

# けやきの風

## もう食べた？「第3次ドーナツブーム」が来ている！

甘くておいしいドーナツはおやつ  
の定番。今、第3次ドーナツブームが  
来ているのを知っていますか？

### ◆第1次と第2次、覚えてる？

第1次ドーナツブームは2006  
年。「クリスピー・クリーム・ドーナツ」  
がアメリカからやって来て、一躍人気  
になりました。とくに1号店は目の前  
で揚げる様子が見られ、買い求める人  
で毎日、行列ができていました。

一方、第2次は2015年。「コンビ  
」の本格的なドーナツです。ドリッ  
コーヒーの機械が置かれ、リースナ  
ブルにコーヒーを楽しめるようになっ  
たこともあり、「コーヒーと一緒にド  
ーナツがどんどん売れていきました。

### ◆新感覚の「生ドーナツ」！

そして、第3次ドーナツブームは、  
アイデアたっぷりのドーナツが注目  
を集めています。とくに人気なのが、  
「生ドーナツ」。とろりと口の中にな  
くなる食感が特徴です。中でも有名な

のが、ドーナツ専門店の「my donut」  
(アイム・ドーナツ)。福岡発祥の  
ベーカリー「アマムダコタン」が手が  
けたシヨップで、独特の食感は、つま  
ぎにローストしたカボチャのピューレ  
を使っているから。口あたりがふわっ  
としているのも人気の秘密です。

生ドーナツはプレーンとチョコ  
レートの2種類で、味のバリエーショ  
ンはレモンやカスタード、フランボ  
ワーズ、ピスタチオ、グレースドのほ  
か、プロシユートといった甘くない  
ドーナツもあります。

### ◆楽しいデコレーションも！

さまざまなデコレーションが施さ  
れたドーナツも、ブームの一角を担っ  
ています。群馬県伊勢崎市にある  
「Quatre Cafe & Donut (キヤトル  
カフェ & ドーナツ)」は、かわいいデ  
コレーションで人気の店。「ネコの  
ぶーちゃんドーナツ」は、猫の顔の形  
をしたドーナツにキャラメルチョコ  
をコーティング。さらに、目や鼻、肉

球で飾りつけをしたもの。一方、「スト  
ロベリードーナツ」は、イチゴチョコ  
レートをドーナツにコーティングし、  
花を飾ったもの。どちらもインスタ映  
えすると評判です。

### ◆韓国生まれの「クアヘギ」

「クアヘギ」は韓国語で、「ねじり揚  
げドーナツ」。そんなクアヘギをク  
リームや菓子、果物などでトッピング  
したドーナツも人気です。東京・大久  
保に上陸した「スマイルカフェ」は、  
注文してその場で作ってくれるクア  
ヘギを求める客で賑わっています。





## はなさき お悩み相談室



どんどん外に出る！

## 運気をアップさせるにはどうしたらいいですか？

手相芸人として活躍する島田秀平さんによると、運のいい人には共通点があるそうです。具体的には、「自分は運がいい」と信じていること。そして、成功してもうぬぼれず、「運がよかった」「まわりの人のおかげ」と幸運を感謝できること。つまり、いつも感謝の気持ちを持つことです。そんな考え方をまねすれば、だれでも運を引き寄せることができるのだそうです。

また、運がいい人はフットワークが軽いというのも共通点です。逆に、よみくならぬのは何もせずじっとしてしまっている。そうすると、運気がどんどんダウンしてしまうのだとか。開運したいなら、どんどん外に出たり、新しいことをはじめたり、人に会ったりすることが大事です。興味を持っているスポーツや趣味があるなら、トライしてみる。飲食店では頼んだことのないメニューを注文してみる。普段着ないタイプの洋服を着てみる。ヘアメイクを変えてみる。久しぶりの友人に連絡してみるなど、小さなことでも構いません。

変化や行動を積み重ねることで、運気はアップしていきます。そうすれば、毎日楽しくて幸せと思えるようになるはずです。

## 仕事でメールするときのマナー

マナーで大切なのは、正式な形にとらわれすぎず、相手の立場に立って考えること。その点ではビジネスメールも同様です。まず、署名は必ずつけること。署名は自分の顔になります。名前とともに、社名や部署名、住所、電話番号、メールアドレス、HPのURLなど、わかりやすい署名を用意しておきましょう。

