

毎日を楽しむためのミニ情報誌

2010年8月号

Lien

~Lien(リアン)とは、フランス語で「絆」~

Vol. 12

こんにちは♪
Lien担当の系賀です！

エフライムのある「越谷」、暑いです！
毎日毎日暑いです・・・。
熱中症にならないように、水分補給は
しっかりとしましょうね！

さて、ビールがおいしいこの季節！
花火を見ながらビール♪海辺でビール♪
どちらも最高ですよ(^▽^)
(私は飲めないんですけどね)
でも飲みすぎはダメー。
飲んでからの海水浴は絶対ダメー！！
夏は水難事故が多いので、皆さん気をつけ
て下さいね！
それではLien 8月号をお楽しみ下さい☆

☆今月のおすすめ☆

和久田のおすすめ☆『日本最高峰の富士山に登る！！』

我が家は毎年、家族で富士登山をします！
今年も息子（小6・小2）と主人と仲良く登りました^▽^

六合目までは楽勝♪楽勝♪(^▽^)
新七合目・元祖七合目あたりから高山病になる方もいるので、
景色を見ながら呼吸を整え、無理せずゆっくり登っていきます。
新七合目の山小屋では富士宮焼きそばが食べられるんですよ！



八合目・九合目 疲れはピーク・・・。
必死に登って、そして
感動のゴールバ(^A^)/十合目！！
ここでしか買えないお守り、是非ゲット
して下さいね！

この日は山小屋に泊まり、次の日のご来光に備え早めの就寝
(山小屋では夜7時消灯なのです・・・)
そして朝4時起床！

☆今月のQuiz☆

Q 美白化粧品を使い始めるベストタイミングはいつ？

- ① シミが出始めたらずぐに ② 日焼けしたら ③ 一年中使う ④ 夏だけ

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・・・

Q1 顔のたるみを防ぐのに効果的な呼吸法は鼻呼吸・口呼吸どっち？

A **鼻呼吸** 口呼吸は顔の筋肉を動かすことがほとんど無いため、顔の筋肉が落ちてたるみやすくなります。

Q2 体臭を防ぐ効果があるのは豆乳・お酢どっち？

A **お酢** お酢(特に黒酢)を1日大さじ1杯摂取するだけで、お酢に含まれるクエン酸が体臭予防効果を発揮します。また、お酢には肩こりや冷え性にも効果があるので、ぜひ食生活に積極的に取り入れて下さい。

Q3 摂りすぎると近視の原因になるのは糖分・塩分どっち？

A **糖分** 糖分を摂りすぎると目の機能に大切なビタミンAが消費され、視力の低下につながります。

Q4 目の下のクマを薄くする効果があるのはリンゴ・カシスどっち？

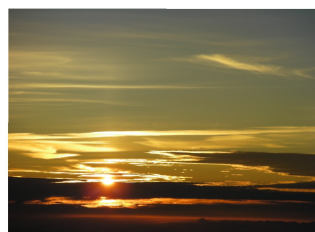
A **カシス** カシスに含まれる「カシスポリフェノール」が目の下の血流を改善し、クマを薄くすると言われています。また、目の周りを軽くマッサージするだけでも改善効果があります。

Q5 老化防止の効果があるのはビタミンC・ビタミンEどっち？

A **ビタミンE** ビタミンEは「若返りのビタミン」と言われ、細胞の衰えを防ぐ働きがあります。ビタミンEはアボカド、ほうれん草、カボチャなどに多く含まれています。

薄暗い中、ご来光を見る為ベストポジションを目指し歩きます。
そしてついにご来光・・・

今までに見た事のない世界を見る事が出来ます。



夏バテ防止レシピ

スタッフ
蛸原家の!

夏真っ盛りの8月!

海やキャンプなど様々なレジャーやイベントが盛りだくさん♪
でも……

この連日の厳しい暑さで夏バテしている方も多いのでは?

この時期は暑さで体力を奪われてしまうのに加え、

冷房による室内と屋外の気温差によって自律神経が狂いやすくなります。

そんな体調を崩しやすい夏の体には、熱から体を守ること、不足しがちな水分を補うことが大切です。そして暑さで弱った胃腸に負担をかけずに、むくみやだるさを解消する栄養素を

補う事が必要です。それらを満たすのがうりをはじめとした旬の野菜で、

なかでも特にゴーヤやきゅうりには、体の中にももった熱を取り除く効果があります。

また、冷房や冷たいものの食べすぎで冷えてしまった体を温めることも大切です。

そんな時は血行促進や食欲増進の効果があるショウガがおすすです。

そこで、我が家の「きゅうりとショウガを使った簡単夏バテ防止レシピ」をご紹介します。是非、お試しください!

『きゅうりとうなぎの酢の物』

【材料】 (5~6人前)

きゅうり/4本 うなぎの蒲焼き(市販)/1パック 生わかめ/適量 みょうが/3ヶ
青しそ/5枚

A 【酢/0.5カップ 砂糖/大さじ4 めんつゆ/大さじ2 塩/少々
コショウ/少々 (オリーブオイル/少々)】

【作り方】

- 1 きゅうりはスライサーで輪切りにして、軽く塩もみをして冷蔵庫に入れておく。和える直前に水気を絞る。
- 2 生わかめは水に浸して塩抜きしたあと、一口大に切る。
- 3 みょうが・青しそは 千切りにする。
- 4 うなぎは1センチ幅ぐらいのざく切りにする。
- 5 1~4を合わせて(A)で和える。



食欲がない時でも、さっぱり食べられて、元気モリモリ♪

『しょうがとワカメのスープ』



簡単レシピで弱った胃腸をやさしく温める♪

【材料】 (5~6人前)

水/1.5リットル 鶏ガラスープの素/大さじ1/2
しょうが・ニンニク/各1片 塩・コショウ・ゴマ油/少々
生わかめ/適量 長ネギ/適量

【作り方】

- 1 しょうがは千切りにする。
- 2 ニンニクはみじん切りにする。
- 3 生わかめは水に浸して塩抜きしたあと、一口大に切る。
- 4 長ネギは細切りにする。
- 5 鍋に水・鶏ガラスープの素・ニンニク・しょうがを入れ沸騰させる。
- 6 わかめ・長ネギを入れひと煮立ちさせる。
- 7 ゴマ油をたらし、塩・コショウで味を整える。

編集後記

「暑中お見舞い申し上げます」
夏の楽しい思い出を作ってくださいね!

きよし



蒸し風呂状態の体育館……

そこで「阿波踊り」の猛練習中です。

本番ちゃんと踊れるか少し不安ですが頑張ります!

4コマのカエルみたいにならないように気をつけたいと思います(笑)

まだまだ暑さが続きますので、皆さん、体調崩さないようにして下さいね☆

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いっそうの努力を続けてまいります。

エフタイムは、より皆様楽しんでいただ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

けろんちゅ村★夏だ!阿波踊りだ!



株式会社 エフタイム

〒342-0836

埼玉県越谷市蒲生町7-40 AMビル2F

TEL 048-990-7540

FAX 048-990-7541

E-MAIL info@voige.com

URL http://www.voige.com