

いまだきウォッチャー

♪知っておきたい 「ダイエットミニ知識」

★自分のBMI(ボディマスインデックス)をチェックする。
BMI=現在の体重(kg)÷身長(m)²
標準=22

★BMIによる肥満度の判定表
(日本肥満学会)

やせすぎ	18.5未満
普通	18.5～25未満
I型肥満	25～30未満
II型肥満	30～35未満
III型肥満	35以上

【ダイエット10ヶ条】 ～自炊編～

- ① 白米より玄米、食パンより全粒粉パン…
- ② にんじん・じゃがいもは控えめに…
- ③ 人工甘味料を上手に使う。
- ④ 三食きちんと食べる。
- ⑤ 油は控えめに…
- ⑥ 野菜やきのこをたっぷりと…
- ⑦ 酢の物を一品加える。
- ⑧ 朝食にヨーグルト
- ⑨ 間食OK…でも食前食後3時間あけて
- ⑩ GI値60以下の食材しか買わないようにする。

※GI値:食材に含まれる炭水化物が血糖値を上げるスピードを表したものの。

▼朝日新聞社発行『一番わかりやすい低インシュリンダイエット』より

…次回へつづく…

『略語の語源』豆知識

鉛筆の芯 H・F・B って?

『H』は『Hard』(がたい)
～GHガー 番がたい。

『B』は『Black』(黒い)
～GBガー 番黒くてやわらかい

『F』は『Farm』(丈夫)
HとBの間

発行所

◆ASAニュータウン永山◆
多摩市永山2-19-1

TEL042-374-3411/FAX042-371-1531

◆ASA多摩センター◆
多摩市落合1-20-10

TEL042-372-5211/FAX042-373-3154

発行部数12000部

おしゃべり ドットコム

<http://www.sawayaka-mail.com>

2005年6月25日(土) vol.112

『街のたより』第41回

オーダーメイド手袋

ブロッサム

『BLOSSOM』

多摩市落合1-1-19 須藤ビル1F

TEL 042-376-3878

営業時間 10:00～19:00

定休日 通常は月曜日・第4日曜日

<http://club.ilipoo.com/blossom/>

《ブロッサム=木に咲く花》



全国でも数少ないオーダーメイド手袋のお店。◆携帯電話の操作ができる◆文庫本のページがめくれる、など最高級エチオピア産シープの革から作られる極上のフィット感に魅せられたリピーターも多く、通販カタログのベストセラーとしても根強い人気。(カラーは全15色¥12600、完成までに要1ヶ月)さて、今回は遊び心いっぱい!『ブロッサム』さんによる『コサージュ講習会』についてご紹介します。“貴重な羊革を無駄なく使いきる発想”から生れたこの企画、わずか2時間ほどの講習でオリジナルのコサージュが完成します。“夏だってレザー”、季節を選ばない羊革ならではの素材感や色合いにフンポイントのおしゃれが引立ちます。市販では手に入らない手づくりの喜び、針と糸が使えるお子さんなら親子での参加も可能です。やさしい感触に感じる幸せな時間…地域のみなさんにだけお知らせするとおきのイベントです。

誰にでもできる『コサージュ講習会』のお知らせ

日時 毎週月曜日 13:00～16:00 6/27よりスタート
場所 オーダーメイド手袋『ブロッサム』店内にて
教習料 ¥1500 (材料費込み) 毎回定員5名、電話にて要予約。
*詳細については直接お問い合わせください。

店内には全15色のレザー見本を始め、
アイデアいっぱいの革製品を展示中。

- スコアアップを目指すゴルファーに…ゴルフ用手袋片手(¥4200)
- 使いやすさ抜群!メガネケース(¥2730) & カードケース(¥3990)
- キャンプや釣りにぴったり!人工皮革製アウトドア用手袋(¥6300)全6色
お気軽にお立寄りください。



ぼくは人気もの

我が家のアイドル、4歳8ヶ月の『ロッタ』(アメリカン・コッカー・スパニエル)です。一番の興味は「食べること」、人が食べるものは何でも欲しがり、貰うまでの真剣さには感心します。大人ばかりの家で、会話が少なくなりがちなのですが、話題の中心となり、みんなの心を和ませてくれます。人の気持ちを汲み取ってくれる、なくてはならない家族の一員です。

