



山内ニュース

山内機械株式会社

本社 〒763-0082 香川県丸亀市土器町東7丁目 営業所 〒761-1704 香川県高松市香川町川内原1536-1
 TEL(0877)24-6133 TEL(087)815-8181
 Eメール m.yamauchi@mx.niji.net Eメール t.yamauchi@mx.niji.net
 お役立ち情報満載のURL <http://www.d51.co.jp>
 ****山内ニュースVol.496 2012/11月20日****



2012
12月 師走



| 日 | 月 | 火 | 水 | 木 | 金 | 土 |
|----------|---------|--|-------|-------|-------|----|
| | | | | | | 1 |
| 2 | 3 大安 | 4 | 5 | 6 | 7 大雪 | 8 |
| 9 大安 | 10 | 11 | 12 | 13 大安 | 14 | 15 |
| 16 | 17 | 18 | 19 大安 | 20 | 21 冬至 | 22 |
| 23 天皇誕生日 | 24 振替休日 | 25 クリスマス 大安 | 26 | 27 | 28 | 29 |
| 30 | 31 大安 | H24年12月29日～H25年1月5日迄 ～但し、5日(土)は午後より営業致しております～ | | | | |

ご存じですか?!



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。

我が社のホームページが
新しくなっております。

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

検索

ポチッと
ね!

例えば、この「山内ニュース」も遡って閲覧することが出来ますし、より豊富な中古機の情報も盛りだくさんに掲載致しておりますので、ぜひアクセスしてみてください。

お買い得中古機情報



飯田工業 自動一面鉋盤

GS-531

加工最大幅 500mm

加工最大厚 300mm

ジョインター刃 3枚刃

主軸モーター 3.7kw

整備・塗装済

価格 ¥367,500.- (税込)



イベント情報

日本最大級の環境展示会

エコプロダクツ2012

12月13日(木) 14日(金) 15日(土)

東京ビッグサイト東1～6ホール

時間 / 10:00～18:00 (最終日は17:00まで)

主催 / (社)産業環境管理協会

入場無料

日本経済新聞社

企業、団体、研究機関や行政、自治体やNPO、NGO

市民グループまで様々なセクターが一堂に集合した

「持続可能な社会の実現」に向けた情報発信の場です。

ビジネス界はもちろん小中高や団体の見学はもちろん

一般市民の来場もOK!



健康の雑学

胃に優しい年末年始の食べ方

そろそろ忘年会、お正月、新年会と飲み会の続く季節になりました。この時期飲み過ぎ食べ過ぎでかなり胃腸に負担がかかる時でもあります。

そこで、まずは忘年会・新年会の前にあなたの「食べぐせ・飲みぐせ」のチェックをしてみましょう

胃腸を困らせている度チェック

- 1) 麺類に胡椒や唐辛子などを振りかけるとき10回以上かける
- 2) キムチ鍋やカレーラースは汗をかくほど辛いのが好き
- 3) 外食用に胡椒や唐辛子を持ち歩いている
- 4) 刺激物を食べた跡に胃が痛くなるときがある
- 5) 刺激物を入れた料理を食べた翌日、便に血が混じっていたことがある
- 6) 熱い麺類を食べるのは他の人に比べ早い
- 7) 熱い麺類は最初にスープを飲む
- 8) コーヒーや紅茶など熱い飲み物を冷めないうちにすぐ飲んでしまう
- 9) 塩辛い食べ物が好き
- 10) 甘いお菓子には目がない



賢いアルコールの飲み方

アルコールは上手に飲めば、食欲を促進させてストレス効果も抜群ですが、飲み方によっては大変なダメージを受けることは皆様もご承知のとおりです。そこで、
 * 空きっ腹では飲まないこと。アルコールはそもそも粘膜表面の細胞を凝固させ、殺してしまう作用が。度数の強いお酒をストレートで大量に飲み続けると細胞がガン化すると言われていいます。

* 胃腸に優しい「おつまみ」を選びましょう ということで大豆食品、白身魚、刺身、チーズや脂肪の少ない肉類と野菜では淡色野菜を加熱した物などが胃に優しいおつまみです。
 * 反対に避けた方がよいおつまみは、塩辛く、強い酸味の効いた物、イカ・タコ貝類など消化の悪い物や脂肪分の強い肉類に繊維の強い野菜にポテトチップスなどのスナック菓子は避けましょう。とは言っても年末年始、必ず「休肝日」を取りながら上手に乗りきって下さい。



判定 1つでも該当する項目があれば要注意です。

すでに「胃」は悲鳴を上げているかも。また9に当てはまる人は胃腸だけでなく高血圧にも、10に当てはまる人は肥満にもご注意ください。

* 香辛料は摂りすぎると、胃の粘膜を荒らします。特に激辛料理を

空腹時に摂るのは大変良くありません。

- * 塩辛い物 塩分の濃い味付けは胃に刺激を与えて、胃液の分泌を過剰にします
- * 甘いお菓子類に含まれる沢山の砂糖は胃の粘膜から水分を吸い出す作用があり、「びらん」等の原因に。股消化が良くないので長く胃にとどまり負担をかけます
- * 熱すぎる物や反対に冷たすぎる物もまた胃粘膜を痛めます。
- * 硬い物は消化に時間がかかり胃を疲れさせるので小さくして良くかんで食べるように。

