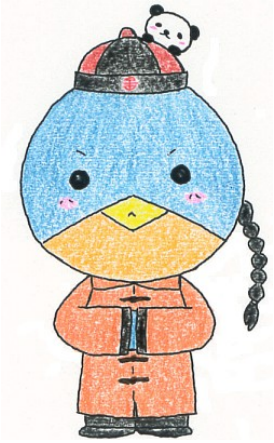
Buono ～ボーノ～

Vol.10

今月号は、春がテーマ！

3月に入り、寒さも少しずつやわらいできました。
今年の桜は暖冬の影響で、桜の花芽が休眠から目覚めにくくなり、平年並みか遅めの開花になると予想されています。桜の見頃は4月に入ってからとなりそうですよ♪



つばめファミリーの謎にせまる！ Part.4

Buonoのマスコットキャラクターとしておなじみのレガロくん。
今回は、3人目の兄妹の登場です。
つばめファミリーの三男「リーくん」です

《プロフィール》

- 中国生まれの男の子
- 幼少期にカンフーに目覚める
- 飲茶がとにかく好き
- 普段は温厚だが怒ると手がつけられない
- パンダグッズをこっそり集めてる

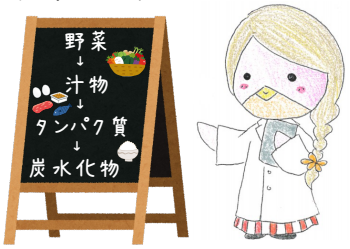
To be continued …

≪食べる順番ダイエット≫

暖かくなり、少しずつ露出が気になってくる時期ですね！今回は数あるダイエット方法の中から、なでしこオススメの食べ方ダイエットをご紹介します。面倒なカロリー計算や食事制限が不要で、食事の仕方を見直すだけで、太りにくく痩せやすくなる！“食べる順番ダイエット”です♪

ポイントは、食べる順番！

①野　菜 → ②汁　物 → ③タンパク質 → ④炭水化物



最初に野菜の食物繊維を摂取することで、空腹感を紛らせ、炭水化物や脂肪の消化をゆっくりにします。これにより、次に食べるたんぱく質や炭水化物からのカロリー吸収と血糖値の上昇を抑えることができます。また食物繊維で食欲が満たされることで、最後に食べる炭水化物の食べすぎを防ぎ、摂取カロリーを抑えることができます。

✿食べる順番ダイエットのポイント✿

①ＮＧ食材がなく、外食もＯＫ♪
　普段通りの食事内容で順番を変えるだけ！
②メタボにも効果あり♪
　脂肪の原因の炭水化物と糖質の摂取量を減らせる！
③ご飯を抜かなくていいので、ストレスが少なく長続き♪

なんで炭水化物は最後なの??

血糖値 ↓ 低い
体の脂肪を分解し糖を作ろうとする

血糖値 ↓ 高い
余分な糖を脂肪として蓄えようとする

痩せやすい状態。
運動は食前・空腹時がオススメ！

！注意点！

順番を変えることで、血糖値の上昇を緩やかにして、太りにくくすることが目的です。ただし、食べすぎには注意!!野菜といっても炭水化物を多く含む、とうもろこし、さつまいも、じゃがいも、かぼちゃなどは、最後に食べましょう！たんぱく質は、魚がオススメ！豆腐や大豆製品も積極的に摂りましょう。
即効性は期待できませんので、今から始めて夏までにスッキリ体型を目指しましょう！

※効果には個人差があります。必ずやせるというわけではありません。

Buono «火災・ガス漏れ・CO警報器って??»

警報器には色々な種類があります。今回はガスに関係する3つを全3回に分けて紹介していきたいと思います。

警報器には「ガス警報器」「CO(一酸化炭素)警報器」「住宅用火災警報器」とこれらの機能を一緒にした「住宅用火災・ガス・CO警報器」があります。

★3つの警報器の違い

ガス警報器って何?

ガス機器の炎の立ち消え、ガス配管の破損などによるガス漏れ事故の危機を早期にお知らせします。

CO警報器って何?

換気不足などによる不完全燃焼で発生したCO(一酸化炭素)を感知して、CO中毒事故の危険をブザーや音声で早期にお知らせます。

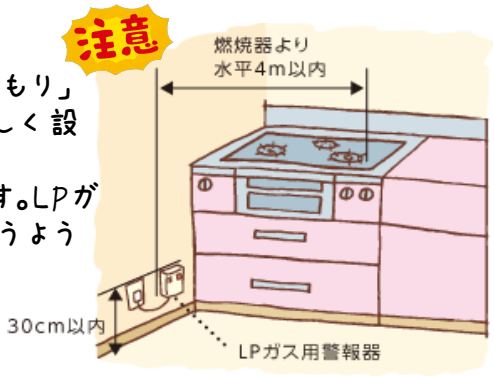
住宅用火災警報器って何?

火災により発生する煙や熱を感知し、音や音声により警報を発生して火災の発生を知らせます。

★ガス警報器について

«ガス警報器を正しく使おう»

ガス漏れ事故のほとんどは、「ガスをつけたつもり」「ガス栓を閉めたつもり」「すぐにもどるつもり」などが原因となっています。「ガス警報器」を正しく設置する事で事故を未然に防ぐことが出来ます。
実は、警報器の設置場所はLPガスと都市ガスとでは多きく違います。LPガスは空気より重いので、万一ガス漏れが発生した場合は、床面をはうように広がり、低い場所にたまる性質があります。
したがって警報器は床面から30cm以内の高さのところに取り付けておく必要があります。



«ガス警報器がなってしまった場合»

「ガス警報器が鳴った!」「ガス臭を少しでも感じた!」場合は下記の注意事項を必ず守り、至急お近くの支店にご連絡下さい。

絶対にしてはいけないこと

●電気のコンセントやスイッチに触れること
※換気扇をつけることも危険です
⚠危険
スイッチには絶対にさわらない

①火気厳禁
室内の火をすべて消してください。

②着火源にふれない
引火する恐れがあるので、換気扇や電灯等のスイッチ、コンセント類には絶対に手を触れないでください。

③ガス栓の閉止
ガス栓・器具栓・メーターガス栓を全て閉めて下さい。

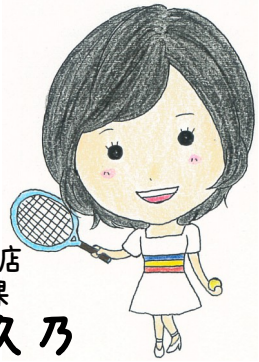
④窓を開ける
扉や窓を開けて十分に換気をして下さい。但し、換気扇は火花が出てガスに着火する恐れがあるので絶対に回さないでください。
換気扇が回っている場合はそのままにして下さい。

※ドアや窓を開けて自然換気すればガス警報器は鳴り止みます。電源プラグは絶対に抜かないで下さい。

今月号のゲストなでしこは

♪あなたを待つわ~♪カラオケが好きな 天地 真理風

凛として上品で清らかな、そして控えめで男性の一歩後ろを歩きサポートする。そんな大和撫子魂で、静清支店のチームメイトになりました。
お客様の笑顔をいただけるようお手伝いしていきます♪



静清支店
事務課
玉舟 久乃