



グループ通信

発行／ふれディアグループ本部 編集部

〒351-0022 埼玉県朝霞市東弁財1-3-4

朝霞台駅前ビル8F

全国相談窓口 ☎ 0120-116-017



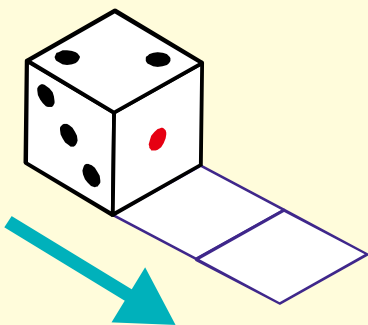
こんにちは、ふれディア通信編集部です。 いよいよ夏本番の8月となりましたが、いかがお過ごしでしょうか？ 今年梅雨入り前から寒暖差の大きい日が続いたり、局地的な大雨や記録的な暑さが各地で報告されたり、体調管理が難しい気候が続いていますね。 暑い日が続くと、食欲が落ちるだけでなく、蒸し暑いキッチンでの調理が億劫になりがち…。 そんな時期こそ、食事面には特に気をつけたいところです。 もし、気力・体力が湧かない時には、一時的にでも食事に関する定額制サービス“サブスクリプション（以下、サブスク）”を利用してみてはいかがでしょうか？ 食に関するサブスクは多様化しているため、自分の生活スタイルに合わせて選ぶのがポイントです。 例えば、事前に決めたメニューに合わせ、人数分の食材とレシピが届く“オイシックス（Oisix）”は、「今日の夕飯は何にしよう？」という献立を考える悩みから解放されるだけでなく、食材を余すことがないのでフードロスにもつながります。 調理自体が面倒、もしくは単身世帯の方なら、冷凍のお弁当が届けられる“ナッシュ（nosh）”などのサービスもよいかもかもしれません。 電子レンジで温めるだけで、低糖質かつバランスのよい食事をとることができるので、忙しいときのために冷凍庫にストックしておくのが便利です。 また、「夏は食欲が減るので朝食を抜いてしまいがち」という方や、野菜やフルーツをたくさんとりたい方なら“グリーン Spoon（GREEN SPOON）”の冷凍素材が届くサービスがおすすめです。 簡単な質問に答えると、好みの食材や自分に不足しがちな栄養素を補うような組み合わせの野菜やフルーツが冷凍で届きます。 これをスムージーにして飲めば、慌ただしい朝にぴったりです。 スープや温野菜なども選べるので、季節を問わず活用することができます。 サブスクといっても、毎食利用する必要はないので、自分の好きなタイミングで選ぶ楽しみもありますね。 調理時間も光熱費も抑えられ、ヘルシーな食事がとれるため、人気を集めているそうですよ。 期間限定で試してみるのもいいかもしれません。 今月は、月と地球の距離が最も接近する時期で、8月31日には今年の中で一番大きな満月が見られるそうです。 体調を整えてキレイな満月をぜひ楽しんでください。 ふれディア通信編集部

“脳トレーニング”で脳年齢を若く・脳を活性化！

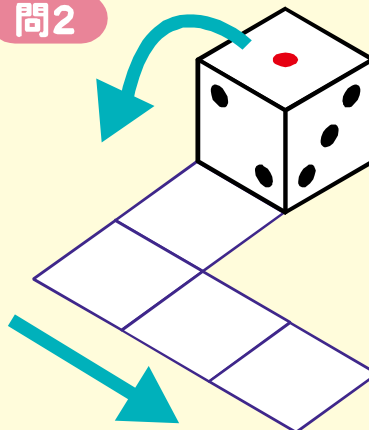
転がったサイコロの上の目はいくつ？

矢印のようにサイコロを転がした時、最後に上になった面の目はいくつでしょう？

問1



問2



ヒント

サイコロの目は、向かい合っている面どうしを足すと「7」になるよ。



“解答”は他のページに載っています。 答えがわかるまでじっくり考えることが脳の活性化につながります！