

## 「果物の適量は、どれ位？」

秋はたくさんの果物が収穫されますが、皆さん果物をどれ位取っているでしょうか？

果物類には、抗酸化作用のあるビタミンCや、血圧をコントロールするカリウムを含むものが多く、ビタミンや食物繊維の供給源です。

1日の目安量は200g！

・バナナ 1本



・みかん 1個



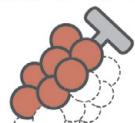
・りんご 1/2個



・かき 1個



・ぶどう 1/2房



みかんだったら、2個が1日の目安です。

### 注意とポイント

- ・果物の糖分は短時間でエネルギーになるため、夜よりも朝食、昼食または間食に食べるようになります。
- ・果汁100%のジュースは食物繊維が取れにくく、糖分も多いので注意が必要です。
- ・果物に含まれる果糖は消化吸収が早く、中性脂肪を増加させやすいため、取り過ぎには注意が必要です。また、食事をコントロールしている方は、かかりつけ医や保健センターの管理栄養士や保健師にご相談ください。

～適量を守って、旬の果物をおいしく召し上がってください。～

## 笠間のがんばる企業紹介㉗

市内で活躍する企業を支援するために結成された「笠間市がんばる企業応援連絡会」。このコーナーでは、連絡会に加入している企業の皆さんを紹介します。

### 関東セキスイハイム工業株

「おひさまハイム」のCMでおなじみのセキスイハイム。高い断熱性・気密性を誇り、太陽光発電を組み合わせた省エネ住宅が高い支持を得ています。そんな快適な住まいづくりを支えるのが、今回紹介する関東セキスイハイム工業株です。小原光雅常務取締役工場長にお話を伺いました。

「とても大きな工場ですが、何を作っているんでしょうか？」

「お客様からご注文いただいた家を、工場内で作っています。セキスイハイムでは、1軒の家を複数のユニットに分けて、外壁取り付けや配線まで工場で行います。それを現場に運び、組み上げるのです。」

「工場で家を作ると、どんなメリットがありますか？」

「木材が雨で濡れることが多いので、高い精度で施工できます。また、専用の大型機械を使い、危険を伴う作業も安全・確実に行うことができます。工期が大幅に短縮されるのも大きなメリットです。」

「環境への取り組みについて教えてください。」

「当社では、工場から出る廃棄物をすべてリサイクルする『ゼロエミッション』を平成14

～市民の皆さんにメッセージをお願いします。

「家づくりをお考えの方は、ぜひ当工場を見学していただきたいと思います。平成23年2月には、百ます計算で有名な陰山英男先生が監修した子育て住宅『かけやまモデル』のモデルハウスもオープン予定ですので、セキスイハイムの性能の高さを実感していただきたいですね。」



(左)高性能の住宅 (右)「こども自然塾」の様子

**「関東セキスイハイム工業株」**  
従業員数…99人  
※文責▽笠間市役所企業誘致推進室（内線2228）