



おすすめのお店 Flower Tea+cafe



お手軽レシピコーナー

秋の味覚満載!! さつま芋入りきのこご飯🍌+



材料 (4人分)
 ◎米 3合(450g) ◎さつま芋 中1本
 ◎しめじ 1パック ◎えのき 1パック

☆顆粒だし⇒小さじ1
 ☆酒⇒大さじ1
 ☆しょうゆ⇒大さじ1
 ☆塩⇒小さじ1/3〜小さじ1/2
 小ねぎ 少々 黒ごま 少々

作り方

- 1 米は洗ってザルに上げておく。さつま芋は皮付きのまま一口大に切って、水にさらしておく。しめじ、えのきは適当な長さに切っておく。
- 2 炊飯器に1、☆を入れてひと混ぜし、普通の水加減で炊く。
- 3 彩りにお好みで、切った小葱と黒ごまを散らす。

食物繊維たっぷりて便秘解消!! 様々な食物が実りを迎えるこの季節 秋の野菜を食べて、疲れ気味の胃や腸の調子を整えましょう🍌

正和食品 管理栄養士監修

秋の夜長におすすめの1冊

BOOK

経理部 R.Kさん



経理部 S.Kさん

私のおススメの一冊は、『星の王子さま』です。
 幼いころから何度も読んでいますが、いつ読んでも、自分の星を離れて旅をする王子さまと一緒に宇宙旅行をしている気分になれます。。。自分の”目に見えない大切なこと”を探す旅に出てみませんか?

星の王子さま
 サン=テグジュペリ/著、河野万里子/訳
 定価 518円(税込)

この『剣客商売』は、「弱気を助け強きをくじく」こてこてのヒーローものの作品です。悪者をこらしめていくのでスカッとしてくれること間違いなし! 短編完結で、とても読みやすいのでおススメの一冊です!



剣客商売
 池波正太郎/著、新潮文庫
 定価 552円(税別)



「魔法のハーブソーダ」600円
 時間が経つと魔法が解けるよ!



オリジナルブレンドのフラワーティーや季節限定フラワーティーなどなど魅力的なメニューになっています! ハーブを身近に感じることができまよ。

店内が可愛くいい香りがする古民家カフェ。ハーブティーのメニューも豊富です!



経理部 T.Hさん



店舗情報

ハーブティー 今宿 検索

住所】福岡県福岡市西区今宿1-22-3 えくぼ寿司横

TEL】080-9249-0654

営業時間】10:00~18:00 不定休

URL】http://www.flower-tea.jp/company.html



入れ替わるならこの人!



不動産部 Y.Tさん

同じ長崎出身で、同じ出身校の大先輩!

そして、大の辛いモノ好き!

激辛ラーメンも楽々食べられます。

辛いモノが苦手な自分は

とても真似できません...

なので...

入れ替わるなら、

「先輩になって美味しく辛いモノ

食べてみたいです!



経理部 S.Mさん

できる男のアイテム

スケジュール帳

スケジュール帳には、年間・月間・週間のスケジュールのみではなく、その時気付いた事や学んだ事も書きとめています!

また、去年・一昨年のスケジュール帳を確認すると今年の

スケジュールも立てやすくなります。

過去の振り返りもスケジュール帳を活用!

自分が過去に反省したことも再確認して

ミスを減らすことができます。

これが私のマストアイテムです!



これだ!



秘書 T.Kさん

Secret baton
My favorite

おすすめ紹介リレー

オルフ作の『カルミナ・ブラーナ』クラシック音楽がオススメ!

誰もが一度はテレビ等で聞いたことのある1番に始まって25番までの大曲ですが、聴き応えのある一曲です。

歌詞は「世間への怒り」「恋愛」「酒場での大騒ぎ」など、当時の

大衆の生き生きした内容です。岡田准一主演

『関ヶ原』のBGMに使われて、また注目されそう。

機会があったら色々な演奏家によるカルミナ、

聞いてみてくださいね!

次のボタンは南折立病院のあの人!→



経理部 T.Nさん



いきいき健康コラム

夏バテとは...

原因

- ☆暑さ、冷房との寒暖差
- ☆自律神経の乱れ、脱水、栄養不足

症状

- ☆全身がだるく疲れが取れない
- ☆胃腸の調子が悪くなり食欲がなくなる
- ☆疲れているのに夜眠れない

対策

- ★よく眠る事
- ★三食バランスの良い食事をする事
- ★朝目覚めたら太陽の光を浴びるとセロトニン(心の安定や覚醒に作用)が分泌され起床後14~16時間後にメラトニンに変化し、脳に作用し眠りに適した体内環境を整えてくれる

予防

- ★軽い運動であせをかくこと
- ★睡眠不足にならないこと
- ★食生活で良質のたんぱく質、ビタミン、ミネラルを摂ること
- ★ぬるめの風呂に20分程度はいる
- ★水分補給(冷たい飲み物は胃腸の動きを低下させるのでなるべく温かい飲み物を飲む)

南折立病院 看護師監修

あの人のおこだわり☆

Coleman × FREAK'S STORE

キャンプは夏限定って思っていますか?
 季節問わず楽しめますよ!

“アウトドアカード”

重たい荷物をたくさん運べる
 便利なアイテム!
 アメリカ星条旗をモチーフにした
 デザインシリーズ☆



定価 13,500円(税別)



経理部 Y.Oさん



Vin d'or

diary

ヴァン・ドール ☆先月の活動☆

平尾にあるビストロ「ル・ブルジョン」にてワイン会を開催!

総勢40名ほどのお客様にお越しいただき、ヴァン・ドールが用意したフランス・アルザス地方のワインと「ル・ブルジョン」の熊本シェフに作っていただいたアルザス地方の伝統料理の「シュクルート」などとのマリアージュを楽しんでいただきました。



←写真にあるソーセージのどか盛り...これがシュクルートです! 付け合わせの発酵キャベツ(ザワークラウト)の酸味が助けとなって、このボリュームでも食べきってしまうわけですね^^ アルザス地方のサッパリとしたワインとも相性◎です!



ワイン事業部 Y.M