

～ボー /

今月号は、
冬がテーマ!!



つばめファミリーの謎にせまる! Part. 2



Buonoのマスコットキャラクターとしておなじみのレガロくん。

今回は、ついに兄妹の登場です。

つばめファミリーの長女「ピロシキちゃん」です ♪

《プロフィール》

・ロシア生まれの女の子

・趣味は、マトリョーシカ集め

・コサックダンスが得意なお姉さん

・ウオッカが大好きでたまに飲みすぎて
記憶がなくなることも・・・

・年齢は絶対に聞いてはいけない!

To be continued ...

《お肌の乾燥対策》

★お肌にとって過酷な時期!!

気温・湿度が低く乾燥する冬は、肌にとっては1年でもっともシビアな季節です。この季節にしっかりとケアすることが大切です。 <美しい肌の条件>

★健康で美しい肌の条件は『う・な・は・だ・け・つ』

各層の健康に関わる「うるおい」と「なめらかさ」

真皮の健康に関わる「ハリ」と「弾力」

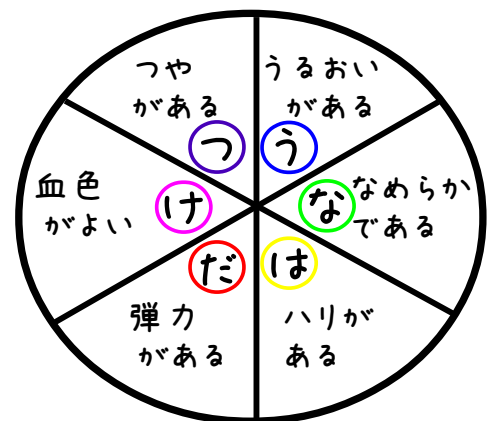
毛細血管の健康に関わる「血色」

艶のある肌「つや」

これらの条件がすべて満たされている皮膚は、

とても美しく、様々な刺激から肌を守る

バリアーとしての機能が高い状態です。



★身体の中から美しく『ま・ご・わ・や・さ・し・い』

健康やダイエット、若さを保つのによい

食材のことを「まごわやさしい」といいます。

有名スポーツ選手も食事や子供の教育にも取り入れられています。

アンチエイジングにも効果的!!

ぜひ、食事の中にも取り入れてみましょう!

<美しい肌をつくる食材>

・ま(豆)	…豆腐・大豆・納豆など
・ご(ごま)	…ごま
・わ(わかめ)	…わかめなどの海藻類
・や(野菜)	…野菜
・さ(魚)	…魚介類
・し(しいたけ)	…しいたけなどのきのこ類
・い(いも)	…いも類

★暖房による乾燥を防ぐ方法

加湿器はもちろん、観葉植物を置いたり

洗濯物を干したり、お湯を沸かすなど湿度を上げて乾燥対策をしましょう。

化粧水はたっぷりを使いパティングし毛細血管の流れをよくしましょう!

《冬の知って得する豆知識》



★冬のお風呂に注意！

寒いこの季節、暖かいお風呂は一日の疲れを癒してくれます。

しかし、冬のお風呂には危険も潜んでいるのです。

入浴中の事故で多いのが、急激な温度の変化で体がダメージを受けて起こる**ヒートショック**によるものです。

暖かい部屋などから寒い脱衣所・浴室に入ると血圧がいきに上がり、熱いお湯につかることで血圧はさらに上がります。そのままつかり続けると、今度は血圧がいきに下がり、この血圧の急激な変動が脳梗塞や心筋梗塞など深刻な事故につながってしまう危険性があるのです。

高齢者や高血圧のかたは特に注意が必要です。

冬場のお風呂は
要注意です！



★安全に入浴するためのポイント

- ・入浴前、脱衣所や浴室を暖めておく
(浴槽のふたを開けてお湯を張る、など)
- ・お湯の温度は40度程度にとどめ、肩までどっぷり浸からない
- ・気温の下がる深夜・早朝の入浴を避ける
- ・入浴前後に水分補給をする

《身体を温める食材・食事のこつ》

食べ物には、身体を温める効果のあるものがたくさんあります。

そこで、今回は身体を温める食材とメニューを紹介します。

★冬におすすめ身体の 温まるレシピ

- ・れんこんと鶏ひき肉のハンバーグ
- ・手羽先と大根の煮物
- ・根菜いっぱいのとん汁
- ・はちみつ入りしょうが紅茶
- ・ホットワイン
- ・ごぼうのポタージュ

野菜を煮て使う時などは、流れ出たビタミンなどの栄養素を取り入れるため薄味にするなどし、スープと一緒に食べる事をオススメします。

種 類	身体を温める食べ物
野 菜	かぼちゃ、かぶ、しょうが にんにく、ピーマン、れんこん ごぼう、ねぎ、玉ねぎ、山芋 人参、にら、しょうが、しそ
果 物	さくらんぼ、桃 りんご、プルーン
そ の 他	牛肉、鶏肉、レバー類、酢 みそ、玄米、ココア、紅茶 赤ワイン、いわし

