

スタッフおすすめのお店

マンドリンハンバーガーキッチン

今月ご紹介するお店は、京成大久保の日大生産工学部正門向かい、10月オープンした「マンドリンハンバーガーキッチン」です。オーダーが入ってから焼く、本格的なアメリカンハンバーガーのお店です。注文したのは、プレーンなハンバーガーにフライドポテトがセットになったものですが、サラダとのセットもありました。鉄板で焼くそばから香ばしい匂いがして、肉の風味がしっかりと感じられ、少し焼いたパンズも甘味があって美味しかったです。他にも、バターミルクフライドチキンバーガーというものもあり、名前だけでもすでに美味しそうです。店内は70年代風のアメリカをイメージしたようなインテリアで、なかなか雰囲気があります。テイクアウトの注文も多い様で、お客さんがひっきりなしにいらしていました。食後に北海道のクラフトアイスもあります。ミックスベリーとミルクのアイスをいただきましたが、ミルクも濃厚でベリーの酸味とも合って、こちらも美味しかったです。次はバターミルクフライドチキンバーガーにトライしたいです。

* マンドリンハンバーガーキッチン

習志野市大久保3-13-12-101



工事部 兼 LIXILリフォームショップホームウェル習志野店長 みやぎあつおのライダーキックvol.5



いつも工事部日記を読んで頂き、誠にありがとうございます。

とー



どうも虫歯ができたようなので歯医者へ通い治療してもらったことにしました。「人は見た目が9割」という言葉があるように、ビジネスにおいても歯の手入れは仕事の成果にもつながります。ドナルド・トランプ、ビル・ゲイツなども手入れの行き届いた歯並びをしています。また、プロスポーツの世界においても歯の手入れの良し悪しは成績に直結するのではないかと考えられます。ということで、私も一流のビジネスマンになるべく歯医者さん通いを始めました。数回、歯科医院に通うとどうも、歯という物体は健康のバロメーターとしての機能を果たしているということを感じ始めました。歯磨きを丁寧にすることで様々な病気の予防ができます。特にインフルエンザがいい例です。歯磨きをしている人ほどインフルエンザにかかりにくいのです。また、定期的に歯科においてメンテナンスしている人は、感染症にもかかりにくいのです。ほとんどの人の口の中には歯周病菌が住み着いていますが、この歯周病菌が歯周病の原因であるのはもちろん、インフルエンザウィルスが粘膜に侵入するのを助ける酵素を出すのがわかっているのです。

またインフルエンザのみならず、さまざまな全身疾患とも関連があり、特に糖尿病との関係は深いのです。糖尿病と歯周病はお互いに症状を悪化しあっているということもあるらしいです。他にも動脈硬化もその原因に歯周病菌が関係しているといわれていますし、血栓によって脳の血管が詰まる脳梗塞も同様です。ほかにも様々な命に係わる病気に関係しているといわれている歯周病菌です。口腔内の雑菌は絶対に増殖させてはいけません。あなたの健康を左右することはありません。おまけにビジネスの成果にも影響を与えます。もうここまで読んだあなたは今すぐにも歯磨きして歯医者さんに行きたくなつたはずですよ。もし、今、口の中にほんの少しでも不具合を抱えているのなら、今すぐに歯医者さんに予約の電話を入れてください。あなたの健康に与える影響はとて大きいはずですよ。あつ、電話する前に歯医者選びは慎重にお願いいたします。私からのお願いです。つちゆうことで、これからは定期的に歯医者に通うことにした工事部日記担当でした。

No.61

2021年1月発行

LIXILリフォームショップ
ホームウェル習志野
株式会社 宮城建設
フリーダイヤル: 0120-14-2292
TEL: 047-472-2292
FAX: 047-474-0289

みやけんニュース 1月号

(ミヤケン社長)

★宮城健志の奇跡を起こすライフスタイルvol.60

皆さま、こんにちは！社長の宮城健志です。

今月のテーマは
「役立つために好奇心を持って生きよう」

毎日の生活の中で興味や好奇心を持つのなら、自分のことよりも人の幸せに繋がることに興味や好奇心を持った方がより、楽しくなると思います。

「なぜ、どうして、、、」それを他に生かすには、、、
「もっとよりよくするには、、、」
というふうに興味を持って生きる。
その様に生きること成長も出来ます。

もし楽しい人生を生きていない人がいたら、それは、興味や好奇心を持ってない人でしょう。

アクション
どうしたら人の幸せに繋がるのか、、、を考えて一日を楽しんでください。



今月の
アクション

どうしたら人の幸せに繋がるのか、、、を考えて
一日を楽しんでください。

新型コロナウイルス
対策への取り組み

当店は新型コロナウイルス対策を
徹底しています

マスクの着用



アルコール消毒



訪問前の検温

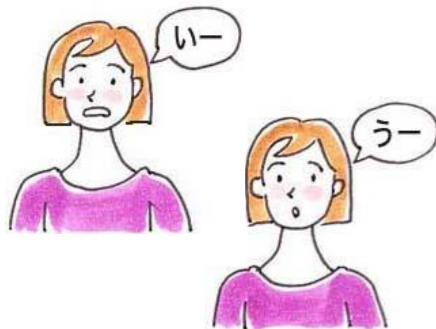


家族の状態も確認



Health

口呼吸にご注意を



口輪筋トレーニングは、「うー」「いー」と各5~10秒ずつキープ。1日1セットでも続ければ効果アリだそう。風船を膨らませるのも良いようです

マスクが日常化していることで、いつしか口呼吸になっている人が増えているそうです。口呼吸だと、ホコリやウイルスが直接体内に入るリスクが増えることも。そこで、口呼吸を防止するポイントを紹介します。

