



皆様で回覧してお読みください

Five empty square boxes for circulation information.

回覧板



最近お腹周りが大きくなってきたな～?という方必見です!

メタボリックシンドロームって知っていますか?

生活習慣病として肥満症や高血圧、高脂血症や糖尿病が問題になっていますが、これらの病気は独立した病気ではなく、肥満一特に脂肪が蓄積した肥満が原因になっている事が判明しつつあります。

このように、内臓脂肪型肥満が原因で様々な病気が引き起こされやすくなって状態を「メタボリックシンドローム」といい、治療の対象として考えられるようになってきています。

しかも突然発症する事がおおく生命に関わる病気がおおいので、メタボリックシンドロームの状態でシッカリとした治療をうけて改善しましょう。また、メタボリックシンドロームにならない為にも規則正しい生活を心がけましょう!



メタボリックシンドロームの状態になってしまうと、様々な病気が引き起こされやすくなり、やがてあなたの体を蝕んでいく危険性がありますよ～! こわ～い。

保存して下さい



- ★適度な運動して、間食や、お酒やタバコを吸う量を減らす。
- ★また緑黄色野菜を多く取りましょう。
- ★今からの季節は、忘年会などでお酒を飲む機会が多いので『飲みすぎ、食べ過ぎにご注意を!』



(お客様の一言) 初めて使ってみますので、ドキドキです。期待しておりますのでよろしくお願ひいたします。

京都府 なおりん様



韓国風

コチュジャンすき焼き

【材料】

- ・牛もも赤身肉・薄切り … 200g
- ・おろしにんにく … (小) 1/2片分
- ・すり白ごま … 大さじ2
- ・ごま油 … 大さじ1/2
- ・はちみつシロップ … 大さじ1/2
- ・にんじん … 1/2本
- ・大根 … 150g
- ・わけぎ … 1束
- ・もやし … 1/2袋
- ・水 … カップ1/2
- ・酒 … 大さじ3
- ・しょうゆ … 大さじ1/2
- ・コチュジャン … 大さじ1
- ・あたたかいご飯 … 200g
- ・卵 … 1個



寒くなる
これからの季節に
超おすすめ!



【作り方】

1. 牛肉を5cm幅に切っておろしニンニクと白ごま、酒、ごま油と絡めます
2. 人参は斜め薄切りにして千切りにします。
3. 大根は5cmの千切り、わけぎは5cm長さに切ります。
4. 鍋に水、酒、しょうゆ、ハチミツシロップを入れて煮立て割り下を作ります。
5. 続いてごま油を大さじ1杯を熱し、野菜の半分を入れ、牛肉の中央に乗せて火にかけます。
6. 野菜がシンナリしたら全体をまぜて出来上がり♪



自宅で 韓国料理を 楽しもう!!

☆☆

前回、本校のインターネットクラブにて購入し使用させていただきましたが大変使い安く気に入っています。今回は、先程ご連絡いたしましたように学校にて購入し行事に使用する予定です。よろしくお願ひします。

野田学園高等学校 様

いつも、貴社のメルマガ・回覧板を楽しく拝見させていただいております。また、貴社の用紙の品質にはいつも関心をよせており、ついでがあれば、出入りの測量会社等にはご紹介をさせていただいております。これからも、より良い商品提供と、より良いサービスを心がけていただくようお願い致します。

T建築工房 様



嬉しいお声が 届いています !!

いつもうれしいコメント
ありがとうございます!





学生の頃は国語の時間に四字熟語や諺をならっていましたが、社会人になると仕事に追われて国語の勉強のことはスッカリと頭から離れてしまいましたね（^__^）：
今日は学生気分に戻って国語のお勉強をしましょう！
「」の中に正しい言葉を入れてみてください♪

「 <input type="text"/> 」の冷や水	大欲は「 <input type="text"/> 」に似たり
「 <input type="text"/> 」も多少の縁	立つ鳥「 <input type="text"/> 」を濁さず
多勢に「 <input type="text"/> 」	武士は食わねど「 <input type="text"/> 」

*答えは、4ページの編集後記の最後をご覧ください。



生きる平成の城下町

萩市は日本海に注ぐ松本川と橋本川に挟まれた三角州を中心に発達した都市で、江戸時代の城下町の風情を色濃く残しています。菊屋家住宅、木戸孝允旧宅をはじめ高杉晋作誕生地、青木周弼旧宅、久保田家住宅など城下町には国指定重要文化財が立ち並んでいます。

また、海上に点在する大小の島々、東洋一小さい活火山である笠山、そして自然が生んだ雄大な姿を堪能できるホルンフェルスを中心とした北長門海岸国定公園に指定されている海岸線、笠山の裾野に広がり日本一と言われる虎ヶ崎の橋群生林、風穴、国指定天然記念物の明神池、国指定名勝の長門峡、雲海の綺麗な平藤台など海、山、川のすばらしい自然が広がり、そこから産まれる地元産のおいしい食べ物が溢れています。歴史を肌で感じながら地元の食材を楽しむ贅沢を味わってみませんか☆

萩市公式HP → <http://www.city.hagi.yamaguchi.jp/hagicity/>



木戸孝允旧宅



うちのかわいい♪
ペット自慢



気持ち
よさそうだ
ワン!



特技や自慢：特別なことは出来ませんが、普段は落ち着きがなくイタズラですが、人前では犬のくせに猫をかぶり「可愛いですね」とよく言われています！

- ★名前 … BECK (ベック)
- ★犬種 … レークランドテリア
- ★年齢 … 4歳
- ★性別 … オス

今月の
ト・リ・ビ・ア

暮らしに夢をひろげる
LION

➔ NO17!?

“ライオンのロゴは逆さまにすると「NO17」になる。

さらにライオンは「NO17」を商標登録している。”

編集後記

スタッフの近況報告一つ!!



◆ご無沙汰しています。福岡でも朝晩は暖房の恋しい季節になりました。回覧板の読者の地方はいかがですか?これからの季節風邪などに注意してください。

出村 博行

◆私の夢が増えました。大リーグ観戦です。松坂対イチローや松井との対戦を球場で見ることだ!ゼッタイ実現するぞ!

出村 和明

◆娘(4ヶ月)が最近よく笑うようになってきました。わが子ながら笑顔もとてもかわいいですね~!ひょっとして親ばか?

出村 知行

◆先日、佐賀県七山村ヘツーリングに行きました。ちょっと寒かったけど山間の紅葉、温かい温泉で気分もリフレッシュできました。

岩川 栄一郎

◆息子の七五三で護国神社へ行きました。袴姿がわが子ながらたのしい~!

諫山 佐知子

(猫の体操の答え)

- ・「年寄り」の冷や水 ・「権威」あうも多少の縁
- ・多勢に「無勢」 ・大敵は「無敵」に似たり
- ・立つ鳥「跡」を残さず ・武士は食わぬ「高慢枝」

★ ロール紙のトップブランド ★

こだわりの製紙用紙屋

ヤシマ産業株式会社

お問い合わせはこちらへ

フリーダイヤル

☎ 0120-516-840

FAXは24時間受付 092-864-8113

〒814-0155 福岡県福岡市城南區東油山6-2-22

ホームページ <http://www.seizuyoushiya.com>

Eメール info@seizuyoushiya.com