件名についても注意が必要です。「お世話になります」「ご確認ください」など、要点を得ない件名はよくありません。「新商品サンプルご確認のお願い」「〇日の打ち合わせの件」など、件名だけでメールの要件がわかるよう、具体的にすることが重要です。そうすれば、相手も返信の際に迷いません。

メール本文については、まず要点を先に伝えま

## みんな集まれ～！

# 大人女子部

しょう。要旨を伝えることで相手が内容を理解しやすくなります。そのあと、詳細を続けます。適宜改行を入れて、読みやすくすることもポイントです。情報の量がたくさんある場合は、箇条書きにする、見出しをつけるなどで、整理するとベターです。

マナー以前の問題ですが、送信ボタンを押す前に、今一度、相手の名前、会社名、役職名などを確認しましょう。とくに名前は漢字を間違えてしまうことが少なくありません。

件名：〇日の打ち合わせの件

〇〇有限会社  
〇〇部  
〇〇様

①～  
②～  
③～

A～  
B～  
C～

株式会社〇〇  
〇〇部  
〇〇〇子  
〒\*\*\*\*-\*\*\*\*  
〇県〇市〇〇  
TEL \*\*\*\*\*  
E-MAIL \*\*\*\*\*  
HP \*\*\*\*@\*\*\*\*\*

<ゆで豚とナスのあえもの>

おつまみメニュー

①豚肉は熱湯でさっとゆでて水にとり、水気を切ってひと口大に切る。

②ナスはヘタをとってラップに1個ずつ包み、電子レンジで4分加熱する。

材料 (2人分)

- 豚薄切り肉.....100g
- ナス.....3個
- おろししょうが.....1/2かけ分
- ポン酢.....大さじ2



③ナスの粗熱がとれたら、縦半分に切ってから斜め切りにする。

④ボウルにポン酢とおろししょうがを合わせ、豚肉とナスを加えてあえる。



キッコーマン ホームクッキング <https://www.kikkoman.co.jp/homecook/>

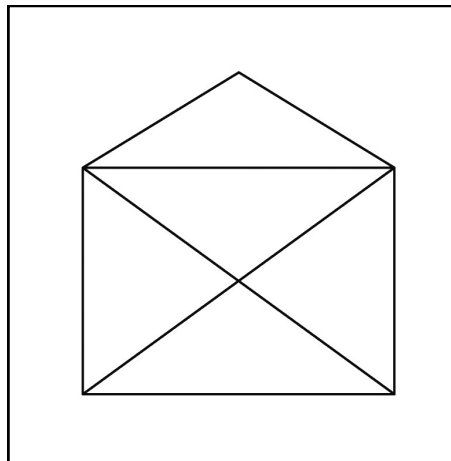
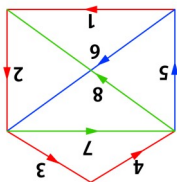


脳トレクイズ

レベル★

目標タイム1分

右の図形を一筆描きしてください。



7月のことば

「自信を持つ」＝  
「自分を好きになる」  
ただそれだけのこと

(小池一夫)







# 7月の見直し <ホルモン>



**ホルモンを強化すれば、不調とはさよならできる！**

ホルモンは臓器から分泌される物質で、人の体に欠かせないもの。潤滑油のような役割をしています。それぞれのホルモンの役割を知って強化することで、体や心を健やかに保つことができます。代表的な7つを紹介しましょう。

## \*テストステロン

男性ホルモンの一種で、女性は閉経後に作られません。テストステロンは、酵素の働きで女性ホルモンのエストロゲンに換わり、体力や意欲を高めます。活力のもとになるホルモンで、うつ予防にも効果があります。軽い運動をすることで分泌量が増します。

## \*パロチン

「若返りホルモン」という別名があるとおり、肌の新陳代謝を活発にしてくれます。また、消化をスムーズにする、歯が石灰化するのを防ぐなどの働きも。唾液中に含まれるホルモンで、よく噛むことで分泌量がアップします。ガムを噛むのもおすすめです。

## \*マイオカイン

筋肉から分泌されるホルモンで、体を動かすことで分泌量が多くなります。筋力をアップしたり、生活習慣病やがんを予防したりする働きがあります。分泌量を増やすには、屈伸運動でひざを曲げ伸ばしするのが手軽で有効です。

