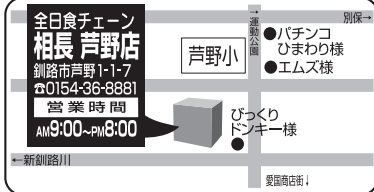


# あいちょうだより

先月より芦野店青果に大友君が勤務。2015年10月  
若干障がいがありますが、何でも一生けん命で。  
仕事に集中してお客様を忘れてしまう時ごめん下さい。第56号



こんにちは！いつも当店をご利用いただき誠にありがとうございます。  
星が浦店 惣菜部の中野です。季節は夏から秋へと移り変わり、朝夜とも肌寒くなってきましたが、皆様におかれましては、体調も崩さないよう気をつけて下さいね!!  
ダイエットといえば食事と運動です。私が実践した中でウォーキングと食事です。ご飯を食べる前に野菜サラダを食べて、ご飯とおかずは汁物も食べているうち、野菜サラダでお腹がいっぱいになり、これを毎日続けていると体重が3kgも減っていました!!  
そして私の大好きなヘルシー料理は挽肉を使わない豆腐ハンバーグです。豆腐と野菜に味つけをすると、みそ、塩コショウで味つけのみ美味しいですよ!!!  
皆様のご来店を心よりお待ちしております。




愛国一横丁  
ちえ店長の



今日の  
お守りお宝

「より道 やっちゃん 昭和の子どもブック」  
絵・文 ロゴ・まえた 辰巳出版  
釧路出身のロゴ・まえたさんの新作です。小学校の入学式の日からはじまる。おかつは頭のやっちゃんとその家族。ご近所のかかわりが、温もりのある絵で描かれています。  
この時代をご存知の方は、是非知らない若い世代の人達とこの本を見ながら、当日の生活を話してあげて下さい。

みなさんこんにちは！朝長センター仲浜店総務課谷口です。季節はすっかり秋の気配になってきました。食欲の秋といわれ美味しい物がたくさん。ダイエット中の者にとっては酷い季節です(笑) 私もある程度に比べ体重が20kg増(笑) メタボ予備軍になりました。今まで色々ダイエットに挑戦して失敗の連続。今は毎日体重を記録管理し見える化を実践。体重の増減と見ながら食事調整しています。今のところ結果が出てます。ピーク時より現在3kgダウンしています。今も減中中です。しかし、体重は落ちますが、お腹周りのお肉がとれません。結婚して毎晩ビールを飲むのになりにこれが原因か？(笑) ずかり日課です。無理なダイエットはリバウンドの原因になるので「体重管理」だけ続けています。もちろんビールも継続(笑)   
お腹のお肉をとるため夫婦でウォーキングを始めようかと考え中です。この時期は秋限定の薬を使った商品がたくさん出てます。美味しい物を食べつつ楽しくダイエットしていきます！半年後はスリムな体型になっているのかどうか(笑)



ダイエット報告はいずくに 社長通信 No.60



書きのチラシを作り始めてから、5年が経ちました。途中書けなさに困って家族の事や昔の思い出等、ひんかくを浴びながら書いた中でダイエット雑誌報告も何ヶ月か続けたのですが、途中挫折して自然消滅してしまいました。  
それでも、4月に入社前「5km以上のウォーキングを年内50回は」と宣言して、9月末34回と何とかいいペースで来てはいますが、体重にはいざさかの变化も生まれしていないです。まあ増えなだけでマシなのかもしれません。……。  
成功していないに書くのも変ですが、私が一番続いたダイエット食は人参ジュースが1年半、最大6kg落ちました。低速ジューサーで人参6本に対してリンゴ1個とレモン1個を時間をかけて絞ります。朝食はこのジュースを2杯飲むだけ。たまに梅干をかじります。後は昼は出来るだけ33分が軽い食事。夜は好きなものを何でも、という生活で快調でしたが、出張が連続してホテルの美味しい朝食を食べるのが運の尽き。断念して1日3食に戻りました。  
そういえば、短かかったけどバナナやリンゴ、ココアにところも試したけど、調子も続かなくて(泣)  
振り返れば、運動も大事ですが、やはり量の問題。食べ過ぎ、飲み過ぎ、アウトポイントインポイントが多すぎると、食べる時間(特に夜9時過ぎ)が一番の鍵だというのは、充分分かってはいるんですけど……(苦笑) お付き合いありがとうございます。

いつも当店をご利用いただきありがとうございます。芦野店レジの森田です。すっかり太りになりましたね。食べ物がおいしくて困りますね(笑) 最近食物セーイを取るのがハマっています。私のオススメなのが「糸菓子」という商品です。低カロリー、腹持ちヨシ! お通いにもヨシ! お好みのスーフーに入れて食すだけというお手軽さです。ボラ女子の私にはミリオク的(笑) 皆様もぜひぜひお試し下さい!!

