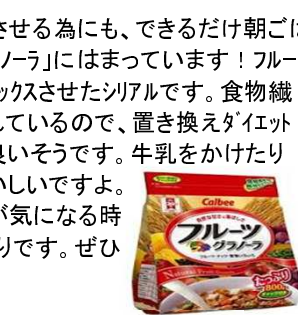


朝ごはん

春の訪れが感じられる、今日この頃ですが、皆さんは朝ごはんをきちんと食べていますか？朝ごはんを抜くと、ワイルダリ集中力が低下したりすると言われていいます。それは脳の活動に必要な「ブドウ糖」を摂取できていない為に起こっているとのことです。脳はブドウ糖だけをエネルギーとするそうです。なので、気持ちいい1日をスタートさせる為にも、できるだけ朝ごはんを食べるように心がけましょう！私は最近毎朝「フルーツグラノーラ」にはまっています！フルーツグラノーラとは、焼き上げた穀物に自然な甘さのドライフルーツをミックスさせたシリアルです。食物繊維、鉄、カルシウム、ビタミンB1など、摂取しにくいものが添加されているので、置き換えダイエット食品などよりも、栄養バランスが良いそうです。牛乳をかけたりヨーグルトと混ぜたりしてとてもおいしいですよ。牛乳をたっぷりかけると、加齢が気になる時は豆乳ならカロリーも栄養もばっちりです。ぜひ食べてみてください♪(M)



いい体つくろう鎌倉幕府!!

どうでしょう?皆様は日頃、健康を意識していますか?森忠新聞では必ずというほど、健康ネタをひとつは掲載していると思います。私Fはやっとははじめました。というものはダイエットを始めました。ダイエットとは本来「健康的な体型になるための食事療法または食事そのもの」を意味します。以前のFは吉野家(牛井屋さん)では並盛×3杯を食べ、終いには「お持ち帰りですか?」と聞かれるほど食べます。マクナルドのビックマック(ハンバーガー2段重)なら5個は食べます。要は食べ過ぎです。そういう暮らしを続けた結果BMIは30を超え、デブまっしぐら。そんな



財宝

前回の健康診断です

| | |
|-------|-------|
| 身長 | 171.0 |
| 体重 | 88.4 |
| B.M.I | 64.3 |
| 腹囲 | 30.2 |

Fがダイエットを始めるきっかけとは、もちろん健康診断で「再検査」の判定だったこともありですが、根本は違います。「嫁」探しです。素敵な出会いを夢見て日々精進しています。さて、ダイエット方法ですが、食事から始めました。朝ごはんは、ヨーグルトと野菜ジュース。昼は野菜スープ、夜はたらふく野菜スープ。炭水化物を抜いて、ももとの食べる量を減らしました。そうすること3週間。ちゃんと減りました。次の2週間も同様に続けました。現在はちゃんと炭水化物をとっていますが、確実に食べる量は減っています。そして今欠かせないもの。それは「ペプシマシタルです。普通のペプシソーラとは違い、健康飲料です。健康飲料と言いますと、美味しくないイメージですよね?はい、そうです。たいして美味しくありません。ソーラだと思って飲んだら駄目です。拒絶してしまうでしょう。しかし、単なる炭酸飲料だと思えば飲めます。ほのかに甘いです。何がいかといいますと、食物繊維を多く含んでいること、食事中に飲むことによりお腹が膨れます。なので自宅の冷蔵庫には必ずストックしています。そんな生活を維持し、次回の健康診断では成果があげられるように頑張ります。ちなみに現在は70キロ台に突入しております。皆様、餌などを与えぬようお願いいたします。今後も森忠新聞に経過をお知らせしていきたいと思っておりますので、是非暖かい心で見届けて頂けたら幸いです。(F)



