



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

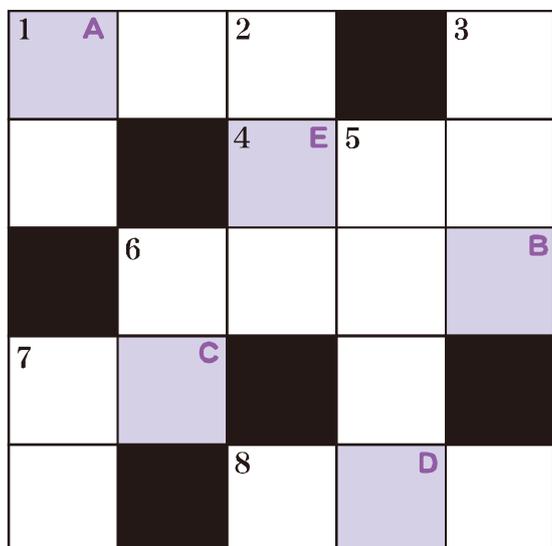
全国相談窓口 ☎0120-116-017

こんにちは、ふれディア通信編集部です。 新学期、新年度、新生活、新社会人など、たくさんの“新”を感じられる季節となりました。 皆さん、いかがお過ごしでしょうか。 今月、いよいよ「2025年日本国際博覧会」、通称「大阪・関西万博」が始まりますね。 最初は「かわいいのか？」と賛否両論あった公式キャラクター“ミyakumyak”も、何度も目にしているうちに親しみが湧いてきたのは私だけでしょうか（笑）。 実は人間が“かわいい”と感じるものには、共通の特徴があるそうです。 主に「大きな顔と目、丸みを帯びた体、短い手足と柔らかみのある表面」などが挙げられるそうですが、“ミyakumyak”もそういった特徴をしっかりと備えていますよね。 また、赤と青のはっきりした色合いは、年齢、性別、文化、障害の有無などを問わず、すべての人にとって見やすいことを目指した「カラーユニバーサルデザイン」を取り入れているとのこと。 そういえば、世界中で人気のドラえもんやキティちゃん、マリオも色合いがはっきりしていますよね。 さて、“新”が続くこの時期は、多くの方にとって忙しい時期ですが、体調管理のために食事には特に気を付けたいものです。 そんな時に、便利なのが冷凍食品。 忙しい現代人の味方としてすっかり定番となっている冷凍食品は、皆さんも活用されていらっしゃるのでは？ パスタなどの麺類やチャーハンなどの冷凍食品は人気ですが、単品メニューで栄養バランスが偏りがち。 そのため最近では、メイン料理と副菜、ごはんやパスタなどの主食がセットになったワンプレートの冷凍食品が売られているそうです。 本来、温める時間が異なる食品の場合、それぞれを温めて盛り付ける手間があります。 しかし、ワンプレートの冷凍食品は、一度にすべての食材を温めることが可能なため、タイムパフォーマンス重視の若者や、一人暮らしの高齢者などに人気が高いそう。 一度の温めですべてを均一な温度にするためには、各メーカーが素材の調理方法を工夫したり、オリジナル容器を開発したりするなど、さまざまな工夫がされているとのこと。 物価の高騰が続いている昨今ですが、冷凍食品は比較的、値段の変動が少ないのもうれしいですね。 賞味期限も長いので、忙しい日々には備えてストックしておくとお心かもしれませんよ。 ふれディア通信編集部

脳がイキイキ! 健康クロスワード

健康の基本、日々の^{たんれん}鍛錬で作られるものといえば何でしょう？ **A~E**をつなげた言葉が答えです。

解答は別ページに載っています。



タテのカギ

1. 長期休みに計画を立てる人は多いでしょう。
2. シートを広げて、 お花見の場所を〇〇〇する。
3. 根菜類に豊富に含まれている栄養素。食物〇〇〇。
5. 転出届または〇〇〇〇届？ 全ては引っ越し先次第。
6. 人の〇〇見て 我が〇〇直せ。
7. ビールや日本酒に求める人は多いでしょう。

ヨコのカギ

1. 主な特徴のひとつは、俳句より14文字多い文字数です。
4. ジェネレーションギャップ？ 文末に〇〇〇があるとマルハラに！？
6. 望んでいません。意に反しています。
7. 着物に最適！〇〇たんす。
8. モンシロ〇〇〇、アゲハ〇〇〇。