

夏、旬の野菜ってなんだろう？

『旬の野菜には旬の効能がある！だから暑さには夏野菜！』



先日、こんな記事を目にしました。

野菜は、旬の時期に一番栄養価が高く不思議とその時期に身体に必要な栄養素が詰まっているそうです。

そして、旬のものは何より美味しいし、値段が安いので物価高な今、家計にもやさしいと思います。

夏野菜には、キュウリやトマト、ピーマン、ゴーヤ、ナス、トウモロコシなどがあり、濃いハッキリした色の野菜が多く、カラフルなビタミンカラーは食欲も刺激してくれます。

トマトやキュウリは生で食べられるので、簡単に食べることができます。水分やカリウムを豊富に含んでいるものが多く、身体にこもった熱を身体の中からクールダウンしてくれます。

また、ゴーヤやナス、ピーマンなどは豚肉と炒めて食べることでおいしさもアップします。

ゴーヤはちょっぴり苦いですが、あの苦みも癖になります。



今年も暑くなりそうですし、夏野菜は欠かせないですね。

旬の野菜をうまく食事に取り入れて、暑い夏を乗り切りましょう！

(五代)

【会社案内】

社名	(株)エフピーエス
代表者	引田 均
創業	1998年3月
資本金	1,340万円
社員数	16名
所在地	群馬県高崎市中居町2-22-5 トーフビル中居1階 ☎ 0120-431-413 http://www.fps-gk.co.jp/
会社方針	「お客様、社会の役に立ち、皆様から必要とされる企業へ！」 ～お客様の役に立つ仕事をしているか？～
取扱保険会社グループ会社	生命保険19社、損害保険5社、少額短期保険1社 かなた税理士法人、かなた行政書士法人、(株)高崎総合コンサルタンツ

第64号(2023年7月10日)

エフピーエス通信

募集代理店
株式会社エフピーエス
〒370-0852
高崎市中居町2-22-5
トーフビル中居1階

私たちの使命

保険、どんなイメージをお持ちでしょうか？
一概に保険といっても様々な保険があります。
生命保険では死亡保障、医療保障、所得保障、学資保険、年金保険。

損害保険では自動車保険、火災保険、傷害保険、賠償責任保険など。

保険はご心配に応じて加入するものです。

しかし、月日が経過するにつれてどんな保険に加入していたか、どんな時に保険が使えるのか、あいまいになっていませんか？

私たちの使命は、保険金をお届けすることです。
実際に保険を使うとき、お客様に保険金をお届けできるよう、全力でのサポートをお約束します。

加入している保険内容を確認し、どんな時に備えて加入したのか、どんな時に保険が使えるのか。

あいまいになっているなどと思う方、ぜひご相談ください。

(株)エフピーエス 松村 浩樹

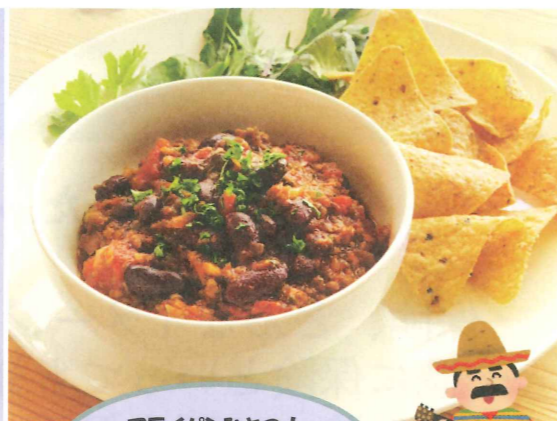


意外と簡単！チリコンカン

【材料】(3~4人前)
 ミックスビーンズ 200g
 (大豆、ひよこ豆、キドニービーンズなどの水煮缶)
 合挽肉 200g
 玉ねぎ 1/2個
 にんにく 1片

A

カットトマト	1缶(400g)
固形コンソメ	1個
ケチャップ	大さじ2
ローリエ	1枚
チリパウダー	小さじ1~2(お好みで)
パプリカ	少々



フライパンひとつ！
 材料入れて
 煮込めだけ！



【作り方】

- ①にんにく、玉ねぎはみじん切り、ミックスビーンズはざるにあげ水気を切っておく。
 - ②フライパンにマーガリン大さじ1を熱してにんにく、玉ねぎ、ひき肉を炒める。
 - ③挽肉に火が通ったら、ミックスビーンズとAを加え一度沸騰したら、弱火にしてさらに30分位煮込む。
 - ④汁気がなくなってドロツとした感じまで煮詰まったら、塩コショウで味を調べて出来上がり♪
- スパイスの香りに食欲をそそられます。トルティーヤやパンにのせて食べる他、ご飯やパスタにもよく合います。もちろんビールとの相性もGoo！
 エスニックな風味が、暑い夏におすすめの一品です♪ (齊藤)