バランスのよい食事を心がけ、なるべくたくさんの種類の食品を摂ることが大切です。また、冬には寒い地方や時期に収穫される野菜などを積極的に摂りいれましょう。身体を温める食材をつかい、ご家庭で様々な料理を試してみてください。寒い冬を美味しく、温かく、元気に楽しみましょう！！

《家の中でできるストレッチ》

冬になると、他の季節に比べ外出や運動する機会も減ってしまう方も多いのではないのでしょうか？

寒さのせいもあり、背中が丸まり、首や肩、背中がガチガチに固まって体がこってしてしまうことがあります。そんな時、簡単な運動をして血液循環をよくすることが解決策のひとつとして挙げられます。

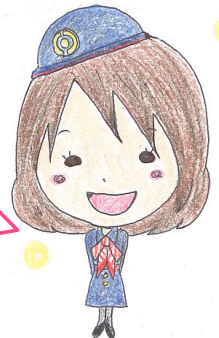
そこで紹介したいのが家の中で気軽にできる簡単ストレッチ!!このストレッチを行うことで運動不足で固まった筋肉がほぐれ、血管が広がり血液循環が良くなります。怪我を防ぐだけでなく、代謝を上げ免疫力を高めてくれる効果もでてきます。簡単にできるので、みなさんもぜひストレッチをして風邪を引かない丈夫な身体作りをしましょう!!

★冷えを取り除き、内臓の機能を高める簡単ストレッチ

→内臓機能を整えると便秘解消になります!

- ①膝を立てて座り、身体のうしろに手をつく
 - ②両膝を思い切り右に倒す
 - ③基の姿勢に戻ったら、両膝を左に倒す
- ※①～③を左右10回ずつくらい

お腹が
ぽかぽか
してきます



ポイント

- ・膝を倒すときに息を吐く
→戻すときに息を吸う
- ・大きくゆっくり息をすることで、リラックス効果も!
- ・ストレッチは入浴後など、筋肉が温まっている時に行いましょう

《お知らせ》

今回は、私たち女性社員による「なでしこチーム」と、男性社員による「侍チーム」が夢のコラボをしてお客様に取っておきのお得な情報をご提供させていただきます!!
夢のコラボの第1弾として弊社の飲食店のお客様をご紹介させて頂き「つばめ美味しいものクーポン」を発行しました。静岡県内全域を対象としておりますので、ぜひたくさんのお店に試してみてください。きっと、お気に入りのお店に出逢えるはず...

営業員は「侍チーム」という事で武将になってみました☆

織田信長
沼津支店 萩田



豊臣秀吉
榛原支店 荒浪



徳川家康
浜松支店 志賀



○ おもちとたらこのとろーり豚巻揚げ ○ ジャパニーズスイートソース添え

《食材(4人分)》

お餅(切り餅)	4個
豚ロース薄切り肉	8枚
たらこ	40g
とろけるスライスチーズ	4枚
焼きのり	2枚
(田の字に1/4切する)	

卵	1個
小麦粉	適量
パン粉	適量
揚げ油	適量
【ジャパニーズスイートソース】	
醤油	大さじ1
はちみつ	大さじ3

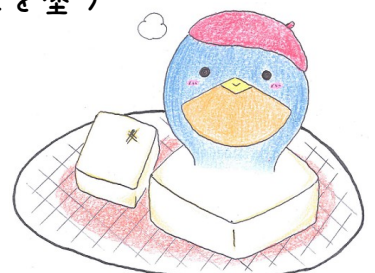
調理☆Point

- のりは海の中の栄養分がギュギュッと濃縮した結晶。
ビタミン・ミネラル・食物繊維が豊富な健康食です。
- チーズ、海苔にはカルシウムがいっぱい!
お子様の成長に必要な栄養素がたくさん含まれています。
- はちみつはビタミン・ミネラルが豊富なのに、
低カロリーでおいしくいただけます。



《作り方》

- ①豚肉を広げ、海苔(1/4枚)とスライスチーズ(1/2枚)を敷き、たらこを塗り
その上に縦半分に切った餅をのせて端から巻いていく。
- ②①に小麦粉、溶き卵、パン粉の順に衣をつけ160度で
ゆっくり色よく揚げる。
- ③揚げている間に、ジャパニーズスイートソースの
調味料を混ぜ合わせておく。
- ④揚げた豚巻を斜め半分に切り皿に盛り付ける。



🌸 今月号のゲストなでしこは

榛原支店の頼れるお姉さん 八代 亜紀 風



榛原支店

栗林 啓恵

まさか!昭和の

アイドルが浜松支店に... 南 さおり 風

地元は御前崎!地元の海と料理作りが大好きです。
来年のお正月は、おせち作りにチャレンジしようと思ってます。
美肌レシピで目指せ素肌美人!!アンチエイジング♥

浜松支店

小林 佳代



冬はお鍋や温かい食べ物が美味しい季節だからうれしいです!
身体を温める食材をたくさん食べて健康的な冬を過ごせたらと
思っています。今月号のレシピは、お餅料理にバリエーションが広がる
と思います!ぜひ、試してみてください★