

意識するだけで節約

夏の電力消費量は、**エアコン**・**冷蔵庫**・**照明**の3種類で6割以上を占めています。この3種類を上手に節電出来たら、節約につながります(^^)♪



電気（電力）編

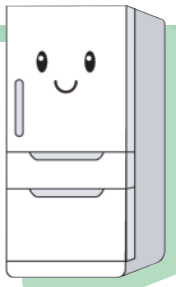
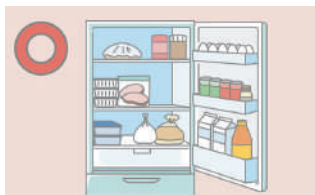
★エアコン



- ① カーテンで窓からの熱の侵入を防ぐ。
- ② エアコンのフィルターの掃除はこまめに。
2週間に1度をめどに!
- ③ 扇風機やサーキュレーターを併用して空気を循環。
扇風機の風を天井へ向けて、空気を上から下へ循環!
- ④ 外から帰ったらまず換気を!!

★冷蔵庫

- ① ムダな開閉はせず、設定温度は控えめに。
- ② 食材を詰め込み過ぎない!
できるだけ庫内を整理する!
- ③ 熱いものは冷ましてから入れよう。
庫内の温度が上がっちゃう!
- ④ 冷蔵庫は壁から適切なスペースを。
側面0.5~2cm・上部5~30cm



★照明

- ① 照明器具の掃除で明るさアップ
照明はこまめにお手入れを!
- ② 点灯時間を短く。
必要のない明かりはこまめに消しましょう。
- ③ 白熱電球から電球型蛍光灯や、
電球型 LED ランプに交換



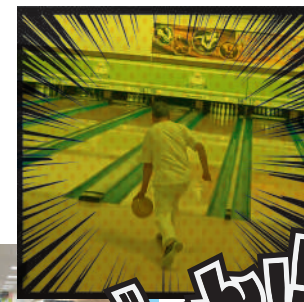
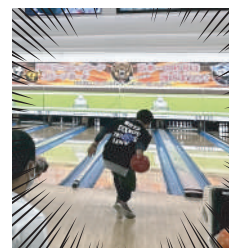
家族そろってリビングで過ごし、人のいない部屋の照明・エアコンを消す!
少しの生活習慣の見直しで、**省エネ・節電**につながります!(^^)!



天山組合ボーリング大会!(^^)!



同業者の親睦を図るために毎年開催していたボーリング大会が3年ぶりに行われました!各チームに別れ、会社対抗のスコア対決や各個人の成績で優勝者を決める形でゲームがスタート!久しぶりの交流会ということで他の会社の人とも親睦を深めることができ、とても楽しい大会となりました(^^)♪惜しくも当社は団体での優勝は逃し、2位となりましたが、次回の大会では優勝を目指して頑張りたいと思います。

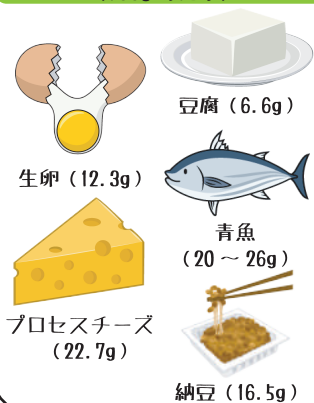


自分に必要なたんぱく質の量って知っていますか?

1日摂取目標量(成人) 男性 60~80g 女性 50~70g

健康

食品に含まれるタンパク質の量
(100gあたり)



1日のタンパク質摂取目標量を
生卵で摂取しようとする

1日で男性は10~14個、女性は8~12個

単品で考えると大変ですね(´;ω;`)ｸｯｸ
特定の食品に偏ることなく、
日頃よりバランスの良い食事を心がけましょう♪
体がタンパク質不足になると...

- 筋肉量・基礎代謝量・免疫機能の低下
- 成長障害 ○脱毛 ○肩こり ○冷え性
- 集中力・思考力の低下 etc

特に偏った食生活や無理なダイエットをしている方は気をつけましょう。

絶対にこれだけ食べないといけない!!!!

って自分にプレッシャーをかけずに、楽しみながら適量のタンパク質を摂取してもらえたら(*^▽^*)
何でも楽しいと継続できちゃう♡♡♡