

# Lien

~Lien(リアン)とは、フランス語で「絆」~

Vol. 15

## みんなー♪ 元気ー!?



こんにちは！Lien担当の糸賀です。

最近、気温がだいぶ下がりましたね。そのせいで、朝は布団から出られません。暖かい布団の中でウトウト...

「気が付いたらもうこんな時間！」

ってこともしばしば^^; 今からこんなじゃ真冬どうするの？って感じですね...

乾燥するこの季節、手肌もカサカサ。こまめにハンドクリームを塗って、寝る前にもたっぷり♪ 毎日のケアが大切です。この冬はしっかりとすべすべ手肌美人を目指そうと思います！

では、今月のLienをどうぞ☆ (>▽<)/

## 今月のクイズ♪

毎年冬になると猛威を振るうインフルエンザ。今年は何型が流行るか、予防接種を受けた方がよいのか、気になる人も多いと思います。インフルエンザはただの重たい風邪ではなく、法律で指定されている感染症のひとつです。油断してはいけません。症状の怖さや有効な対策法について、しっかり知識を持っておきましょう。

○×クイズ

- Q1 インフルエンザはせきやくしゃみで感染する。
- Q2 手洗いやうがいはいはインフルエンザの予防になる。
- Q3 予防接種を受けていればインフルエンザにかからないと思ってよい。
- Q4 インフルエンザと糖尿病は関係がない。
- Q5 インフルエンザにかかると高熱がでるので市販薬でもよいのでただちに解熱剤を内服するのがよい。

答えは次号 Lien にて！  
(公式ホームページでもご覧頂けます。)

\*\*\*\*\*  
前号 Quiz の答え...

- Q 次のうち、ビタミンCを一番多く含む食品はどれでしょう。
- ①いちご ②赤ピーマン ③ホーブル ④グレープフルーツ

— A ②赤ピーマン —

美しく健康なお肌のために、体の中からビタミンを摂取することも大切ですね。選択肢にある食材はどれもビタミンCを多く含んでいます。中でも一番は赤ピーマンです！ビタミンを多く含む食材であっても、保存や調理の方法によって損失が起こりますので注意が必要です。特にビタミンCは加熱に弱く、水溶性なので水分に溶け出てしまいます。ゆでたり煮たりすると50~70%、焼いたり蒸したりすると10~30%が失われてしまうといえます。生で食べるか、損失が抑えられる油を使った調理がおすすめです。

## 今月のオススメ♪

私、糸賀のオススメは♪「骨盤ベルト」

最近、購入しました！これがすごくイイ~^^

骨盤は上半身と下半身、臓器を支える要！でも、女性はお産のために骨盤が柔軟なため、歪みやすいといわれています。(´-`)ﾌﾝﾌﾝ さらに、サイズの合わない靴や長時間におよぶデスク仕事、足を組む癖など、何気ない生活習慣が歪みを悪化させてしまうことも…。歪みが生じると血行不良や内蔵機能の低下、下半身太り、O脚やX脚などあらゆる不調を招くと言われています。

ということで、使ってみました。私、姿勢が悪いせいかすぐ腰が痛くなるんです。けれど、この骨盤ベルトを使うようになってからは、姿勢がピンとなり、腰痛が軽くなりました。使い続けていくと、骨盤が引き締められ、ウエストもすっきりするそうです♪女性だけでなく男性にもおすすめですよ^▽^



オススメ・・・というか  
今月は蛸原の気になる商品のご紹介です。

それは・・・「炊飯機能付お弁当箱！！」

お米（無洗米なら簡単）とお水を入れて、上におかず（残り物や冷凍食品でOK）を乗せて、スイッチオン！

なんと約30分で、炊きたてのホカホカご飯とアツアツのおかずが食べられるというもの。

お弁当だけでなく、一人暮らしの自宅用にも最適のこと。

さすがに普通のお弁当箱よりは大きいので、電車通勤だとちょっと大変かもしれませんが、車通勤の方にはおススメかも・・・

職場で炊きたてご飯のお弁当・・・

コレであなたも職場の人気者??



## 目指せ！お腹スッキリくびれ美人！

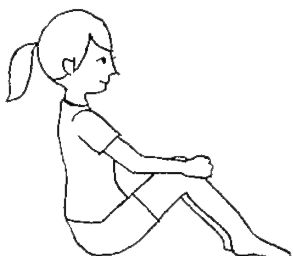
今回はわき腹とおなかの筋肉を刺激するエクササイズです♪  
「くびれ」のあるウエストをめざしましょう！！

このエクササイズは左右交互に5回ずつ（合計10回）で1セットですが、はじめはそこまでできなくても大丈夫。できる回数からはじめて、余裕のある人は1日3セットまで増やしてみましょう。

【スッキリ平らなおなかを手に入れよう】

ポッコリおなかを平らにするには、まず正しい姿勢を保つこと！背すじを伸ばしたつもりで腰を反らせてしまっている人を多く見かけますが、この姿勢は腰を傷めるだけでなく、おなかがたるんで前に出てしまいます。背すじを伸ばしたらおなかを引きしめるように力を入れ、肩の力を抜きましょう。その上で、次のエクササイズをすればさらに効果的です。

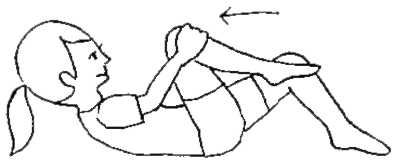
1・両ひざを立てて座り、両手でひざを抱え背すじをまっすぐに伸ばす。



2・おなかに力を入れ、背中をまるめながらゆっくり後ろに倒していき肩が床から少し浮いた状態で止める。両手は自然に太ももの脇に沿わせる。おなかの筋肉は、下の方からみぞおちに向かって順に力を入れてへこませる。



3・上半身の形はそのまま、右ひざに両手をそえて胸に引き寄せる。



4・右脚を伸ばすと同時に、反対のひざに両手をそえて胸に引き寄せる。伸ばした足のかかととは床につかないように少し浮かせて。



リラックスした状態でゆったりと行い、やりすぎには注意しましょう！

短い秋が終わり、気が付けば去年より早い冬の訪れに、皆さま冬支度はお済ですかー？私はネットでコタツ布団を新調しました^^早く届かないかなあ。寒い日は、あったかコタツでお鍋♪イイですね！でも、毎年この時期になると鍋率が低い我が家。え？気のせい気のせい！手抜きじゃありませんよ(笑)

では皆さん、風邪をひかないように気をつけて下さいね！  
まさみ

## 編集後記

Lienも読んで頂き、ありがとうございます。皆様とのお付き合いも、スタッフ一同心からうれしく思っております。この出会いを永く大切に、より満足頂けますよういっそうの努力を続けてまいります。エフライムは、より皆様に楽しんで頂けるような情報誌を作りたいと思っております。ご意見・ご感想、何かお気づきの点がございましたら、下記アドレスまでお待ちしております。info@voige.com

## けるんちよ村☆妄想はほどほどに・・・

付き合って3ヶ月  
大好きなケロ子ちゃんと温泉旅行♪



なに妄想してんのよー！てか、付き合ってないし！  
もぉー!!!!  
ケロ田くん!(怒)  
いいなあー。  
グフフッ  
ケロ田くんの恋はあっけなく終わったのであった(泣)

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

