

おもしろ発想ニュースレター

今年も残りわずかになりました。
皆様にとってどの様な1年でしたでしょうか？
今年も1年間ご愛顧頂きまして本当に
ありがとうございました。
来年もよろしくお願い致します。

社員一同

暴饮暴食した後のリセット方法

忘年会や新年会、お正月など飲んだり食べたり
の回数が増える年末年始。年が明ければ体重が！と
びっくりされる方も多いのではないのでしょうか？
食べ・飲み過ぎた後、簡単にできるリセット術です。

■ちょっとした工夫でカロリーカット！

食べた物はすぐに脂肪にはなりません。

翌日の食事調整が大事です！

揚げ物、こってりとした高カロリーな物は控える事。

また普段食べている白米の量を1/2～1/3程度
減らしてあげるのも簡単にカロリーがカットできる
ポイントです。この工夫をするだけで約100kcalの
エネルギーをカットでき一週間頑張れば
700kcal程のエネルギーカットに繋がります。

飲み過ぎた後に気をつけることは？

■水分やビタミン・ミネラルをしっかりチャージ
アルコールは利尿作用が強いため体内のビタミン、
ミネラルが不足しがちになります。飲み会後は
不足分を補うためにも野菜や果物、きのこ類を
しっかり摂りましょう。毎食のお食事に一品副菜を
プラスできるように心がけてみましょう。

■冬には野菜スープもオススメ

寒い時期に生の野菜を食べにくい方はスープにして
みるのも良いですね。一度にたくさんの野菜を
食べる事ができます。また野菜に含まれるビタミン、
ミネラルは水に溶けやすくスープにしてあげると
流れ出したビタミン類を効率よく摂る事ができます。
脱水を防ぐためにも飲み過ぎた際には水分をこまめ
にとることを忘れずに！

肝機能を高めて新年から元気にスタート！

■肝機能を高めるには「タウリン」を意識
弱った肝臓を回復させるためにも「タウリン」を
意識してみましょう。タウリンを多く含む食材は
タコ、エビ、いか、牡蠣、ハマグリなどです。
冬場は鍋をする機会が多いので魚介類を取り入れる
チャンスです。他にも色々な食材や方法はあるかと
思いますが自分にあたりリセット術を身につけて
年末年始の体重増加を食い止めましょう。

ご意見・お客様の声などを書いて返信して下さいね。



No.162

平成28年12月15日



商品紹介

【ナイフカッター自動走行装置】

本体型式 装置名称
MODEL CK12-1500 合皮用定寸カット機

本機は合皮シートを高精度、かつ直角に自動裁断
出来る裁断装置です。

ご要望により裁断寸法はメジャーテープを貼付ける
事で目視確認ができます。シート押え(エアアシリ
ンダー)により確実にシートは固定され、長方向ガイ
ドに合皮シートをあてがう事で、直角に裁断する
ことが出来ます。

カッター刃は、市販のオルファナイフが使用でき、
ランニングコストは安価です。



サプリーナからのお知らせ

年末年始の休暇
平成28年12月28日～平成29年1月4日

サプリーナ株式会社
ニュースレター担当者：松山 哲也

TEL:0725-22-4801

FAX:0725-23-3486

MAIL:info@suprena.co.jp

http://www.suprena.co.jp

ニュースレターの配信がご不要の方は配信を止めさせて頂きますので
お手数ですが、上記欄に お名前・FAX番号 を記入の上ご返信して下さい。
お名前だけですと停止手続きができない場合がございますので必ず FAX番号 の記入をお願い致します。