



松たより



松本ビル管理(株) 機関紙

平成19年10月11日

発行元：松本ビル管理株式会社

営業企画委員会

住所：大阪市阿倍野区昭和町 3-8-27

2007年 秋号

●健康づくりと食生活

秋晴れの日が続く今日この頃、皆様には益々ご健勝のこととお慶び申し上げます。いつも一方ならぬお力添えを賜り、誠にありがとうございます。

なぜか食べものが美味しく感じるこの季節・・・「食欲の秋」の到来！です。「腹八分目に医師いらず」という諺があります。生活習慣病や美容上からも体重のコントロールには十分ご注意ください、秋の味覚を堪能して頂きたいと思えます。

秋の旬な食材で、健康面から見ても是非摂って頂きたい食材は、ニンジン・さつまいも・まつたけ・しいたけ・さんま・さば があります。ニンジンには、貧血予防や風邪に強くなる・女性には嬉しい美しい肌を保つという働きがあり、しいたけには、動脈硬化・高脂血症を予防したり、ガン免疫力の強化に良いと言われています。さんま・さばは、血液をさらさらにする代表的な食べ物にも挙げられています。



このように食材には四季折々にあった旬な食べ物があり、どれもが健康な身体づくりに一役かってくれているのがわかります。そこで今回取り上げたいのが「さつまいも」です。「石焼き～いも～焼きたて～」と言わせながら、屋台の車がゆっくり走っていきます。今はあまり見かけなくなりましたが、秋から冬にかけての風物詩として頭ごすかぶのが「石焼きいも」屋さん。さつまいもは、主成分が炭水化物で糖分も多いことから太る食品と考えられています。煮たさつまいもとご飯のカロリーを比較すると(100グラムあたり)ご飯が約148キロカロリーに対し、さつまいもは125キロカロリーと大差はありません。炭水化物の他にも、肌ツヤと張りを与えるビタミンC、老化を防ぎいつまでも若々しさを保つ栄養ビタミンE、美容の大敵！便秘を防ぐ食物繊維がたくさん含まれている、とても美容に良い食べ物なのです。さつまいもはさまざまな品種がありますが、その中でも人気が高いのは沖縄や鹿児島で多く栽培され特産品ともなっている紫芋です。紫芋は抗酸化性で肝機能の向上に効果や、血圧の上昇を抑制する働きがあります。このようにさまざまな栄養を含み、健康にも良いとされるさつまいもの美味しい食べ方は・・・やはり石焼き芋ではないでしょうか。さつまいもは、低温でゆっくり加熱すると甘くなる性質があります。特に焼き芋が甘くなるのは、さつまいもに含まれるβアミラーゼという酵素のおかげなのですが、石焼き芋はこのβアミラーゼが働く60度より少し高めのお石の中に埋めて、じっくり加熱するので甘くて美味しい芋となるのです。秋は気候が涼しくなり始めますから、温かいものを食べるように心がけると健康にも良いとされています。是非、ホクホクの石焼き芋を食べて頂いて、美容健康を蓄え、寒い冬に備えた健康づくりを！（真鍋恵美）

●新入社員のご紹介



松本ビル管理に入社して3～6箇月の6人の事務員です。上司や先輩の指導の下、正確・迅速・丁寧な事務を目指して頑張っています。少しずつですが仕事も先輩から任されることもあり、家主様とは電話でお話させていただく機会が増えて参ります。まだまだ何かと不慣れな点もありますが日々努力しておりますのでよろしくおねがいします。

●住居の安全・安心とは

前号でご紹介致しました入居者アンケートにおいて、導入して欲しい設備の上位を占めた「安心・安全」関連の設備(防犯カメラやTVモニタ付インターホンなど)。

なぜそこまで注目を集めるのか？・・・答えは至極明快、現場のなかに隠されています。入居者様のご相談の中にも「スロウカーされているので住むにあたり不安・・・」や「不審者がマンションを徘徊している・・・」などの声をお聞きます。かつて日本は「水と安全はタダ」といわれた国でした。単一民族が狭い国土の中で寄り添って生きていく中でコミュニティが形成され、ムラという集団のなかで日本人は田畑を耕し仲睦まじく生活してきましたが、核家族化やプライバシーを重視する傾向が強くなり、今ではそうした古き良き文化はすっかり影を潜めてしまいました。特に他人との干渉の少ない賃貸マンションでは特にその傾向が強くなります。壁一枚隔てた向こう側で知らない人が生活していることは、お隣さんの顔が見えない場合多少の不安を感じることもあるでしょう。特に女性の一人暮らしやお子様のいらっしゃる方など治安の悪化情勢を受けてその不安は倍増します。



その不安を少しでも軽減させるのが前記の設備であり、不安の軽減が「付加価値」となります。人口減社会であるにも関わらずマンションの供給が止まりそうにありません。需給バランスをみると供給過剰といってもよい賃貸マンション。数多いマンションの中から住みたいマンションを選んでいかれます。こういったニーズに対して、選ばれる「住まい」になるように安全・安心関連設備が一役買ってくれることでしょうか。その際は弊社までご一報頂ければお役に立てると存じます。(安田寛之)

【募金活動のご報告・・・新潟中越沖地震の被災者の方々へ】

先頃発生した新潟中越沖地震。テレビから流れてくる被災地の映像には驚かされました。そして、今なお、多くの方々が苦しんでいらっしゃると思うと胸の詰まる思いです。社員一同何か出来ることは無いかと考え、社内で被災者救済募金を行いましたところ、18,050円と少ないながらも集めることが出来ました。本当に微力ではありますが、不自由な生活を強いられている現地の皆様のお役に立てればと切に望みます。