

Lien

～Lien(リアン)とは、フランス語で「絆」～

Vol. 18

みなさ～ん (>▽<)ノ こんにちは♪

Lien担当の系賀です☆

まだまだ寒い日が続いておりますが
皆さん体調は崩されていませんか？

乾燥しているとノドが
イガイガしてきますよね～
インフルエンザも流行ってきているから
注意しなくては・・・

予防として
手洗い・うがいはもちろん！
外出時にはマスク着用、
室内では加湿！
を心掛けましょう★

でも何より、体力をつけておくことが
一番だそうなんです^ ^
良く食べ、良く寝ている私は
大丈夫そうです♪

では今月のLienをどうぞ！
(>▽<)ノ

今月のクイズ♪

今月はバレンタインですね♪
今年は何個もらえるかな～って
男の子たちはドキドキしていることでしょう^^
バレンタインにまつわる〇×クイズです！

- ① 女性が男性にチョコレートを贈る習慣を最初に始めたのは、ベルギーである。
- ② ヨーロッパには「ホワイトデー」は存在しない。
- ③ ベルギーの高級チョコレートメーカー「ゴディバ」の名前の由来はベルギーの伯爵の名前である。

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・・・

- ① 中東諸国発祥のセクシーな「ベリーダンス」。ベリーとは「おなか」という意味だ。 答え・・・〇
- ② フラ(ダンス)を1時間踊ったときの歩数は5,000歩以上だ。 答え・・・〇
- ③ 1時間以下の運動でも運動中に飲むのはスポーツドリンクがよい。 答え・・・×
スポーツで失った水分を補うための飲料ですが、実際は糖分や塩分も含まれています。これらもエネルギー源や汗の成分として失われるのですが、1時間以下の運動なら、運動中に補わなければならないほどではありません。また糖分は胃の通過に時間がかかるので、水分の吸収が若干遅れてしまううえ、飲みすぎるとカロリーの摂りすぎにもつながります。1時間以下の運動なら、通常は水で十分です。
- ④ ヨガは分娩の準備体操にも用いられる。 答え・・・〇

今月のオススメ♪

系賀のおすすめ♪(欲しいもの★)



30秒の潤いチャージ！
24時間いつでもどこでも携帯できる、
ハンディミスト美顔器
『imiy(アイミー)』

アイミーは、超高速振動の技術より微粒子化されたミストがお肌になじんで潤い肌へ導いてくれるんです♪
メイクの上からでもメイクを崩さず保湿が可能で、本体も小型で軽量なのでどこでも持ち運びができて便利^ ^
オフィスでの乾燥防止はもちろん、旅行先や飛行機内でも使える優れもの♪

乾燥が気になる季節だし
今からきちんとケアしておかないと。。。ね！

ちょっとお値段が気になるけど
欲しいんですよね～。



和久田のおすすめ♪

『ミクニ 携帯用加湿器 ちょこっとオアシスプラス』

本体に水を注ぐだけの卓上加湿器です。
電源不要なので、過剰にならない適度な加湿を実現し、電気代はもちろん無料！まさにエコな加湿。

パソコン周辺に置いてドライアイやお肌の乾燥対策に。
お部屋はもちろん、オフィスや出張・旅行時の宿泊先などにも♪
抗菌・防カビのハイテクフィルターを使用していて、どこでも気軽に使え、持ち運びにも便利です！

暖房の効いたオフィスの乾燥に悩んでいましたが、この加湿器を置いてからは、不思議と肌の乾燥や喉のイガイガが改善されました！
お値段も安く、おすすめですよ☆



☆体ばかばかスンドゥブチゲ☆



寒いこの季節にピッタリなのがコレ！

「丸大食品のスンドゥブチゲの素」

豆腐と卵ですぐできる辛くて美味しい韓国家庭料理♪
お肉とあさりのエキスの濃厚スープ仕上げです。

豆腐と卵の他に、お好みの具材を入れてもイイ☆
とっても簡単でおいしいし、体も温まります^^

我が家では、あさりのエキスだけでは物足りないのので、
どっさりとお肉入れちゃいます！
帆立のヒモや、長ネギ、エリンギも入れるとおいしいですよ♪

ご飯を入れたり、豚肉とうどんでスンドゥブうどん？も
かなりおいしいです！！

週1ペースで食卓に並びます^^:

まだ、食べていない方は是非！
試してみてください^^

体ばかばかになりますよ！

辛いのが苦手な方・・・
辛さマイルドもあるよ♪



試してケロ♪



のどにやさしく
ホットな気分♪

☆ホットチョコレート☆

のどが痛くてごはんを飲み込むのもツライ時はコレ！
甘い飲み物で栄養たっぷり！

- ① ミルクチョコレート(150g)を細かく刻みます。
 - ② 牛乳(600ml)を温め、火を止めて①を加えキレイに溶けたら再度、温めます。
- 出来上がり～♪ 簡単でしょ★



Lienを読んで頂き、ありがとうございます。
皆様のおかげもあって、スタッフ一同
心からうれしく思っております。
この出会いもよく大切に、より満足頂けよう
という努力も続けてまいります。
エフタイムは、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

手作りチョコでバレンタイン

明日はバレンタインデー



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

編集後記

今年のバレンタイン・・・
小学1年生の息子は、女の子にチョコを
もらえるんだろうか・・・。
私とばあばからだけだと嫌だろうなあ。
そんなのみんなの為に、今年も息子と
会社のみんなの為に、チョコ作りを楽しみ
たいと思います♪

私にも誰か！チョコを下さい(>▽<)ノ

まさみ