## \*オキシトシン

「愛情ホルモン」とも呼ばれる物質で、自律神経のバランスを整え、心を穏やかにしてくれます。心地よくいられる人とスキンシップする、ペットに触れるな

どで分泌されます。愛らしい動物の動画を見て癒やされるので分泌量が多くなります。

## \*エストロゲン

女性ホルモンの一種で、自律神経のバランスを整え、気持ちをコントロールします。イソフラボンなどホルモンバランスを整える成分を摂りましょう。

## \*オステオカルシン

骨が作られるのを助けるホルモンで、骨芽細胞から分泌されます。手をたたいたり、ひざをたたいたりすると、分泌量が増えます。脂肪をエネルギーに換える、血糖値が上がるのを抑える、免疫力をアップするなどの効果も期待できます。

## \*セロトニン

心を安定させ、ハッピーな気持ちにさせてくれるホルモン。減少すると気持ちが落ち込んだり、やる気が出なかったりします。鮭やマグロ、カツオ、チーズ、玄米、バナナなど、ビタミンB2を多く含む食品を積極的に摂ることで、スムーズに分泌されます。



生活「見直し」塾

change myself, change my life.

# けやきの風編集部だより



梅雨明けが待ち遠しい今日この頃ですが 如何お過ごしでしょうか。

6月は福岡の新たなランドマーク『福岡大名ガーデンシティ』がオープンして商業・飲食フロアをはじめオフィスやクリニック様へたくさんのお花をお届けさせて頂きました。また株主総会のお花やご昇進されました方々への胡蝶蘭のご注文も多く承りご活躍を願いながら準備させて頂きました。

さて7月14日から30日は【世界水泳選手権2023福岡大会】が行われます。開催初日に航空自衛隊のアクロバット飛行チームブルーインパルスの展示飛行が14時から10分程度行われる予定です。海の中道周辺からマリンメッセ福岡を通過し博多駅周辺より小戸周辺からシーサイドももち海浜公園を通過し最後にマリンメッセ福岡周辺で「さくら」を描かれるそうです。13日にも同時間帯で予行飛行が行われるので是非みたいものです。

世界中から福岡市に多くの方々が訪れます。「みんなで一人一花おもてなし大作戦」も準備され、花あふれる福岡の街でお迎えしたいものです。

真夏の強い日差しの中でも元気に咲く松葉牡丹をご紹介します。1日花ですが花数が多く6月から9月頃までほとんど途切れることなく次々と咲きます。

花色が赤・白・黄・オレンジ・ピンクの濃淡・複色と豊富で一重咲きから八重咲き・万重咲き（八重咲きを上回る花びらの多さ）まであります。

茎挿しで簡単に増やせて華やかな色合いを楽しむことができます。

初夏から夏は百合の最盛期を迎えます。高貴で美しく甘い香りを放つ百合は浄化だけでなく運氣上昇の力も強い植物ですが、花の色にもそれぞれ異なる効果があります。白の百合は魔除けや対人運アップ、黄色の百合は金運アップ、ピンクの百合は恋愛運、対人運をアップさせトラブルを防ぐ力があります。

百合の花を飾って良い運気を招くといいですね。

暑い夏に向けて体調管理には十分お気をつけください。

お盆のお供え花のご注文も受け付けております。お早めにご相談ください。

会社名： 有限会社 美松花園

住所： 〒810-0042

福岡県福岡市中央区赤坂1丁目2番1号

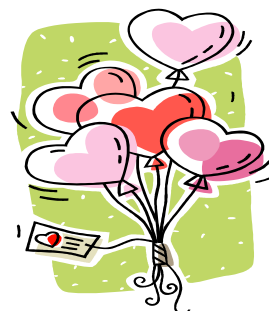
シャンボール赤坂 1F（赤い煉瓦のマンション）

赤坂けやき通り警固西交差点角 警固町バス亭前

地下鉄 赤坂駅 2番出口から国体道路方向徒歩3分

連絡先： 092-751-0106 FAX 092-781-0215

E-MAIL： sako0816@gmail.com



7月号、いかがでしたか？  
来月もみなさんに  
「けやきの風」を  
お届けできますように！