

Lien

～Lien(リアン)とは、フランス語で「絆」～

Vol. 21

みなさんこんにちは！ Lien担当の系賀です♪

新緑の季節、通勤途中に見える風景に日々元気をもらっています。

日々色濃くなるクヤキのあかば
香空を元気に泳いでいるこいのぼり
花屋の店先には色とりどりのカーネーション

自転車通勤も気持ちが良い季節です。
5月といえば、こどもの日・そして母の日

母である私は今年は手紙のひとつでも
もらいたい・・・
今から小2の息子になんとなく仕向けて
いこうかな(笑)
そして、母には一年のありがとうを
今年こそはちゃんと言葉で伝えたいと
思っています。

それでは！
そんな私が贈る今月のLienをどうぞ(≥▽≤)ノ

今月のクイズ♪

春の日差しがポカポカと気持ちの良い季節ですが
この時期から気を付けたいのが紫外線！
そこで、今回は紫外線について意外と知っているようで
知らないクイズをしてみましょう！

Q-① 日焼け止めクリームを塗ってれば、日焼けしても大丈夫。

Q-② 真夏のビーチで1時間に受ける紫外線量と、
日常の家事(洗濯物を干すなど)で1週間に受ける紫外線量、
どちらが多いでしょうか？

Q-③ 色黒の皮膚は、天然の紫外線保護作用を持っているので、
皮膚ガンを心配する必要はない。

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・・・

ツボに関する問題です！
緊張型頭痛に有効なツボは首の後ろにあります。
後頭部の一番でっばったところから指2本分ほど **ココ**
外側にあります。とくに頭痛、肩こり、目の疲れに
効くツボの名前は何でしょうか？
① 天柱 ② 天容 ③ 完骨

答え・・・① 天柱

中指が天柱のツボにあたるように、両手の4本指を置き、
数分間4本指を動かすことで、コリがほぐれます！

今月のオススメ♪

私、山口のおすすめは！

『小黒三郎さん作の組み木の鯉のぼり』



組み木デザイナー小黒三郎さんの組み木の鯉のぼり。
金太郎と熊が、鯉の家族と楽しそうに遊ぶ様子が伝わってくる、
とてもかわいらしい作品です。

五月人形というと、鎧や兜などの戦いの道具を飾るのが
一般的ですが、小黒さんが作る五月人形は、人形や動物
などの生き物たちを中心に構成されています。

外に大きな鯉のぼりを上げるのは、なかなか難しいし
大変ですが、お家の中に、こんなかわいい鯉のぼりが
あったら、ちょっと素敵ですね♪

組み木なので色々な形に変えて飾ることができるので、
お子様と遊びながら好きな形を見つけて飾ってみては
いかがですか？

我が家も二人目の男の子、
次男の初節句のためにこちらを購入して
飾っています。
木彫りのホッコリとした感じが
お気に入りです♪



おせんべいやさん本舗 煎遊 の『黒胡椒せん』

黒胡椒煎餅は最近色々なメーカーさんからも販売されていますが、
このおせんべいやさん本舗の黒胡椒煎餅は本当に美味しい！

うすやきのお煎餅に黒胡椒がとてもあう～
触感もよく、しょっぱさとピリとした胡椒の刺激が絶妙です。
おやつにも、ビールにもあいますよ。

一度、袋を開けてしまったらとまりません^^
皆さんに是非是非試していただきたい～
お値段も手頃な一袋150g入りで262円です。



実店舗も埼玉を中心にいろんな所に出店して
いますが、お取り寄せも可能です。

実はエフタイムスタッフの間でも大人気のこちらは
定期的にみんなでまとめ買っています♪
いつも私は10袋ほど買って、家族で食べるのはもちろん
お友達への手土産や、ちょっとしたお礼にお渡しています。
みんな喜んでいただいています！