はじめまして。
 5月1日より入社致しました、大河原靖弘と申します。
 全く未経験の業種のため話している用語の意味すら分からない状態でしたが、周りの皆様にサポートしていただき、日々楽しく業務に取り組むことができています。

自己紹介をします。
 前職では建材関係(主に木材)の営業と事務をやっておりました。自分が売ったものが実際に什器となって店舗などに設置された時は嬉しかったです。
 趣味はキャンプをすること、楽器を弾くことです。
 キャンプは大人数でも一人でも夏でも冬でも行きます。思いついたら即行動してしまうタイプです。
 楽器は家ではギターを弾きます。静かにアコースティックギターを弾いたりアンプにつないでエレキギターを弾いたりします。
 時々一人で練習スタジオに行きドラムを叩いたりもしていました。
 こんな私ですが、皆様どうぞよろしくお願い致します。(大河原)

コロナ渦になり数年間・・・行動が制限されたり、とても不安な気持ちになる事が多くありました。この数年で、改めて普通の毎日の何気ない事に幸せを感じたり、新しい気づきがあり、小さな出来事一つひとつに感謝の気持ちを持つようになりました。

当たり前であって、実は当たり前ではない毎日に心をときめかせる気持ちを大切にしてください。これからも、日常の些細な事から心が洗われる瞬間を感じていきたいです★☆☆ (佐藤)

ここ最近心が洗われたことと言えば...

友人と、パワースポットを巡る旅に行ってきました。その日はあいにくの雨だったのですが、パワースポットの神聖な雰囲気と静かな雨音が見事に調和して、とても心地がよく、心が洗われる気分になりました。

(新井)



心が洗われたこと

初夏を迎え、木々の緑は色濃くなり、花々は美しさをアピールしている。目にも優しく、又思いっきり深呼吸したい。こんな身も心も洗われる季節はやはり外に出よう。新型コロナの位置付けが5類感染症に移行されたがまだ遠出は自信がないので極々近場で。
 高崎市役所の21階からの眺めは気持ちいい。赤城山、榛名山、浅間山、そして谷川岳等が一望でき心が安らぐ。眼下には高崎市内の街並みや烏川の流れが見渡せる。高崎芸術劇場、Gメッセ群馬、高層マンション等新しい建物が次々と建てられ街並みも大きく変化している。芸術劇場で生の音楽に触れ心豊かに。そんな時間を増やしたいと思います。

(今井)

人と人との出逢いで生まれる共鳴が澄んで素敵になっていると感じられる事が多くなったことです。

小さな事も心に留める事が習慣になっていて、日々心が動く瞬間があります。

熟々と想うことばかりです。

(清水)



2023年2月に結婚35周年を迎えました。子供達は巣立って夫婦二人だけの生活・・・もしかして2回目の新婚生活(笑)

今まで以上に夫婦の会話が増えています！勿論、多くは取りとめもない話ですが！また二人だけの外出も必然と多くなりました。先日は、家の近くに新規開店したインドカレー屋さんにてデートを兼ねて夕食！

二人だけの時間が多くなり今更ながらの新発見もあり、心が洗われる2回目の新婚生活です。

(須永)

テーマが心が洗われた事なので、どんなことが最近あったかなと思い返してみましたが、よく考えたら、毎日心が洗われていることに気が付きました。
 どんな時かという8ヵ月になる息子が最近よく笑うのですが、その笑顔を見ていると本当に心が洗われるような気持ちになります。仕事が終わって、家に帰るとその笑顔を見たいが為にどうやら笑うのか試行錯誤を繰り返しています。
 普段何気なく過ごしている時間がどれほど幸せなことか、認識できていない事に驚くとともにとても幸せな時間を過ごしている事を自覚できるととても良いテーマになりました。



(小杉)

アインシュタインの言葉、「世の中には2種類の人がいる。奇跡など起きないと言う人、奇跡しかないと言う人」地球の自転は時速1,700kmほど。公転は時速11万kmほど。そんなスピードの乗り物に乗ったとしたら、どんな気分でしょう？僕は、とてつもない宇宙の奇跡の連続の均衡の上に、今ここに存在を許されてる。そう実感できると、存在のあらゆる側面に心が洗われます。
 亡き母が、死の直前に「おいしい」と言って口にしたり、お気に入りのブルーベリーヨーグルト。家内が準備してくれる朝食で、毎朝、母の好物を味わって、生きてることの奇跡に感謝し、おいしく食べられることに感謝し、準備してくれる家内に感謝し、心洗われて1日が始まります。僕は、取るに足らない世界一の幸せ者です。(梅澤)

最近朝の時間に掃除を意識しています。「部屋の乱れは心の乱れ」なんてよく言いますが・・・実践してみても思うことは、全くその通りだということ。スッキリした状態で1日をスタートできると心が洗われ、とても気持ちがいいです。

(島田)

