

「ゆうぴい通信」26号

「つうしん」

みなさんお元気ですか？
 我がユ-ピーの面々もみんな元気です!!
 春爛漫の中、ゆうぴい通信26号をお届けします。
 いつものように「ホッ」としてもらえる事をテーマに
 作りました。見終わるにあとに「フワ〜」と
 あくびなんかしていただけたらうれしく思います。

つらい腰痛から解放される!!

【腰痛ストレッチ】



① まず、仰向けになり
 軽くむずも曲げ、
 手を太ももの上に置きます。



② 肩が床から10cm位離れた
 ところまで、ゆくり上体を起こし、
 この姿勢もそのまま5秒間
 保ちます。

③ 5秒間たったら、はじめの
 姿勢にもどります。

おすすめBook

＜ノンちゃん雲に乗る＞ 石井桃子著 福音館書店
 価格 1,260円

今から50年ほど前に書かれた
 児童書ですが、実は大人に向けて書かれたのでは...?
 と思われりほど、心の奥にずしりと沁み入ります。
 2007年に満100歳になられた作家さんです。

＜二人日和＞ 中川キリコ著 講談社F文庫
 価格 609円

「さやかはなふれあいが」
 生きる力とたすき事があるんだとみえと自分自身を
 振り返らせてくれます。やさしさを「見えなくなりがちな
 大切な何か」に気付かせようです。
 著者は 当社社員の奥様です♡♡♡

おいしいお水で おいしいお茶を飲もう

甜茶
 (テンチャ) ローカロリーの強い甘み成分を持つハーブ茶
 花粉症を抑える効果があるといわれます。

緑茶 朝、緑茶を飲むとカフェインの効果が
 あっさりめじあられます。運動する前に飲むと
 脂肪の燃焼も効果的!!

紅茶 適度なリラックス感が得られます。
 ストレスを和らげ、精神安定をもたらしてくれます。



おいしいお水のおいしいお店

今回ご紹介するのは

北海道の三徳鮎さんです

シャリよし、ネタよしでお客様に
喜ばれているお寿司屋さんです。



それに!

地元のそばをその都度挽いた自家製麺など
おすすめメニューが盛り沢山です!!

おすすめメニュー



- おし定食 1,550円
- 天井 700円
- 生の太巻き 1,550円

所在地

北海道上川郡
和寒町南町110
TEL 0165-32-2054
和寒駅前

還元水を使われている感想

- ・「だしが」とてもよく出る
- ・ご食反につやが出て「米粒一粒一粒が」
生き生きとした感じ
- ・食反用しているとお疲れにくい



還元水をこぼす時に

ご利用いただいています

- ・トイレの水
- ・米のとぎ水
- ・炊飯
- ・製麺時の練り水



アクアワンクリスタル
ご使用です

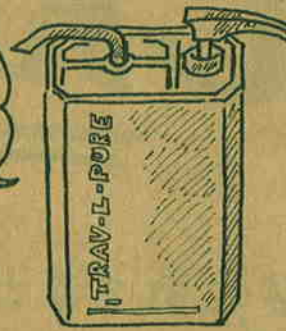
注目商品 携帯浄水器

アウトドアや登山、海外旅行、災害時など
いつでもどんな環境でも、おいしく安全なお水
を確保!!

「シーカシルフォーシリーズ」

私もキャンプに
連れて行って☆

トラベル
ピュア



ファースト ニード
デラックス

チーム・マイナス6%に参加しています!!

深刻な問題となっている地球温暖化。解決のための
日本の目標は温室効果ガス排出量の6%削減。
これを実現するための国民的プロジェクト、それがチーム・マイナス6%です。

ユビエの 温暖化防止のための活動内容報告

- ① オフィスの照明はこまめに切ります。
 - ② 1人当たりの紙の使用量を50%削減します。
 - ③ 工具、事務機器、車両などは、長く使える物を選別し、
使用します。
 - ④ 冷房は25℃、暖房は22℃に設定します。
- ※ 現在の使用済みカートリッジの焼却処分から、
再生(リサイクル) 再利用(リユース)へ
2010年までに全社を上げ取り組み、実現します。

