

# 旬の味覚

# 今月は かぼちゃ

かぼちゃはウリ科のビタミンを多く含む緑黄色野菜です。日本で栽培される主な品種は、日本かぼちゃ・西洋かぼちゃ・ペポかぼちゃがあり、サツマイモと同様にデンプンを糖に変える酵素を含んでおり、貯蔵によってあるいは低温でゆっくり加熱することによって甘味が増し、旨みになります。ペポかぼちゃは主に北米南部の乾燥地帯で栽培される品種ですが、これはハロウィンでよく見られるオレンジ色の皮のかぼちゃです。食感や味がナスに似ているスキニーは、実はこれの仲間なのです！



旬  
7月~12月

## かぼちゃの豆知識

かぼちゃの果肉のオレンジ色はカロチンの色素の色で、カロチンは体内に入るとビタミンAになります。ビタミンAは粘膜や皮膚の抵抗力を高め、風邪を予防します。また、かぼちゃにはタンパク質やミネラル、カリウムや食物繊維も含まれており、これらは血糖を下げるための膵臓からのインスリンの分泌を高めるので、糖尿病の食事にも有効です。

# うちうち新聞

2013年  
10月号  
No.12

当社のビッグイベントで有りませう。キラキラと輝くお祭りには、ご多忙の中お運びを頂き錦上華を供えて頂きました。誠に有難く、感謝を致しますと共に、御礼を申し上げます。

今年三回目の開催と言う事も有りまして、多少は内容的にも充実して来たのかなと、自負しております。

しかし、まだまだ未熟でございますので、皆様からの、ご意見、ご指導を節にお願ひ致します。前年より更に、一歩前へ進みます。未年更にお願ひ致します。精進して参る所存で、幸いに存じます。ご支援賜われれば、幸いです。

秋、甜でございませう。行楽に、スポーツに、読書に、体力作りにと、お立ち場で深まる秋を満喫して戴き、想い出の一ページに綴り込んで、と、願ううちうちでございます。

## 社長の小話

皆様方に感謝です



内野徳治

## ウチノ★修理 MENU

(お助け修理 MENU)

- お風呂
  - 浴槽まわり水漏れ補修
  - タイル目地割れ補修
  - シャワーヘッド・ホース取り替え
  - 浴室内クリーニング

■台所

- 換気扇交換
- 換気扇・コンロのクリーニング
- 蛇口パッキン交換
- 浄水器取り付け
- 排水管清掃

■トイレ

- トイレのつまり
- ボールタップ交換
- ウォシュレットの修理
- 水漏れ補修
- 手すり取り付け

■洗面台

- 蛇口交換
- 洗面台ヒビ割れ補修
- 洗面台下の床補修
- 排水ホース交換
- 洗濯機パン交換

(リフォーム MENU)

- 水廻り改修工事全般  
(お風呂・キッチン・トイレ・洗面)
- 外壁塗装工事
- 内装工事  
(壁・床・天井の張り替え)
- ふすま・障子・網戸の張り替え
- 畳の表替え
- 照明器具取り付け (LEDも可)
- 給湯器交換
- オール電化



内野裕崇



内野茂広

## ガス・灯油 NEWS

### 灯油スタンプカードについて

今お持ちの灯油スタンプカードの使用期限は10月31日までとなりますのでご注意ください！  
たまったカード分が割引になるのもこの期間です。  
11月より、また新しいカードになります。



中島厚洋



リフォーム 事業部 0120-472-146

エネルギー 事業部 04-2923-2443

おうちの 検索

# ウチノ

http://www.uchino-uchino.com

〒359-1133 所沢市荒幡 425



