

2011
3月 弥生

| 日 | 月 | 火 | 水 | 木 | 金 | 土 |
|-------|---------|------|----|--------------|---------|-------|
| | | 1 | 2 | 3 ひな祭り 大安 | 4 | 5 |
| 6 啓蟄 | 7 | 8 大安 | 9 | 10 | 11 | 12 |
| 13 | 14 大安 | 15 | 16 | 17 | 18 彼岸入り | 19 |
| 20 大安 | 21 春分の日 | 22 | 23 | 24 彼岸あけ | 25 | 26 大安 |
| 27 | 28 | 29 | 30 | 31 | | |

弊社の中古マシン専門部署である、「スリーRマシンセンター」のホームページをご存じでしょうか？

「特選中古機情報」や「お買い得中古機情報」など、新しい情報が載っております。

急にこんな中古機が欲しいと思ったら是非クリックして下さい。

今月もポチッとお願いします。

<http://www.3r-machine.com/>

検索

ポチッと
ね!

中古機械お買い得情報



価格¥105,000.- (税込)

旭工機 系鋸盤 スクローラー1300

*切断能力(最大) 60mm *傾斜角度 0~20度
*ストローク(上下) 30mm *フトコ口(奥行) 1300mm
*テーブル寸法 600x1000mm *200v

春一番の
お薦め品

いずれも
整備・塗装済み



価格¥315,000.- (税込)

大日精工 片頭軸傾斜横切丸鋸盤 DSN-1300

*鋸軸傾斜角度 0~45度
*横切り可能な長さ 1300mm *2.2kw

健康メモ 骨折

カルシウムの話

意外に思われるかも知れませんが、「魚は骨まで食べないとカルシウムが採れない」は間違いです。

確かに骨ごと食べるとより多くのカルシウムが摂取できますが、身の部分にもかなりの量のカルシウムが含まれています。そもそも魚に含まれるカルシウムのほとんどが筋隔(きんかく)という魚の筋肉を縁取っている

白い筋に入っています。また、魚という物は干せば干すほどカルシウムが増えるそうで、小魚の干ものはカルシウムが大変多く、内臓(ビタミンD)と一緒に食べることができるのでさらに効果があります。本来人間の骨(または血液)の中のカルシウムはその85%が「リン酸カルシウム」で残りの約12%が炭酸カルシウム、2%がクエン酸カルシウムでわずかに0.2%が乳酸カルシウムなんだそうです。従って骨はリンとカルシウムが一緒にならないと、一般に市販されている乳酸カルシウムや炭酸カルシウムをいくら摂っても骨が丈夫になることは難しいのです。ところが魚の体には非常に良いバランスで「リン」も含まれています。また良質のタンパク質(必須アミノ酸)がカルシウムの吸収を助けることはご存知でしょう。

このことから食の細かい高齢者やダイエットをしてキチンと食べていなかったりするといくらカルシウム剤を飲んでも骨が丈夫になる筈がありません。他によく言われるのが「牛乳」です。しかし含有量からいえばやはり小魚類のほうが多いです。乳製品なら牛乳よりチーズといったところでしょうか。結局食べ物から摂取する、小魚類、昆布、ヒジキ、わかめや乳製品からのカルシウムが一番優れています。

ほかに意外と良いのが野菜類です。カブや大根の葉、ほうれん草に小松菜、モロヘイヤにシソなども多い植物です。が何といたっても魚並の含有率を誇るのが、「エンドウ豆」です。ヒジキなみの多さです。他にも大豆の加工食品の高野豆腐や味噌、納豆にも沢山含まれます。カルシウムの働きとしては骨や歯を丈夫にするだけでなく、出血を止める作用があります。塩分の摂りすぎが主な原因ではといわれる高血圧もカルシウム不足が関係します。糖尿病ではインシュリン分泌の指令をするという大切な作用です。肩こりや腰痛、切り傷が痛むのはカルシウム不足による血液のにごり血行不良です。

脳の健全な働きには必須。神経の興奮を抑え、精神を安定させます。

高濃度の食塩が胃の中にあると粘膜細胞を破壊して胃ガンの素地を作るという説もあり、カルシウムで粘膜保護により障害を軽くしてくれます。



JAPAN SHOP2011 (第40回 店舗総合見本市)

3月8日(火)~11日(金) 10:00~17:00 入場料¥1500

東京ビッグサイト東4~5ホール (事前登録者は無料、団体20名以上¥1000)

主催者/日本経済新聞社 連絡先/NTTフリーダイヤル 03-5777-8600

~魅力的な空間ディスプレイ、什器、設備、店舗用装飾材、インテリア素材からサイン・看板等~

建築・建材展2011 (第17回)

3月8日(火)~11日(金) 10:00~17:00 入場料¥1500

東京ビッグサイト東5・6ホール (事前登録者は無料、団体20名以上¥1000)

主催者/日本経済新聞社 連絡先/NTTフリーダイヤル 03-5777-8600

~快適、健康、安全・安心な住環境を目指し、「国産材の魅力展2011」も併せて開催~