
⑩	塩さけ	0.9	⑳	さつま揚げ	0.7

1位は「カップめん」

2位は「インスタントラーメン」

3~10位は、漬物や魚介類等の保存食となっています。どのような食品が食塩を多く含んでいるのかを把握して、食べる量や食べ方に配慮しましょう。



★食塩を減らすポイント！

普段よく食べる食品から摂取量を減らす

▶ めん類のスープを残す



食塩の約7割は調味料からとっています。

▶ 減塩された食品を選ぶ

▶ 調味料から摂取量を減らす

▶ 減塩された調味料を選ぶ

▶ 汁物等、塩分を多く含む料理を食べる回数を減らす



▶ 調味料の使い方を工夫する

しょうゆをたっぷりつける しょうゆを少なめにつける



しょうゆを減らして、レモンや香辛料などを加えるとおいしく減塩できます。

資料：国立研究開発法人医薬基盤・健康・栄養研究所

平成24年国民健康・栄養調査のデータを元に解析した結果。対象は20歳以上男女26,726名。摂食者数が300名未満の食品、調味料・香辛料類は除く。
「1日当たりの食塩摂取量」は、当該食品からの食塩摂取量の平均値

消費者庁「栄養成分表示を使って、あなたも食塩摂取量を減らせる」より引用

知っ得情報

かんたん マドリモ シャッター

最近の犯罪・異常気象に備えて、窓にシャッターを取り付けしませんか。YKKAPの「かんたん マドリモ シャッター」は今ある窓にリモコンシャッターをプラスできます。

シャッターを壁の上から取り付けて、かんたんにリフォーム完了。シャッターは、片入隅・ボックス下げ、土間納まりなど、これまで取付をあきらめていた場所にも対応できます。

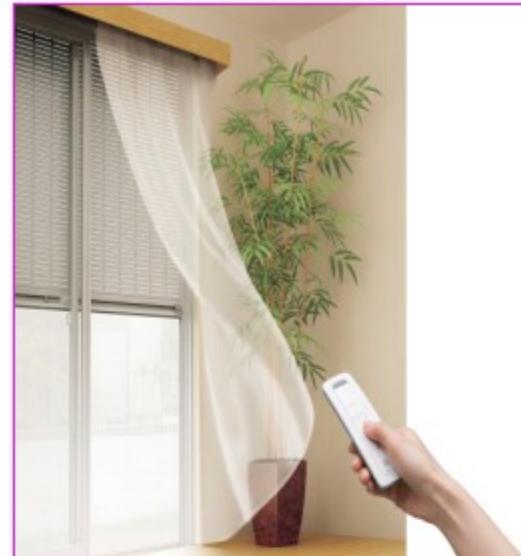
～窓にシャッターを取り付けると、暮らしに安心と快適をもたらします。～



侵入口をガードする。

侵入手口として多いのは、窓ガラスを破壊する「こじ破り」。シャッターでガードすれば、泥棒に狙う気を起こさせない視覚的な効果も大。リモコンシャッターなら、「モーターロック」による防犯効果も期待できます。

【取付イメージ】



異常気象から家を守る。

昨今、大型化する台風や増加する竜巻。飛来物で窓ガラスが割れ、暴風が吹き込むことで大災害を生む可能性があります。窓にシャッターを付けて ガラスを割れにくくすることが大切です。

快眠環境をつくる。

シャッターと窓を閉めることで室内に入り込む騒音を30dB(※)低減。またシャッターを閉めることで遮光にも効果があります。
※YKKAP調べ(室外が90dBの場合、音量レベルによって低減量は異なります。)

リモコン1つでかんたんに操作

シンプルなワンタッチ操作で開け閉めできます。

いつでもお好みの開き方に

「my」ボタンを約5秒押すと、その時点のシャッターの開き具合、スリットの開き方をMy Positionとして登録できます。その後は、「my」ボタンをひとつ押しすると自動的にMy Positionまで動いて止まります。

【施工イメージ】



①窓や外壁はそのまま

②外壁に下地部材を取り付け

③シャッター枠と枠カバーを取り付け ④動作確認をして完成！

※下地部材無しもございます。

シーリング工事の後、シャッター部を

取り付け（電動の場合は別途配線工事必要）