- ①自分が口呼吸をしているか意識する
ちょっと意識するだけでも、ずいぶん違ってきます。
- ②ガムなどを噛む
口まわりを動かすことで鍛えられ、口が自然と開くのを防ぎます。また、唾液の分泌が促進され、口内の乾き防止にも。ガムを噛む際、くちやくちやと音がしたら口が開いている証拠なので気をつけましょう。
- ③口まわりの筋力を鍛える
口輪筋などを鍛えることで、口呼吸を防止することができるそうです。

睡眠時の口呼吸にもご注意を

睡眠中は、唾液の分泌が減るため、口呼吸になると、のどが乾燥し、ホコリやウイルスなどが体内に入って風邪などのリスクが上がります。しかし、意識するのは難しいので、口に貼る専用のテープを使うのも良いですよ。



専用のテープはドラッグストアやインターネットで購入できます

かんたんレシピ

鯛のピリ辛カルパッチョ

教えてくれた人…尾田衣子さん
料理研究家。料理教室「アシェットドキヌ」主宰。ル・コルドンブルー東京ほかで料理を学び独立。身近な食材で手軽に作れる料理に定評がある。
<http://ryo-ri.net/>

さっぱりした鯛に、カマンベールチーズの味とトマトの酸味のバランスが絶妙にマッチしたカルパッチョ。お酒のおつまみにもおすすめです♪



- ①鯛は薄切り、カマンベールチーズはくし切り、トマトは角切りにする。かいわれ大根は根を切り、2等分にする。
- ②器に①を盛りつけ、粗切りにしたナッツを散らす。
- ③Aを混ぜ合わせ、②にかける。

- 材料** (2人分)
- 鯛の刺身…100g、カマンベールチーズ…1/2個、トマト…1/4個、かいわれ大根…1/4パック、ミックスナッツ…10g
 - A/練りゴマ…大さじ1/2、みりん…小さじ2、しょうゆ…小さじ1、豆板醤…小さじ1/2

※ナッツは、粗く刻み、食感を残すと、香ばしさが増します。
※ピリ辛ダレは、鯛以外でも、白身の刺身によく合います。

Chottoいいかも

新年を迎え、お財布を新しくしてみませんか？春財布は「張る財布」として、縁起がいいものといわれています。

■ 購入の時期は？

諸説ありますが、冬至(12月21日ごろ)~雨水(2月18日ごろ)か、立春(2月3日ごろ)~啓蟄(3月5日ごろ)が縁起が良いといわれています。

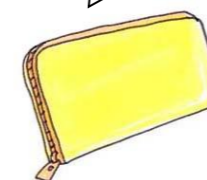


■ 使い始めにおすすめの日は？

金運に縁のあるといわれている「寅の日」や「巳の日」のほか、1粒の籾が万倍にも実る稲穂になるように、その日に始めたことが何倍にも成長するといわれる「一粒万倍日」や、天がすべての罪を許すという最高の吉日といわれる「天赦日」が良いそうです。

■ おすすめの色は？

金運に良いといわれているのは、黄色やピンク、お金が貯まる色は、ベージュやブラウン系だそう。あくまで参考程度にして、お気に入りを見つけよう。

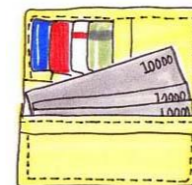


青は、水の色なので、お金が流れやすいので貯まらない、赤は火の色なので、お金を燃やしてしまうのでよくないという説もあります

スッキリ♪

■ お財布にとって良いこと

お財布はいわばお金の部屋。きれいにすることで気持ち良く使えて、お金との縁も良くなりそうです。お財布の中のレシートやポイントカードを整理する習慣をつけると良いですね。



■ 1月、2月の良き日



寅の日…1月6、18、30日、2月11、23日

巳の日…1月9、21日、2月2、14、26日

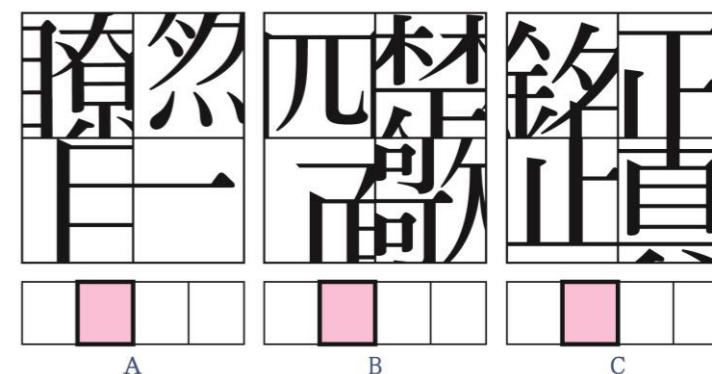
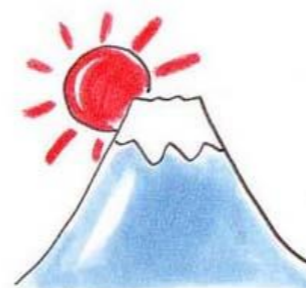
一粒万倍日…1月3、4、7、16、19、28、31日、2月3、10、15、22、27日

天赦日…1月16日、2月はなし

※あくまで目安として参考にしてください

熟語探し

A~Cは四字熟語の各漢字の一部を拡大したものです。四字熟語を完成させたら、太枠で囲んだ文字を使ってできる三字熟語を教えてください。



答え

□ □ □

答えは左下にあります。