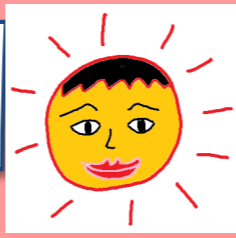


White field



ソニー生命保険株式会社

山形支社

ライフプランナー 白田 悠真

〒994-0039 山形県山形市香澄町2-2-31 カーニープレイス山形 6F
tel 023-615-0761 fax 023-615-0762 携帯 090-4049-2551
yuuma_shirata@sonylife.co.jp
URL:https://cs.sonylife.co.jp/L8SKT2

2019年7月号

SL19-4230-0071

7月の記念日	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31
	月	火	水	木	金	土	日	月	火	水	木	金	土	日	月	火	水	木	金	土	日	月	火	水	木	金	土	日	月	火	水
	童謡の日	たわしの日	サーファーデー	梨の日	穴子の日	サラダ記念日	七夕・小暑	質屋の日	日 シェットコースターの日	納豆の日	真珠記念日	人間ドックの日	生命尊重の日	日 セリーの日	月 海の日	火 駅弁記念日	水 漫画の日	木 光化学スモッグの日	金 女性大臣の日	土 土用の入り	日 自然公園の日	月 ナツの日	火 ふみの日・大暑	水 劇画の日	木 かき氷の日	金 幽霊の日	土 土用の丑の日	日 地名の日	月 アマチュア無線の日	火 梅干しの日	水 パラグライダー記念日

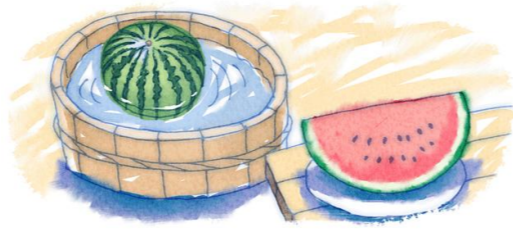
近況報告

みなさま、いかがお過ごしでいらっしゃいますか？

夏を代表する食べ物といえばスイカ。子どもの頃にスイカ割りやされたことがある方も多いのではないのでしょうか。では「スイカって果物？野菜？」と聞かれたらなんとお答えになりますか。実はスイカは果物でも野菜でもある、「果物的野菜」なんだそうです。水分だけでなく糖分もありミネラルも豊富なため熱中症の予防にも効果があるとか。今年の夏もスイカを食べて暑さを乗り切りたいと思います。

なにか気になることがありましたら、いつでもご連絡ください。私なりにアドバイスができればと思います。

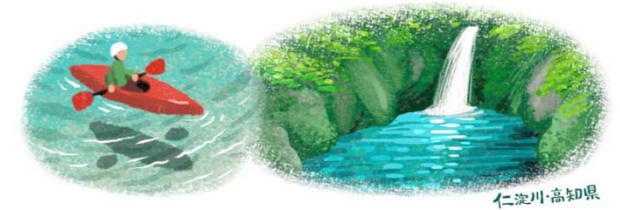
これからもみなさまにとって明るい未来になりますよう、一生懸命お手伝いをさせていただきますので、どうぞよろしくお願い申し上げます！！



ご当地ネタ

「仁淀川」高知県

四万十川、吉野川と並ぶ四国三大河川のひとつ「仁淀川(によどがわ)」。透明度が高く独特の青色をしているのが特徴で「仁淀ブルー」として知られます。その美しさは、2010年に全国一級河川の水質調査ランキング(国土交通省)で1位に選ばれたことからわかります。仁淀川は高知市から1~2時間の場所にあり、奇跡の滝壺「にこ淵」や中津渓谷など数々の絶景を楽しむことができます。



仁淀川高知県

健康まめ知識

塩分、糖分にご用心

昔とある音楽番組でタレントさんが他の出演者に振る舞った「ビスケットケーキ」が最近またネットで話題です。その名の通り市販のビスケットをベースに生クリームと交互に重ねて冷蔵庫で冷やすだけというお手軽スイーツです。

ほかにもネットでは、「スナック菓子とチーズのおつまみをアレンジするとフランスの郷土料理のようになる」など、様々なレシピが紹介され、おいしい料理を手軽に素早く作れると話題を集めているようです。

でも、ここでひとつ注意したいことがあります。もともと味の濃いスナック菓子やおつまみなどには塩分や糖分がたくさん含まれていることがあるという点です。だから、お菓子などを合わせて料理にすると、時として塩分や糖分を過剰に摂取してしまう可能性があるのです。

スナック菓子のレシピには簡単で意外性のあるものが多く、楽しんで作ることが出来るものばかり。つつい食べたくりますが、大切な健康を損ねないためにも、塩分や糖分の摂りすぎには注意しましょう。

豊かに生きるために

不思議なブーケ

記念日やお祝いに欠かせない花束ですが、暑い時期に花束をいただく嬉しい反面、持ち帰った後の手入れが気になりますね。感謝やお祝いの気持ちの表れである花束だからこそ、少しでも長く楽しみたいものです。

でも、最近話題の不思議なブーケは、そんな心配から解放してくれます。店頭には、魔法の花束やスタンディングブーケなどさまざまな名で並んでいます。その第一の特徴はそのまま飾れること。ラッピングされたまま飾ることができるので、ラッピングをはずして花瓶に生け替える必要がありません。自立するので花瓶がなくても大丈夫なのです。

さらに、通常、切り花を長持ちさせるためには水揚げをしたり、花瓶の水を取り換えたりする手間がかかりますが、一定期間はその必要もないようです。花に必要な栄養剤と水分と抗菌剤が配合されたものがセットされており、一週間くらいは水をあげなくても十分日持ちするのだとか。

そんなブーケなら、贈り物だけでなく、いつも頑張っている自分へのご褒美として気軽に楽しむこともできそうですね。

季節の歳時

ホヤ



ホヤは、ホヤ貝とも言われますが貝ではなく動物に近い生き物で、甘味・塩味・酸味・苦味・旨味を一度に感じる不思議な味わいが特徴です。栄養価が高く、特に鉄と亜鉛が多く含まれ、貧血予防や味覚の機能維持、皮膚や粘膜の健康維持などに効果があるとされます。他にもビタミンEやB12などが豊富なホヤは今が旬です。

【ほぼ韓国】道の駅 とざわ

おまけの

皆様お元気になつてますでしょうか？

私は変わらず元気でーす(^o^ サクランボも元気に収穫しております(笑)

これから梅雨が明ければ、暑い夏がやって参りますね！

そんな夏はスタミナをつけていきましょう！そんなスタミナ食品といえばキムチ！

私が勝手に思っているキムチ(笑)色んなお店で売っていますが、戸沢村にある道の駅に売っているキムチは美味しいですよ！私は甘いキムチが苦手なので、甘さ控えめ辛さ多めのキムチが最高です！是非戸沢村にある、韓国のような道の駅へ行って下さい(^o^)

