



シードコムス 通信

SUPPLEMENT SHOP

Vol.25

2月の沖縄は、多くのプロ野球球団の春季キャンプで大賑わい!



コーヒー通を目指してカフェ巡り

こんにちは。web 販促事業部の宜保(ぎぼ)です。昨年4月、新卒で入社し、まもなく1年になります。新人の私たちでも、いろいろなことにチャレンジさせてくれるので、仕事が楽しくて、朝早く起きることも大変だと思いません。

休日は、どちらかというと家に居たくない派。家に居たら休んだ気がしません。仕事と切り替えるためカフェ巡りを楽しんでいます。お気に入りのカフェもあります。新しいところを探すのが好きなので、カフェを紹介している SNS をチェックして、お気に入りのカフェを見つけて休日に出かけています。

カフェの探しのポイントは雰囲気。おいしい料理を食べるというよりも、コーヒーを飲みながら友だちと2、3時間おしゃべりして過ごすのが私のスタイルです。と言うと、コーヒー通と思われそうですが、実は少し前までコーヒーは苦手でした。

学生時代に有名コーヒーチェーンでアルバイトをしたことがあるのですが、いろいろと学ぶことが多く、想像以上に大変でコーヒー嫌いに。でも、仕事から離れた今になって、コーヒーの良さに気づきました。

沖縄にもこだわりのコーヒー専門店がいくつもあるので、新しいお店を探しては出役中。そんな中で何度も通っているのが、沖縄国際大学前にある「YAMADA COFFEE OKINAWA 宜野湾店」。おしゃれで落ち着いた雰囲気、大好きなスイーツの種類も豊富です。

まだまだコーヒー初心者なので、足を運んで、味わって、自分好みのコーヒーを見つけたいと思います。



女性に不足しがちな、亜鉛&鉄分

日本人女性は、亜鉛が約3人に1人が不足、鉄分は約2人に1人が不足していると言われています。

●亜鉛不足の原因

食の欧米化や手軽にとれる加工食品の利用、ストレスなどにより不足しやすくなると言われています。食事で摂取しても体内に30%程度しか取り込まれないことも不足になりやすい原因の一つです。

●鉄不足の原因

食生活の偏りや極端なダイエットにより十分な鉄分を摂取できていない女性の場合は、毎月のサイクルや出産で特に不足しやすい状況になります。

シードコムスの『亜鉛&鉄』は、1カプセルで、1日当たり必要な亜鉛と鉄分が摂取できるサプリメントです。



沖縄ありんくりん

※ありんくりんは沖縄方言で
あれもこれもの意味

冬、風邪をひいたら、ボロボロジュシー!?

沖縄が一年で最も冷え込む2月は、温かい食べ物や飲み物が恋しくなります。そんなときは、体に優しいボロボロジュシーで、体の内側から温めています。

名前の響きが独特ですが、沖縄の方言で「ボロボロ＝やわらかい様子」「ジュシー＝炊き込みご飯、混ぜご飯」を表す言葉で、ボロボロジュシーと呼ばれています。「雑炊」や「おじや」のような柔らかく炊いたごはん、野菜やお肉などいろいろな具材を混ぜ込んだものです。

体が温まるので「風邪をひくと親が作ってくれた」と、子どもの頃を思い出すウチナーンチュも少なくありません。ボロボロジュシーの主な具材は、豚肉、人参、椎茸、こんにゃく、ひじき、フーチバー、よもぎなど。栄養豊富なので病気の回復食にぴったりですね(^-^)

地域限定商品として沖縄のファミリーマートでも販売されているくらい、身近な家庭料理なのです。



【発行元】

株式会社エフ琉球 担当：長濱諒 池菜那美（シードコムス通信 編集室）
〒900-0012 沖縄県那覇市泊 2-1-21 尚平ビル 1F
☎098-963-9076

