

食べ物の秘密!?

最近大変寒いですが皆様いかがお過ごしでしょうか?Tです。

さてこの寒い時期暖かい物を食べて体を温めようとする方はたくさんいらっしゃると思いますが、実はその食べ物が逆に体を冷やすものかも知れません。東洋医学の考えでは、食材は体を冷やす作用があるものと温める作用があるもの、そのどちらでもないもの3種類に大きく分けられます。基本的に温かい季節・土地で育った



には体を冷やす作用、寒い季節・土地で育った食材には体を温める作用があるとされています。コーヒーの原料となるコーヒー豆は温かい国で育ったものなので、体を冷やす作用が強いと言われています。あとは、土の中にできる野菜は体を温め、土の上でできる野菜は体を冷やすと言われています。肉類は体を温める部類に入ります。なので、寒くて寒くてたまらないという方は、食べ物を少し見直してみると体の冷えが和らぐかも知れませんのでぜひ参考にしてみてください。(T)



ノロウイルスやインフルエンザのニュースをよく目にする季節ですが、皆様体調を崩されたりはしていませんか?うがい・手洗いを徹底して元気に

寒い冬を乗り切りましょう!さて、わたくしは最近スポーツジムってやつに通っております。通っていると言える程の頻度ではないのですが、週に一回は行くようにしています。冬場はどうしても運動不足になりがちで、体重が増加傾向...いやお腹のお肉が気になる年頃です。先日、今日は5キロ走ろう!!となんとなく思い立ち、ランニングマシーンで走り始めました。自分ではそれなりのスピードでそれなりに一生懸命走っているつもりなので、5キロなんてすぐかな~?と甘く考えていましたが、距離数はさっぱり増えていかない。テレビを見て気を紛らわしてみたり、メーターを見ないように集中してフリして



走ってみても、なかなか5キロにならない。後半は体力と言うよりメンタルの戦いでした。結局40分ほどかけてなんとか目標に到達しランニングマシーンを降りたらフワフワと倒れそうでした。仕事においても、やり遂げるための体力と精神力は重要!これからもメンタルとフィジカルを強化する為にジムには通おう!と、今のところは思っております(笑)(S)

冬にこそ鍛える



ハチミツで健康

健康を意識されている方は知っている人が多い『マヌカハニー』

Tea tree(ティー・トゥリー)はマオリ語で「マヌカの木は土壌汚染されていないニュージーランド」でしか育たず、マヌカの花は、春から秋にかけて白やピンクの花を咲かせます。その花から取れた蜜だけをを集め熱処理やブレンドしていない100%ピュアなハチミツが『マヌカハニー』。価格が



高価なものなるほどです。アロマオイルのティー・トゥリーはよく知られている精油ですがマヌカの花や樹脂から抽出されるオイルやハチミツには抗菌活性力がありニュージーランドの原住民マオリ族は古くから薬効性の高いマヌカをケガや病気の治療に使用していたマヌカハニーを愛用したと言われています。現在のニュージーランドやオーストラリアでは医療レベルで使用されています。ハチミツに

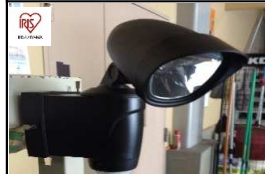
も抗菌作用がありますが熱に弱い。しかしマヌカハニーの抗菌力は熱に強い。キャラメル色でとろ〜りとしていて、甘くて美味しいマヌカハニー。高い抗菌活性を調べてみると、オーラルケア、インフルエンザ、風邪によるのどの痛み、整腸作用や炎症を和らげる効果も期待できそうでなんて素晴らしい。ピロ菌を退治する時に服用する抗生物質は強くて副作用が心配。(@_@)美味しいマヌカハニーでピロ菌を退治出来るとしたら、とても嬉しい食品♪健康にも良さそうで今、すご〜く気になっているNo.1!! (E)



森忠新聞

2月号
(第73号)

平成26年2月3日(月)
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/>



上の写真はアイリスオーヤマ製の乾電池タイプで場所を選ばない人感センサーライト。防犯に、電源のない手元など、使い方は様々! お見積り等は是非、森忠へ〜



※合成です。

顔よりちょっとだけ大きい、高圧洗浄機。持ち運び、収納もラクラクコンパクトな重さ約4kg。高さ38cm横幅24cm奥行15cmと小型だけれど威力は十分。節水力もあり、水道ホースから使うよりも75%削減。右の写真の先から扇形の水 flow でスピーディにお掃除できます。使用している姿も素敵です。是非この機会にお見積りからいかがでしょうか?(F)



IRIS
IRIS OHYAMA



13

人感センサーがついた、セラミックヒーター。人の動きを感知して自動で電源がON/OFFする節電ヒーター。こちらのセラミックヒーターは電源をつけてから温風が出るまでが早く、あっという間に足元がホカホカです。女性社員(M)にもぴったり。机の下に、トイレに、洗面所に置いてみてはいかがですか??

