



シードコムス 通信

SUPPLEMENT SHOP

Vol.54

予防は治療に勝る

貝原益軒（養生訓著者）



心と体を育てる毎日の選択

こんにちは、梱包部の高江洲です。

私は普段から、健康を意識した生活を心がけています。朝食は心身の安定のため、たんぱく質の摂取と腸活を意識し、ほぼ毎日オーバーナイトオートスを食べています。前日の夜に、豆乳にオートミール、プロテイン、バナナ、ナッツ、ドライフルーツ、きなこなどを加えて作り置きし、朝はレンジで温めるだけ。忙しい朝の時短にもなり、とてもおすすめです。

料理をする際は、野菜の皮まで無駄なく使うよう心がけています。例えば玉ねぎの皮は捨てずにお茶パックに入れ、みそ汁のだしとして活用しています。パンや麺などの小麦粉製品はなるべく控えていますが、いただき物や外食では「楽しんで味わって食べる」と決めて、制限しすぎずに食事を楽しむことを大切にしています。

食事以外では、長年デスクワークをしていたこともあり、凝り固まった体をほぐすために朝晩のストレッチを習慣にしています。

こうした健康習慣を続けられているのは、幼少期からの両親の教えがあったから。長年調理師として働いていた母と、勉強熱心で健康に関する知識が豊富な父。そんな両親が立て続けに体調を崩して入院したときは、とても落ち込みました。同時に、心と体の健康を維持することの大切さを改めて実感し、現在は両親が住む実家近くのこの職場で働きながら、両親をサポートしています。

そして、食や健康についてさらに知識を深めたいと思い、食育インストラクターの資格を取得しました。これからは SNS など活用しながら、食育や健康に関する情報を家族だけでなく、より多くの方々へ発信していきたいと考えています。

梱包部 高江洲



乾燥剤、実は入っていない商品があります

シードコムス商品をご利用のお客様から「乾燥剤が入っていなかったけど大丈夫?」というお声をいただくことがあります。ご心配をおかけしてしまい、申し訳ありません。でも実は、意図して入っていない商品があるんです。

サプリメントのカプセルには、いくつかの種類があります。その中には、乾燥に弱いタイプのものも。乾燥剤を入れすぎると、カプセル自体がカラカラに乾いてしまい、割れやすくなったり、品質に影響が出ることがあります。そのため、カプセルの種類に合わせて、あえて乾燥剤を入れない商品もあります。「入っていない=管理が雑」ではなく、「入れない方が品質を守れる」という判断です。

一粒一粒を大切にお届けするために、こうした小さなことも、大切にしていきたいと思っています。気になることがあれば、いつでもお気軽にお問い合わせください。



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

音楽と共に生きる沖縄

舞踊の先生だった
私のおばあが
よく言っていました。

昔は色々大変だったけどねえ...
踊りと音楽してる時だけは
心から楽しかったさ~!

戦後の沖縄音楽は、米軍基地のクラブでの
演奏等を通して、更に豊かに発展していきました。

お客さんに
喜んでもらえた!
もっと腕を磨きたい!!

大人たちが切磋琢磨し奏でる
様々な音楽が街に溢れる中で
子どもたちは育ちました。

その高い技術と音楽への愛は現代に至るまで
数多くのアーティストに受け継がれています。

ハイ! ハイ!
カッコいい...!!
僕も
私も
やってみよう!!

No Music No Life!



【発行元】

株式会社エフ琉球 担当: 長濱 諒 (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

