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 1粒 6.5カロリー ピーナッツ 1粒 3カロリー ピスタチオ マカダミヤナッツ 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













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

559,680円 (税込)

特別販売価格

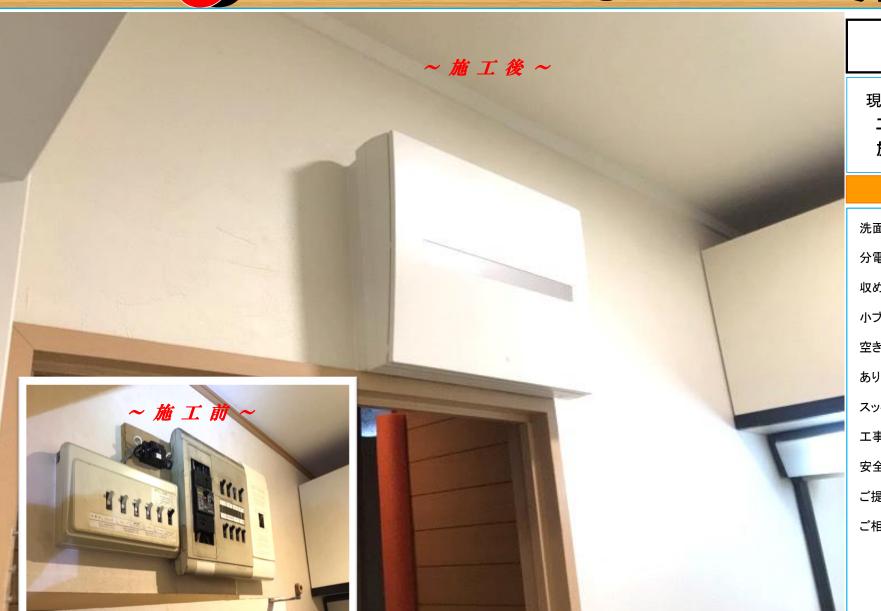
50%off

¥ **279**,000



いし、一方

第185号 2023年 春季



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 田邉 雅人