



2021/9/28
アイン・樋口



* 来月の誕生日 *

10/1 鷺坂さん、10/11 ケンさん
10/22 ドンさん、10/28 ニンさん

東京本社より



9月の資格取得者
ジョブパス3級…ドンさん
日本語能力試験N3…ケンさん



ベトナムは世界2位のコーヒー豆の生産量を誇っています。



ベトナムで伝統的に飲まれているコーヒーは独自の淹れ方で作られています。



ベトナムエッグコーヒーはベトナムで有名なです。

☆ ベトナムコーヒーは鉄のフィルター(カフェ・フィン)を使用してコーヒーを抽出します。
☆ 練乳を加えた甘くて濃厚なコーヒーが主流です。



ベトナムに行った際には是非飲んでみてください!



みなさま、皆様、お疲れ様です。今回は、ベトナムのコーヒーについてご紹介します。

大阪営業所より

肌寒い季節が近づいてきましたね。健康を意識している人も多いのではないのでしょうか。

そこで1つの健康法を紹介いたします。

その名も「オートファジー」

ギリシャ語で自食(じしょく)と言います。

1日の内16時間、食べない時間(空腹感)を作ること。

その効果とは……

- ①腸内環境が良くなり免疫力が高まる。
- ②体内の余計な脂肪も分解され、エネルギー源として使われる。
- ③細胞が生まれ変わり不調や老化が改善される。
- ④糖尿病、高血圧、脂質異常症、心臓血管の病気、アレルギー、ガン、認知症などの病気の予防にも繋がる。

良いことばかりですね!

お勧めは12時〜20時の間は食べてOK!

それ以外の時間は断食する方法です。

あくまでも自分のスタイルに合わせて下さいね。

それでもお腹が空いて辛い時は、ナッツ(素材その

ままの素焼きに限る)とお水は口に入れても大丈夫です。

一度無理をしない程度に始めてみてはどうでしょう。

