

Lien

~Lien(リアン)とは、フランス語で「絆」~

Vol. 03

☆今月のQUIZ☆



このクイズ、わかるか?
bitchemi

皮膚を健康に保つ心強い味方の、
【ビタミンB6】についての問題です☆

ビタミンB6は皮膚の免疫力を高める効果があります!
納豆や海苔など**ビタミンB2**が含まれる食材と組み合わせると、効果がアップ!
(過剰摂取すると眠りを妨げる場合があるので要注意だよ!)

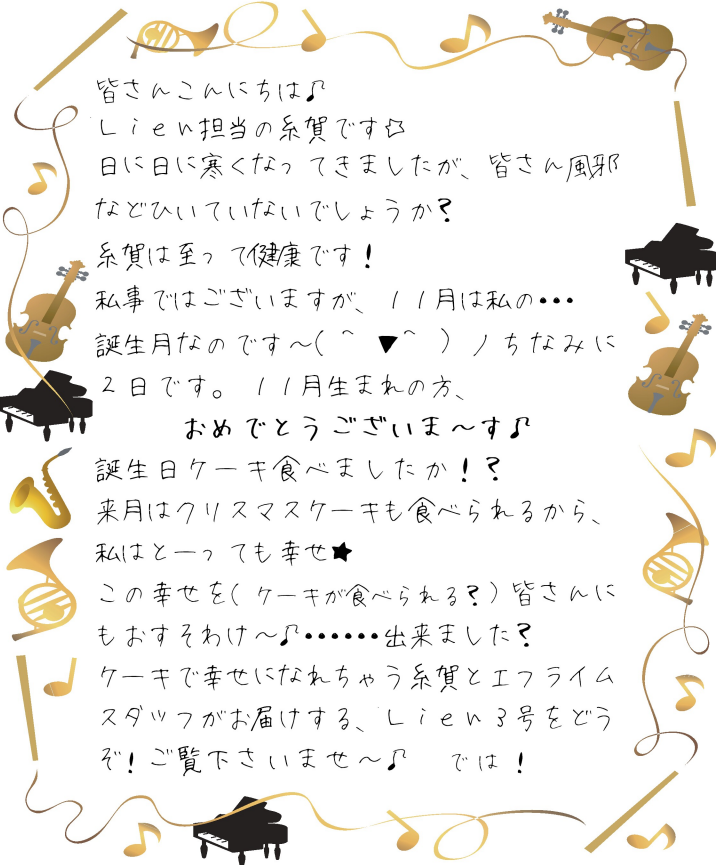
そこで問題★

ビタミンB6を多く含む食材がこの中にあります!
さあ!ど〜れだっ!?

- ① レバー ② バナナ ③ まぐろ(赤身) ④ アボカド

答えは次号Lienにて!
(公式ホームページでもご覧頂けます。)

大人一人の皮膚の大きさってどのくらい?
① たたみ1畳分 ② たたみ0.5畳分 ③ たたみ2畳分
答え:①たたみ1畳分(約3キログラムあります。)



皆さんこんにちは♪
Lien担当の糸賀です☆
日に日に寒くなってきましたが、皆さん風邪などひいていないでしょうか?
糸賀は至って健康です!
私事ではございますが、11月は私の...
誕生日なのです~(^▽^)/ちなみ
に2日です。11月生まれの方、
おめでとうございます♪
誕生日ケーキ食べましたか!?
来月はクリスマスケーキも食べられるから、
私はとっっても幸せ★
この幸せを(ケーキが食べられる?)皆さんに
もおすそわけ〜♪.....出来ました?
ケーキで幸せになっちゃう糸賀とエフタイム
スタッフがお届けする、Lien3号をどう
ぞ!ご覧下さいませ〜♪ では!

☆今月のおすすめ☆

私、糸賀のおすすめは...

シャークスチームモップ です!!



100℃をこえる高温ドライスチームが
あなたの床掃除を変える!

まさにその通りだったんです♪

今まで雑巾がけは、時間がかかる上に大変な
肉体労働でした。無理な姿勢で力を入れるから腰も痛めちゃうし...

でもこれは、普通のモップのように汚れの上
をシューッと滑らせるだけでいいんですよ♪
スチームのおかげで床は、ワックスをかけた

ようにピカピカに!ほんとに感動します♪

フローリングだけでなく、畳やカーペットにも使えるスゴイ
子なんです!床やカーペットには細菌がうようよ。ホコリの中
には、ハウスダストやダニの死骸もふわふわなんですって!
でも、100℃の高温ドライスチームのパワーで、細菌の除菌
効果もあるんです!

