

Lien

~Lien(リアン)とは、フランス語で「絆」~

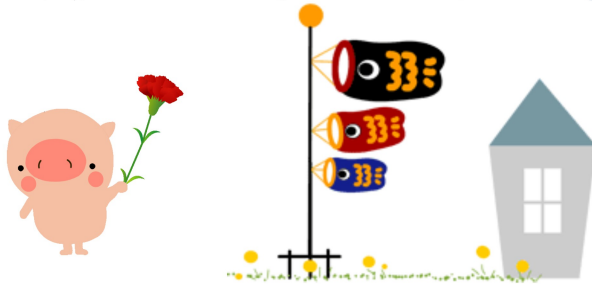
Vol. 09



こんにちは♪♪
さまざまな大きさのこいのぼりが、5月の空を気持ちよさそうに泳いでいるのを出勤途中に足を止めて見入ってしまう・・・

どうも！Lien担当の系賀です☆
新緑が映えるこの季節、週末はお弁当を持って近所の公園でのんびりと過ごすしたいと思っています♡
持ち寄りパーティーを公園でするのも素敵ですね♪
お子さんと・恋人と・お友達と・ご夫婦で♪
きっと春の日差しでポカポカとお昼寝してしまうのでは・・・

そんな時こそ日焼け対策はしっかりとして下さいね！
今月も素敵な日々をお過ごし下さい。



☆今月のQuiz☆

紫外線による乾燥で、髪の毛のダメージも気になるこの季節。
髪の毛のトラブルってけっこうありますよね！
今月は髪の毛についてのクイズです。

○ × クイズで～す♪

- ①髪のお手入れの第一はブラッシング。
髪傷みが気になる季節はしっかりブラッシングする。
- ②髪を束ねていると髪が薄くなってしまう。
- ③洗髪後はドライヤーの熱は髪によくないので、
タオルドライでよく自然乾燥をするのがよい。
- ④髪は切らなかつたら永遠に伸び続ける。

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・・・

- ・紫外線対策は夏にだけすればよい → ×
- ・紫外線対策は晴れている日だけすればよい → ×
- ・太陽から地球に届く光線に紫外線は含まれる → ○
- ・紫外線を受けると分泌されるものは何？
カラメル メラドーム メラニン ソラニン
- ・紫外線が一番多い月は何月？
5月 7月 9月 10月

☆今月のおすすめ☆

藤井のオススメは

『ザ・トレーシー・メソッド』です♡



あのマドンナさんが実践してボディが劇的に変化した事で有名らしいのですが、600もある筋肉の中で、細い筋肉を集中して鍛えるので、ムキムキマッチョにならずに女性らしい、しなやかなボディになるらしいです♪
段々薄着になっていくので、これから試してみたいなあ～
と思いつつも気になっています！
自分の時間がなかなか作れない日々でも、効率的に運動できるといいですね。

『ザ・トレーシー・メソッド』は動きもそんなに複雑ではないので取り入れられるかなと思います。
運動すると気分もフレッシュになって、ココロもカラダも健康になれそうですね！
今年の夏はトレーシーさんの様なボディを手に入れられるかも・・・*^^*

You Tubeでも見れますので、気になった方は覗いて見て下さいね！

<http://www.youtube.com/watch?v=Eh17rqYwJMc>

小宮のオススメは

スチームケース『ルクエ』



最近、こちらにハマっています。

『ルクエ』はスペイン・バルセロナ生まれのプラチナシリコン製キッチングッズです。

火を使わずにかんた～んに蒸し料理が出来てしまう優れもの。

レシピ本もいろいろと出ていて、「こんなものまで出来るの!？」とびっくりすることもある。

ちなみに私は、しめじやエリンギなどのきのこ類にオリーブオイルを少量かけて塩・コショウ（レンジで4分）の食べ方がお気に入り。



洗い物もラクチンだし、めんどくさがり屋の私には手放せない愛用品♪

カラーも沢山出ているので、好みの色でキッチンに並べてみてはいかがですか。

☆夜トマトダイエットを始めよう☆

トマトといえば、リコピンを多く含み、アンチエイジング効果があるといわれている野菜ですが、ビタミンやペクチンなど10種類以上の豊富な栄養素が美肌作りにとっても有効！そしてとても身近な野菜なので気軽に摂取できることもあり、ダイエットに最適な食材です♪
特に**メラトニン**という快眠を誘うホルモンが多く含まれているため、**夜に食べる**ことで快眠につながり、成長ホルモンの分泌がアップし、基礎代謝を上げる効果があるとか。
皆さんも**夏前が一番美味しい**という今が旬のトマトを**毎晩**食べて、健康で美しい肌を手に入れてみませんか？

☆夜トマトダイエットの方法は？簡単！☆

ルール

- ①夕食と一緒に食べる
- ②生でも、火を通して、トマトケチャップやトマトホールでも、トマトジュースでも、ドライトマトでもなんでもよし！

*ただ冷たいトマトは身体を冷やしてしまうので身体を温める食材と組み合わせる等アレンジしてみましょう♪
少量でも毎日食べることが大切ですが、ダイエットに効果的な量はリコピン15mgが目安です。
大きめのトマトなら2個・ミニトマトなら17個・トマトジュースなら200ml・トマトピューレやケチャップなら大匙4杯弱・ホールトマトなら1缶弱・・・生のトマトより加工品の方がリコピン含有量が多いようです。



☆オススメトマトレシピ☆

トマト奴

材料(2名分)

- プチトマト.....8~10個
- 明太子.....大匙1
- 野沢菜漬け.....大匙1
- しょう油.....大匙1
- レモンの絞り汁...少々
- ごま油.....少々
- 絹ごし豆腐.....1丁



作り方

1. プチトマトを1/2~1/4にカットする。
野沢菜漬けは細かく刻む。
2. 明太子をばらし、野沢菜、調味料であえ、10分ほど置いておく。
3. 器に豆腐を半丁ずつ入れて、レンジで1分ほど加熱する。
4. 2を3にかけて出来上がり♪

お豆腐のさっぱり感に食材の塩加減がマッチ！食の進むヤッコです

トマトドレッシングサラダ サラダにもドレッシングにもトマトたっぷり♪

材料(2名分)

- プチトマト.....4個(普通のトマトなら中1個)
- ブロッコリー・アボカド・カリフラワー・スナックエンドウなど旬のお野菜...適量
- ゆで卵.....1個
- トマトジュース...大匙2強
- 梅干(大粒).....1個
- マヨネーズ.....大匙2強

作り方

1. ボウルにたたいた梅干とトマトジュース、マヨネーズをいれて混ぜドレッシングを作る。
2. ゆで卵、野菜を適当な大きさに切り、器に盛る。
3. 2に1をかけて出来上がり♪



Lienを読んで頂き、ありがとうございます。
皆様とのお付き合いを、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、よりご満足いただけますようお願い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

ケロンちゅ村★このぼり



編集後記

トマト...?
大好物なんです♪

ナポリタンに冷やしトマト・トマトジュース
それに...レッドアイも
大好きです!!



★最近のエフライム★

スタッフのかなぽんが
妊娠7ヶ月になりました!
予定日は8月下旬☆
お腹をなでなで♪
なのに、私が触ると
まったく動かなくなる...
何で? いとが



株式会社 エフライム
〒342-0836
埼玉県越谷市蒲生町7-40 AMDBビル2F
TEL 048-990-7540
FAX 048-990-7541
E-MAIL info@voige.com
URL http://www.voige.com