

カイトメディカルだより 3月号

みなさまこんにちは!! カイトメディカルだより3月号をお届けします☆☆☆ 3月は1年の区切りで卒業やお別れの季節です。また、すぐそこまでやってきている新しい出会いや生活にドキドキする時期でもありますよね。そんな3月に聴きたくなる曲を集めてみました!!

レオロメン 3月9日
いきものがかり YELL
19 あの紙ヒョークもり空わって

尾崎豊 卒業
ケツメイシ さくら
松任谷由実 卒業写真

ちなみにレオロメンの3月9日は友人の結婚式のためにモヒモヒ作られた曲でしたがドラマで使用されたこともあり卒業曲の定番になっていったみたいですよ!

不使用のおやつ♡

卵 牛乳 小麦 卵アレルギー

※米粉 バナナ パンケーキ ※

外はカリッと中はフワッとモチッ!! アレルギーのお子様にもオススメ!

【材料】
 ・熟したバナナ1本 ・水 30ml
 ・てんさい糖 8g ・ベーキングパウダー 4g
 ・塩ひとつまみ ・米粉 80g

- バナナをペース状にフォークでつぶす
- ①に材料全て混ぜる
- 熱したフライパンに油をしいて弱火〜中火で焼く
- 両面焼けたら出来上がり!

どうも池田です!! おかげ様でカイトメディカルだよりももうすぐ1年が経ちました。これからもカイトメディカルだよりを通して弊社のことをもっと知っていただくとありがたいです(´▽`)。もっと会社の事を知りたいと思う奇特な方はカイトメディカルネットもぜひ覗いて下さい!!

②. どんな会社?
 A. 親切・思いやりを大切に赤い心でできる会社作りを目指しています☆

③. モットーは?
 A. 人の役に立つ!!

④. 趣味は?
 A. 古本屋めぐり・温泉

⑤. ハマっているコトは?
 A. 麦焼中のロック! おいしいよ!
 *面接のあとの見ぬきにコンビニスイーツを食べるコト! 体重が減りません...涙(T.T)

白湯

朝起きたら、まず一杯がおすすめです!!

起きたばかりで、まだ動きが鈍い胃や腸に、温かい白湯を流し、腸管の働きを活性化させます。代謝が上がり冷えにくい体調になります! 胃や腸を温めて、慢性的な便秘や尿で毒素を出すデトックス効果もあります!! その他、白湯を飲むだけで食欲を抑えられるというダイエット効果や、お通じが良くなることで肌のキメが細かくなった事もあります☆ 白湯により体温が上がりサラサラの血液になり、ニキビやシミ、乾燥肌の改善に繋がります☆

How to
 お湯を沸かし少し冷まして飲んで下さい。もちろんレンジでの温めもOK! アレンジとして5,6枚のスライスしたショウガを入れるのもオススメです!! 1日を通して食間に1.2~1.5Lの範囲内で飲むのが理想です☆ 保温ボトルに入れて、お仕事の休憩中に飲むのもいいですね!!!

白湯による主な効果☆

- 冷え性の改善
- 胃腸の働きが活発になる
- 便秘解消
- 美肌効果
- 低体温の改善

簡単 野菜に合うディップ

レシピ

ピリ辛みそとうふディップ
 miso 絹ごし豆腐1/4丁の水をセリみそ大さじ1、一味唐辛子を加えませ! 合わせる。辛さはお好みで!

カレーマヨディップ
 Curry マヨネーズ大さじ3、カレー粉小さじ1を混ぜます。ツナやコーンを入れてアレンジしてもおすすめです☆

アボカドわさびディップ
 wasabi アボカド1コをつぶし、マヨネーズ大さじ2、わさび2~3cm、レモン汁小塩こしょう少々を混ぜ合わせる。クラッカーにつけるのもオススメです!!

編集後記

ご登録者のみなさま

Kind

私たちがカイトメディカルスタッフ

ずっと信頼してもらえるご登録者の方たちと関わった時にやりがいを感じています。これからもよろしくお願いいたします☆

今日もお読みいただきありがとうございます!! 毎年花粉でむずむずする鼻...花粉症とまだ認めたくなく...今年も気をそらしてがんばりたいと思います!!! では4月号もお楽しみに~!!

Oh My God!