日頃の掃除に、年末の大掃除にも
大活躍間違いなし★☆



まさみ&かなこ

私、山口のオススメは**ゆず茶**!



古くから「医食同源」の考えのもと、
韓国で親しまれてきたゆず茶。

レモンの3倍ものビタミンCが含まれているゆずを、
皮も実も丸ごと使い、蜂蜜やお砂糖でジャム状に仕上
げたゆず茶は、美白効果があるビタミンCをおいしく、
効率的に摂取することができます。

飲み方は簡単♪

小さじスプーン1~3杯分をマグカップなどに入れて、
熱湯を注いでまぜるだけ。

体もポカポカ温まり、寒い季節に持ってこいです。

(ちなみに、柚子にはクエン酸もたっぷり入っている
ので、夏場は冷たいお水やソーで割って飲むのも夏
バテ防止となってオススメです)

最近の私は、夜、ゆず茶を飲みながら、のんびり韓流
ドラマ鑑賞をするのが一日の楽しみになってます♪

Let's Try!

肩こり解消体操！

スダツ静香の
イチ押し☆



肩こりは、心の緊張や運動不足によっても悪化することがあるんです！

デスクワークなどで姿勢的な負担をかけていればなおさら、肩・首周辺の血流は悪くなり、デスクワークのたびに肩こりが気になり始める危険性もあります！
だからと言って、定期的にマッサージに行く時間もお金も無いっ！

そんな人にも嬉しい♪座ったままでも出来ちゃう♪ 片側20~30秒でOKの肩こり解消体操♪

(*忙しい時は、片側20~30秒の間で、ゆっくり動かすだけでもOK！
それを1日のうちに数回できれば、なお効果的！)



① 座りながらでもOK！
顔は正面に向け、なるべく背スジを伸ばすように意識をし、
肩に指先をつけたままスタート★



② 肘で円を描くように後方へ回してみましよう。
この時、体が斜めに傾かないように正面を向いてください。
肩の前面、胸の筋肉が伸ばされる感覚が得られればベストです♪



③ 肘を後方から上方へぐりと動かします。
この時は出来る限り肘が天井方向へ向くように、頑張ってお動か
しましょう。腕〜脇周辺が伸びるの感じられます。
肩が痛い人は無理をしないように！



④ そのまま肘を前方へ回していきます。
この時に、肘をできるだけ体の内側へ動かすと、
肩の外側、肩甲骨の内側がストレッチできます。
大きく回していくのがポイント★



⑤ 肘を体の横に戻すように、ゆっくりと動かしていきます。
肘が体の真横に戻ったら、肘を床に近づけるように、
下方へ下げ、頭を、肘と反対側へ倒すと、
首の筋肉がストレッチされます。
(例:右肘を回した場合、頭は左へ傾ける)

20~30秒のうちに、可能な回数を回してください。
時間がゆっくりとれる場合は、反対回しも行ってみましょう♪

募集

Lienでは、皆様からのご意見・ご感想を
お待ちしております。

また、「私のオススメの〇〇！」などありましたら
是非、教えて下さい☆

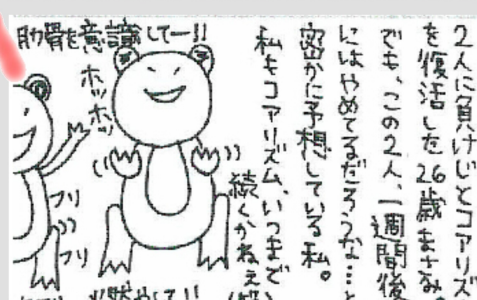
(ご当地グルメ・観光地・美容健康法...)

何でもOKです♪

どうぞ、よろしくお願 致します！

*詳細は別紙をご覧ください。

ケロンちゃん村~エフタイムスタッフ~



★33歳コンビ★

かほこ&ともこ
どうぞよろしく♪

編集後記

お鍋のいい季節が
近付いてきましたね。



季節の変わり目に皆さん、
体調を崩さないで下さいね！

kiyoshi



株式会社エフタイム
〒343-0836
埼玉県越谷市蒲生寿町7-40 AMDビル2F
TEL : 048-990-7540
FAX : 048-990-7541
E-mail : info@voige.com
URL : http://www.voige.com