

宮尾 聡の

オアシスな日々 vol.2

皆さんこんにちは!

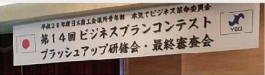
今回ははじめに...といういつもはじめですが(^_^)私の所属する商工会議所の青年部という団体において、「ビジネスプランコンテスト」という企画があり、今回初めて応募させていただきました。

実現性が高く業績拡大に貢献するビジネスプラン大募集となっておりますが、正直どのようなプランを立てようか応募はしたもの、あまり自分ではこれで行けるぞ!とは思えませんが、応募から数日が過ぎ、なんと一次審査を通過したというお知らせが届きました。

全国約60プランの中から16プランまでに絞られたそうです。その16組は11/4~6に土浦で開催されたブラッシュアップ研修なるものに参加して、その3日間ですらにプランを練り上げて完成させ、偉い人達の前で最終プレゼンを行い、グランプリと準グランプリ2組、レッドヘルト賞(11月末の加古川会長研修会にて大勢の前でプレゼンし、投票により決定する準グランプリに次ぐ)3組を決めるということだったので、緊張しながら参加してまいりました。

しかし全国の強者が一堂に会するという事は...このプランでは勝てない!と思い、初日に作ってきたプランを一度白紙に戻し、一から練り直す作業に入りました...。ホテルに3日間缶詰になって一歩も外に出ることなく、ひたすらプランを立てる時間が続きました。作業は夜遅くまで続き...遂には禁断の深夜のカップラーメンにまで手を出してしまいました。ただ、自分の中でここまで集中して自分の仕事について考えることは最近は無かったので、非常に良い機会を頂けたと感謝しております。

結果はというと...。なんと!「準グランプリ」を受賞できました!全国に当社の人工温泉をPRして一人でも多くの皆様の健康に貢献できるようにこれからも努力してまいりたいと思います。



column

オアゾではブログを始めました(^_^)v

みなさん、「おうち温泉」検索でブログチェックしてください。

さて、事務の私の趣味ですがサッカー観戦です。地元長野県のAC長野パルセイロの試合を観戦しています。女子サッカーチームもあり、10/23に最終戦があったので、行ってきました。結果は、なでしこリーグ1部で3位になりました!今シーズンはホームでの試合はほぼ応援に行きました!来年はホームでの試合は全部行きたいと思います!!



チームキャラクターのライオン(ハロウィンバージョン)

おふちゃん
もう今年も終わりなんだワン、...。いつのまにか5歳になっていけど、みんなにはすっかり忘れられていたんだワン、...。とうい、本当は4歳だわん!みんな教え間違えてるワン。

人間って大人になると時間が早く感じるみたいだけど、忘れて毎日新鮮な驚きに満ちている子供と違って、経験豊富な大人は新しい感動が少なく単調になっているからなんだワン。いくつになっても新しい刺激で充実した日々を送りたいものだワン!私の誕生日も毎年新鮮な気持ちで祝って欲しいワン!

オアゾ副板犬の「おふちゃん」

information

体験入浴随時受付中です(^_^) 空撮依頼大歓迎です(^_^)

12月、H29.1月、2月のペビマ教室

12月5日、12月19日、1月16日、1月30日

2月6日、2月20日

(全て午前のみです)

※追加や変更はブログをご確認ください。

オアゾ ペビマ 検索



2016.12 Vol.25

オアゾ

検索

オアゾ通信

編集・発行
株式会社オアゾ
〒381-1231
長野市松代町松代613-4
TEL. 026-285-0210
MAIL.info@oazo.info



こんにちは(#^_^#)

すっかり冬の装いですね。冬がくるのがこんなに早く感じるなんて、歳ですかね〜...歳ですけど(^_^;)。さて、冬になると風邪をひいてしまうという方も多いと思います。風邪に負けないカラダづくりのひとつとして、今年の冬は「甘酒」生活してみませんか(^_^)

飲む点滴! 飲む美容液! 甘酒のすごい効果



甘酒の栄養成分を見てみると、ビタミンB1、B2、B6、葉酸、食物繊維、オリゴ糖、アミノ酸、ブドウ糖とざっと挙げただけでこれだけの成分が含まれています。そのいづれも私たちの健康や美容には欠かせないものです。

酒粕で作られた甘酒

酒粕の甘酒は、日本酒などのもろみを圧縮したあとに残る白色の固形物をお湯で溶き、砂糖を加え加熱して作ります。酒粕はアルコールが含まれているためお子さんには飲ませることができません。

酒粕の甘酒は、夜に飲むと良質な睡眠が得られて疲労回復に効果があることが最近になって注目されています。それは酒粕に含まれる清酒酵母の働きによるもの。寝る1~2時間前を目安に飲むと効果的だそうですよ!)

米麹でできた甘酒

「飲む点滴」はこちら!

米麹の甘酒は、お粥状にした米に米麹を入れ発酵させて作ります。ほんのりとした甘さは砂糖でなくて米粉の自然な甘みです。米麹にはアルコールが含まれていないため麹で作られた甘酒はノンアルコールです。

米麹の甘酒にはコウジ酸がたっぷり含まれています。このコウジ酸、しみ・そばかすの大敵メラニン抑制効果や、コラーゲン、エラスチンを活性酸素から守ってシワ・たるみを防ぐ役割も果たすといえます。さらに米麹甘酒には美容液の主成分であるアルブチンが含まれていることから「飲む美容液」と言う人もいるぐらいです。

「飲む点滴」といわれる米麹の甘酒には、ビタミンB群、必須アミノ酸、ブドウ糖など(点滴の成分とほぼ同じ)栄養素がたっぷり。朝に飲めば、起きたばかりでほやけた頭とカラダに素早くエネルギーチャージすることができます。また、甘酒に含まれるペプチドには血圧上昇を抑える働きもあり、朝に飲むことでその効果がより効果的になるともいわれています。

米麹甘酒、他にもこんな効果が!

- 新陳代謝がよくなる
- 便秘の改善
- 髪がサラサラになる
- 疲労回復
- リラックス効果
- 目の下のクマ改善
- 免疫力アップ...などなど。

簡単! 米麹甘酒、アレンジレシピ!

- ①氷を入れて冷たい甘酒に
 - ②豆乳と1:1で割る
 - ③バナナ、はちみつ、しょうが、ヨーグルト、きなこ、ココア等でアレンジ♪
- ※リンゴジュースと割るのもgood!



飲み過ぎには注意!いくらカラダにいい物質が含まれてるからといっても摂りすぎはよくありません。また、カロリーが低いとはいえ糖分はきちんとあります。だいたい1日に飲む量は200ml、コップ1杯を目安にして下さい!