

ナッツ効果



ナッツといえば、お酒のつまみというイメージが強いかもしれませんが、おつまみとしてだけではもったいないほど、栄養がたっぷり含まれています。たとえばアーモンドのビタミンEは、かぼちゃの約5倍含まれているほか、食物繊維はキャベツの約5倍も！さらに血液をサラサラにするオレイン酸も豊富で、驚くほど栄養価が高いのです。天然のサプリメント“ナッツ”を普段の食事にとりいれてみましょう。

ダイエットのほか、メタボや高血圧を予防
 整腸作用
 美肌・老化防止
 でも、食べすぎには気を付けましょう。

- 1日のおやつ200Cal位として
- アーモンド 1粒 6 カロリー
 - クルミ 1粒 27 カロリー
 - ピーナッツ 1粒 6.5 カロリー
 - ピスタチオ 1粒 3 カロリー
 - マカダミアナッツ 1粒 14 カロリー
- 計算して食べて下さいね



中山 みゆき

マイクロバブルバスユニット内蔵型ふろ給湯器

ecoジョブ



台所リモコン

浴室リモコン



専用循環金具

給湯器本体を
 設置するだけ！
 複雑な工事は
 必要なし！

RUF-ME2406SAW
 専用リモコン MBC-MB240VC
 循環金具 UF-MB1201AL-10A

定価 559,680円 (税込)

特別販売価格

50%off

¥ 279,000

工事費別途
 (税込)

写真文
 しげる

春を告げる縁起のいい鳥うぐいす
 なかなか姿をみせず偶然に撮影できました
 うぐいすの鳴き声を聞くとまた春がきたんだなと思います
 ホーホケキョ

ちよっとい話し

石川
 商事

(株)石川商事

埼玉県越谷市大林607-1

☎ 048(974)4627 ハルハルシアワセ
 カーダイヤル 0120 - 808048

～ 施工後 ～

分電盤 工事

現場名 E様邸
工事日数 1日
施工金額 約18万

担当者のコメント

洗面所のクロスの貼替えに伴い
分電盤も綺麗に、一つのBOXに
収める工事にしました。

小ブレーカーの数も以前より
空きスペースを4カ所確保して
ありますので、今後増設しても
スッキリ収まるようにご提案して
工事しました。

安全、快適、将来性を考え
ご提案しますのでお気軽に
ご相談下さいね！



担当 田邊 雅人

～ 施工前 ～

