

前回の解答

◎井戸水は水質が(A. 変わる)ため、上水と連結しない。



◇ ★ 今週のおすすめ新着カタログ ★

- TOTO(株) 『カウンターカタログ』
http://www.e-setsubi.net/catalog_library/p3341
- アイリスオーヤマ(株) 『建築・設備資材総合カタログ vol.01』
http://www.e-setsubi.net/catalog_library/p3342
- (株)エービーシー商会 『e・wool防音パネル』
http://www.e-setsubi.net/catalog_library/p3343
- ケイミュー(株) 『ROOF 屋根材総合カタログ』
http://www.e-setsubi.net/catalog_library/p3344
- (株)タカショー 『非住宅・施設専用 コントラクトカタログ 2022』
http://www.e-setsubi.net/catalog_library/p3345
- 城東テクノ(株) 『総合カタログ2022-2023』
http://www.e-setsubi.net/catalog_library/p3346
- タキロンシーアイ(株) 『管工機材製品 総合カタログ』
http://www.e-setsubi.net/catalog_library/p3347
- 前澤化成工業(株) 『製品総合カタログ Vol.8』
http://www.e-setsubi.net/catalog_library/p3348
- アロン化成(株) 『安寿 介護用品総合カタログ No.50』
http://www.e-setsubi.net/catalog_library/p3349

※カタログリクエストがありましたら是非ご一報下さい！

手軽で便利なカタログ図書館はこちらから！

http://www.e-setsubi.net/catalog_library/new20220330-1



◇ ★ 気になる新商品がどんどん登場 ★

◎パナソニック(株) 『オフィス・店舗用エアコン「XEPHY(ゼフィ)Premiumシリーズ』

…業務用空調に新「ナノイーX」を搭載し、清潔性と快適性を向上！

◆4月1日発売予定

<https://news.panasonic.com/jp/press/data/2022/01/jn220126-1/jn220126-1.html>

◎三菱電機(株) 『MeiCare見まもりサービス』

…見守りに関する介護従事者の業務負担を軽減、質の高い介護サービスの提供に貢献！

◆4月1日発売予定

<https://www.mitsubishielectric.co.jp/news/2022/0119.html?cid=rss>

◎LIXIL(株)『独立タイプ「テラスSC」』
…住宅の外観と美しく調和する、木調色3色を追加!
◆4月1日発売予定
<https://newsroom.lixil.com/ja/2022022201>

新商品掲載カタログも順次アップしますので是非ご活用下さい!
【カタログ図書館↓】
http://www.e-setsubi.net/catalog_library/new20220330-2

◆◇
◇ 「第31回 Japan IT Week【春】」開催のお知らせ

～ 12の専門展から構成されている日本最大のIT展示会 ～

幅広くIT分野を網羅して開催することで、ビジネス拡大を求める出展社、
来場者にとって欠かせない展示会となっています。

出展ブースでは製品・サービスの販売・受注、課題についての相談、見積り・
導入時期の打合せなどが行われ、“実質的な商談の場”として活用頂いています。

【会期】2022年4月6日(水)～8日(金) 10:00～18:00(最終日は17:00まで)
【HP】 <https://www.japan-it-spring.jp/>
【入場料】 ¥5,000(事前登録者無料)

★☆
♪ おしゃべり みみ子 ♪ のきまぐれ日記 ♪ ♪ # -No.248-

☆☆

題名：ファスティングをやってみた

最近良く耳にするファスティング。ダイエットに良いとか、お肌が
キレイになるとか、心惹かれる効果ばかりが謳われているのでとっても
気になっていました。空腹感に耐えられる自信が無くてなかなか踏み切れ
ずにいたんですけど、たまたま家族の都合で1週間独りで過ごすことにな
ったので、ならばこの間にやれば自分1人のご飯を作らなくて済む!
と思い、初心者でも出来そうな3日間だけやってみることにしました。

ファスティング中は固形物やアルコール、カフェイン、乳製品などの
動物性食品も摂取不可で、栄養不足に陥らないように酵素ドリンクを
飲むのが良いとのこと。酵素ドリンクとは何ぞや? と思って色々検索
をしてみると、酵素ドリンクはズバリ高い!! でも、どれだけの効果が出
るのかは分からないけれど、せっかくの3日間を最大限有効なものに
したいので、思い切って購入しました。

1日目。めっちゃお腹が空く！空腹を感じる度に酵素ドリンクを飲むのですが、これがぶっちゃけ味が強烈過ぎて楽しみにはならず、むしろ空腹＝強烈酵素がストレスになりそうでした。でもスムージーも取り入れて無事に乗り切りました。ここで1kg減！！

2、3日目。慣れもあり、多忙だった事もあって、空腹でも案外我慢できました。酵素ドリンクは炭酸割りで乗り切り、無事に終了。

最終結果、3日で体重1kg減！ え！？2、3日目で減ってなくない？って思いますよね。この時は食べないことで体が生命維持で守りに入ったんだと思いました。そして酵素やスムージーの糖質が蓄積されて、結果的に排泄した分だけが減った。期待していたお肌にも変化はなし。

この結果だとまるで無意味だった感じですが、実感としては一度腸内がカラになった事で内臓もリセットできたような感覚があって、ファスティング後にまた食事をするようになってからも1kg減のままなので、何らかの効果はあったのだろーと思います。無駄ではなかった！ダイエット効果はもう期待しないけれど、内臓の休息目的ではたまに取り入れて、右肩下がりの体を労って行こうと思います。

~~~~~☆ ~~~~~☆~~~~~

今回も最後までお付き合い頂きありがとうございました！  
次回の配信は4月13日(水)を予定しております。それではまた！

おしゃべり みみ子♪

—【INFORMATION】— ∴ —

■ 配信先変更／配信停止はお手数ですが下記までご連絡下さい。

[連絡先] esetsubi-pro-kanri@hat.co.jp

(e設備運営事務局)