「水」にまた新たな一面が

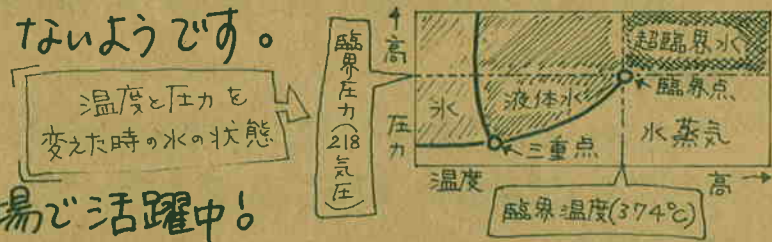
超臨界水がPCBなどの有害物質を無害化

水は0度で氷になり、100度弱で沸騰する事は、みなさんご存知のとおりですが、特殊な容器で374度 218気圧の臨界点を超えると液体なのに、分子が一歩一歩蒸気以上に激しく動き回る超臨界水が出来るといいます。

この技術を使って生物兵器の処理、地球温暖化の原因物質フロンなどの分解技術に活用されています。

温度や圧力を変えると穏やかになったり、荒ましかったり、いろいろな顔を見せるこんな多様な性質のある物質は、

「水」以外にはないようです。



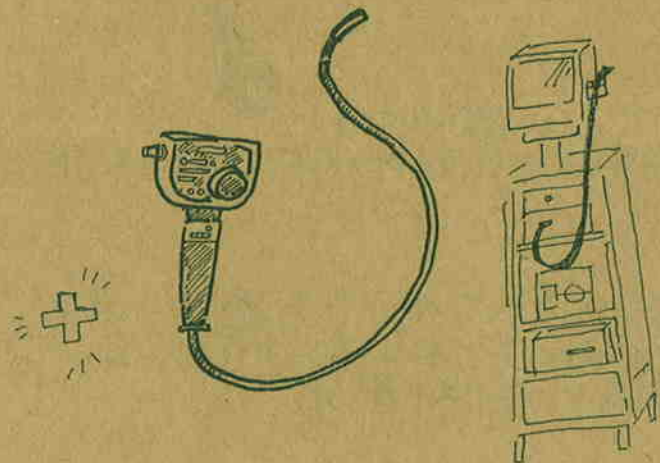
強電解水 医療現場で活躍中!

「胃カメラを飲むなら朝一に限る」病院の事情に通じた人たちの間で、つい数年前までそれが「みかほ」常駐施設というのだが、

品川区の「すくらい」消化器科内科では、強い洗浄溶解力を持った電解強アルカリ水で洗浄後、PH2.7以下、酸化電位1200mV以上の強酸性水で内視鏡を殺菌する事により、

「消毒剤でも難しい糸状菌」まで殺菌が可能になったという。

2006年12月12日
朝日新聞夕刊より



てづくり あわせ調味料

焼肉のたれを代表とする あわせ調味料、簡単に買って便利ですが、材料を足したり引いたりして自分好みのあわせ調味料を作りはませんか?!

焼肉のたれ



ねぎ100g、にんにく30g、ニンニク2片、生姜1片、りんご1/2個、酒0.5カップ、みりん0.5カップ、しょうゆ2カップ、石砂糖70g、味噌40g、レモン汁中サイズ1、ゴマ大サイズ1、赤唐辛子2本、ハチミツ大サイズ1、コチュジャン大サイズ1
すべての材料に一度火を通し、冷まして冷蔵庫へ。

焼きとりのたれ



しょうゆ2カップ、みりん0.5カップ、酒1カップ、石砂糖大サイズ1、にんにく、たまねぎ、葱の青いところ
すべての材料を弱火で20分位煮、つめ、野菜を取り出して出来上がり。

酢味噌

味噌大サイズ3、酢大サイズ1、石砂糖大サイズ2をすり鉢で混ぜる。ゴマや豆板醤やコチュジャンを入れてもおいしい♪

麻婆豆腐 (4人分位)

オリーブオイル大サイズ4、中華スープ又は水大サイズ5、豆鼓支5粒位(なくとも)、豆板醤 好みで、甜麵醬又は味噌大サイズ2、紹興酒又は日本酒大サイズ2、石砂糖大サイズ1
にんにく、ひき肉を少々、あわせ調味料を入れる。ひと煮立ちしたら豆腐を入れ、3~4分煮る。水溶き片栗粉でトロミを出し、ごま油を少々たらせば出来上がり!

ピンクのドレッシング



カップにマヨネーズ、7キップ、オイル、唐辛子少々、お酢を適当に混ぜ、味見しながら好みの味になればOK♡

黒のドレッシング

しょうゆ、バルサミコ、オリーブオイル、ブラックペッパーを適当に混ぜ、味見しながら好みの味になればOK。オリーブオイルをごま油にかえれば中華風になります。