コレが5個



毎朝飲んでます

昨年10月に入社した『I』こと越井と申します。前職は某家電量販店で腕時計を販売しておりました。まだまだわからない事だらけでみなさまにご迷惑をお掛けすることもあるかと思いますが、どうか宜しくお願い致します。さて入社5カ月にしてついに記事を任されることになり何を書こうか色々悩みましたが、車好きなIのオススメ商品を紹介したいと思います。ちょうど同じく車好きな先輩Sと『最近コイン洗車場減りましたよね』『自分で洗車する人が減ったからね』と話していましたが、まさに洗車は自分で手洗い!でも時間はあまりかけたくない!という方に紹介したいのが『ファインクリスタル』というコーティング剤です。使い方は簡単!洗車後、濡れたボディにそのままスプレーしてスポンジで撫でた後、流して拭き取るだけ!固形ワックスのように一度拭き取る手間がないので洗車時間の短縮になり、ムラなくコーティングできるので女性の方にもオススメです。またこの手のコーティング剤は高額な商品が多いのですが、比較的安価に購入でき効果も1か月程持続するので、ランニングコストも安くお財布にも優しいです。興味をもたれた方は楽天で『洗車の王国 ファインクリスタル』と検索してみてください!(I)



洗車の王国 ファインクリスタル 洗車機

宜しくお願いします

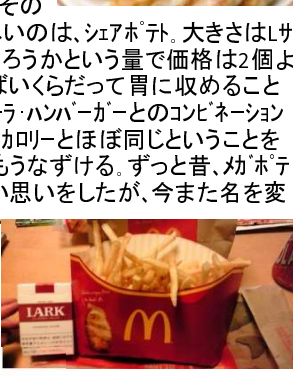
三度の飯より「マック」が好き。マックとは当然「マクナルド」のことである。関西以西では「マク」らしいがそんなことはどうだっていい。四十間近の大人の私がマック、マックと言っているが、当社ではありえないとかなり馬鹿にされる対象に「あんなファーストフードを晩御飯にするなんて」と。だが、自分は週に2度から3度、会社の帰りに必ず寄っている。一人身であるからして食生活は大したものではない。「松屋」と「みよしの」と「かつ屋」、そしてマックが我が家の先発ローテーション。楽天で言えばマ君、日ハムで言えばダルビッシュにあたるのがマックである。そんなエースの何が好きかと言えば、ずばりポテトである。ハンバーガーは正直、モスバーガーの方が美味しいと思う。だが、ポテトはやはりマックに敵うものは無い。全国の数あるファーストフード店の中で断トツの一番人気(多分...どこかの統計で見た気が)、あの細さと塩っ辛さがなんとも言いえない。冷えてしまっても全く問題を感じることはない。毎週2回届く週間マックなるメールを心待ちにし、ポテトが150円!となればその日のメニューは決まったも同然。なにより嬉しいのは、シアポテト。大きさはLサイズの2個分。私の愛飲のタパコの数倍はあろうかという量で価格は2個よりお安くなっている。ソーラ片手に流し込めばいくらだって胃に収めることができる。これひとつで500kcalとなればソーラ・ハンバーガーとのコンビネーションで余裕の1000kcalオーバー。成人1日の摂取カロリーとほぼ同じということ。鑑みれば、欧米人のお腹のどつぱり具合もなすずける。ずっと昔、幼少ポテトなる商品が消えた時にはずいぶん寂しい思いをしたが、今また名を変えて(名前が変わっただけ...)販売されている。これで我が家の食卓はしばらく安泰。マ君やダルビッシュよろしく日本からいなくなってしまうことを祈っております。マクナルドにコネクションのある方がおりましたら、何卒当社の隣に新店舗を建てて下さいますよう口添えをお願いいたします。(W)



ペピーローテーション



「i'm lovin' it」



表裏

再入荷しました!!今回で最後!!無くなり次第終了させていただきます。色は赤(レイ)、白(ケンソウ)、黄(ラオウ&ケンソウ)、紫(ラオウ)。裏もしっかり焼付けです。幅は22mm、長さ5.5Mです。最後の機会に是非お問い合わせください。

森忠新聞

4月号

(第75号)

平成26年4月1日(火)
発行元:株式会社 森忠
札幌市白石区
北郷3-2-1-3
Tel.011-876-1133
FAX011-876-1144
<http://www.morichu.jp/>