こちらのHPから購入可能です。
『おせんべいやさん本舗 煎遊』
<http://osenbeiyasanhonpo.jp/index.html>

☆夜トマトダイエット☆

夜トマトダイエットとは、まさしく夜 トマトを**2個**食べるだけのダイエット法です。
トマトだけ食べるのではなく、いつもの夕食にトマトを追加するのです。

トマトはそのまま食べても、調理して食べても、
とにかく每晚2個分の トマトを食べ続けます。
ただし、即効性がないので、**3ヶ月は続けなければいけません。**

でも、夜トマトダイエットは食事制限をしなくてもいんです！
だからといって食べすぎはダメですよ～(笑)

トマトには**美肌成分**も豊富なので、
ダイエットと美肌の一石二鳥のダイエット法だと思います(≥▽≤)ノ
夜トマトダイエットは、トマトの成分リコピンを15mg 摂取します。

リコピンとはトマトの赤い色の成分ですが、
生活習慣病の予防や老化の抑制にも効果を発揮します。
「トマトが赤くなると医者が青くなる」ということわざがヨーロッパにはありますが、
真っ赤なトマトは体に良いので、医者の出番が無くなってしまいます。
トマトを食べると代謝もあがり、痩せやすい体質になるのです♪

リコピン15mgとは、
大き目のトマトなら2個分。
ミニトマトなら17個ほど。
トマトジュースは1本分。
ケチャップ、トマトピューレなら大さじ4弱くらい。
トマト缶は、1缶弱くらい



トマトレシピ

パンにもご飯にもぴったりのスペイン料理
『鶏肉のバスク風』



【材料(4人分)】

- ・鶏手羽元 12本・塩 小さじ1/5・こしょう 少々
- ・オリーブ油 大さじ2・たまねぎ 2個・にんにく 1片
- ・ベーコン(塊) 60g・赤、緑パプリカ 各1個
- ・ホールトマト(400g) 1缶・白ワイン 1/2カップ
- ・パプリカパウダー 小さじ1・塩 小さじ1/4強・こしょう 少々

【作り方】

- (1) 鶏肉は塩・こしょうをします。たまねぎ、にんにくは薄切り、
ベーコンは1センチ幅に切ります。
パプリカはヘタと種を取り1～3cm幅に切ります。
- (2) 鍋にオリーブ油大さじ1を熱し、鶏肉を中火で色が変るまで
焼き、取り出します。オリーブ油大さじ1を足して、たまねぎ
とにんにくを炒め、しんなりしたらベーコンを加えて炒めます。
パプリカを加えて炒め、鶏肉を戻し、白ワインを加えて沸騰
させます。
- (3) ホールトマト缶をつぶして加え、塩、こしょう、パプリカパウ
ダーを入れて混ぜ、沸騰したら弱火にしてふたをし10～15分
煮ます。
- (4) 塩・こしょうで味を調えます。

試してプチッ♪



『簡単焼きトマト』

おだんごのように竹串にさして焼き網で焼く方法もありますが、
フライパンを使うと、より簡単に作れます。

- (1) プチトマトを洗ったら、まずヘタをとる。
- (2) フライパンの上でトマトを転がしながら弱火で熱し、味つけに軽く塩をふる。
皮が軽くこげてきたらでき上がり。

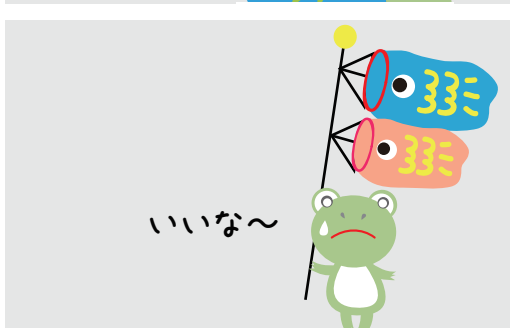
※油を使わなくても、こげつく心配はありません。



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。
エフタイムは、より皆様に楽しんで頂けるような
情報誌も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

けろんちよ村☆こどもの日



編集後記

夏に向けてダイエット始めました。
「今年こそは痩せる！」と何年言い続けてきた
ことでしょう・・・(汗)確実に毎年肥えています^^;

ふくよか→ちょっとだけふくよかになれるよう、
苦手なトマトを食べて頑張ります！！

まさみ

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