

お客様にお伝えしたい「お役立ち情報」をお届けします！



回									
覧									

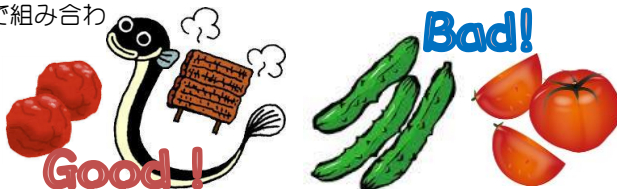
# 杉屋事務器レポート

8 2016  
月号

## 編集担当者からひとこと 食べ合わせで夏バテ解消！

皆さんこんにちは。杉屋事務器の中原です。いつも弊社とのお取引きをありがとうございます。本格的に夏になりました。食事や水分補給をしっかりと行い体調管理には十分注意しましょう。

よく食べ合わせが悪いとよく言われる「ウナギと梅干」「天ぷらとスイカ」などの組み合わせがあります。実際はどうなのかが調べてみました！「ウナギと梅干」は実際に食べ合わせが良いそうです。ウナギはビタミンB1が多く含まれていて夏バテ予防によく、梅干もクエン酸が疲労回復にいいそうで、夏バテ予防に高い効き目があるようです。他にも「とんかつとキャベツ」「唐揚げとレモン」「ほうれん草とゴマ」などは栄養学的にも組み合わせが良いようなのでオススメです！逆に「天ぷらとスイカ」はよく言われるように食べ合わせは悪いようです。スイカは水分が多く胃酸を薄めてしまい天ぷらの消化を悪くしてしまうようです。他には「大根とシラス」「ワカメとネギ」「トマトときゅうり」などは食べ合わせが悪いようです！とくに「トマトときゅうり」などはサラダで組み合わせる定番の食材ですよね。きゅうりに含まれる酵素がトマトに含まれるビタミンCを破壊してしまうようです。この組み合わせには食材を加熱したり酢を加えることできゅうりに含まれる酵素の働きを抑えられるのでドレッシングやマヨネーズを使うなどするといいようです。この夏は食材の組み合わせでしっかりと栄養補給をして暑い夏をのりこえましょう！！



### Topics

#### 01 コンピューターウイルスに感染した時の対処方！！

最近、パソコンの動きが遅くなった、起動が異常に時間がかかる、見たことのないメッセージが出る、大切なデータが消えてしまっている、メールが勝手に送信されているなどの症状が出た場合ウイルスに感染している可能性が考えられます。ウイルスに感染しているかもと思ったら、焦らず次のような手順で処理を行っててください。

**ステップ①**ウイルス対策ソフトを最新版の状態にします。(※ウイルス対策ソフトがインストールされていない、期限が切れているなどの場合は必ず、導入、更新を行ってください。)

**ステップ②**パソコンにつながっているネットワークケーブル抜くか無線の場合はワイヤレスをオフにします。

**ステップ③**ウイルス対策ソフトを使ってウイルスチェックを行ってください。(※ウイルス対策ソフトのメーカーによって方法が異なるので注意！)

**ステップ④**ウイルスが見つかったらウイルス対策ソフトに従ってウイルスの駆除をしてください。

以上がウイルスに感染した場合の対処方ですが、**100%ウイルスが駆除できるとは限りません。**ウイルスの種類によっては駆除が出来ない場合もあるので、その場合はリカバリー(購入時の初期状態)しかないことがあります。リカバリーは現在パソコンに入っているデータが全て消えてしまうので、大切なデータはバックアップしておく必要があります。



## 杉屋事務器のイチオシ商品はこれ！

#### 02 オススメ商品のご案内

サクラクレパス「セラムグラス」(定価・細字¥400/中字¥450)

サクラクレパスに陶磁器・ガラス用のマーカーが登場！

ポイントはなんと言っても焼付けがいらない！レンジ不要！自然乾燥でインクが定着するため準備する物も少なく手間がかからない。焼付けがいらないためガラスなどにも使用でき、子どもたちでも気軽に使える商品です！夏工作などにも是非オススメな商品です！



## 杉屋事務器の最新情報や文具の豆知識などご紹介♪

#### 03 杉屋通信

7月13日(水)に開催しましたサマーOAフェアには多くの皆様にご来場頂きありがとうございました。年末に感謝祭&OAフェアを行う予定です。多くの方々にご来場頂けるよう努力して参りますので今後とも宜しくお願い致します。

#### 杉屋事務器からお盆休みのお知らせ

外商部 8月13日(土)～8月16日(火)  
 店舗 8月13日(土)17:00閉店  
 8月14日(日)～8月15日(月)

誠に勝手ながら上記の通りお盆休みとさせていただきます。ご迷惑をお掛けしますが、ご了承の程宜しくお願い致します。

ご迷惑おかけしますが、宜しくお願い致します。



お客様にお伝えしたい情報をお届けします！

発行: 株式会社杉屋事務器

URL: <http://www.sugiyu.co.jp>

## 杉屋事務器からのお知らせ

杉屋事務器

検索



本社: 千473-0917

愛知県豊田市若林西町西山15(高岡中学校前)

TEL: 0565-52-3736 FAX: 0565-52-8783