



# 今月のニュースレター 1月号



株式会社NCI 新潟支店

いよいよ12月も終わり2018年の年がスタートしますね♪  
今年もNCI新潟支店との変わらないの良いお付き合いを頂けますようお願い致します☆  
お正月と言えばおせち！という方も多いかと思いますが、  
今回はおせちの好きな具ランキングをご紹介します！（Web調べ）

- 1位 🏆 数の子
- 2位 🏆 栗きんとん
- 3位 🏆 伊達巻
- 4位 🏆 黒豆
- 5位 🏆 かまぼこ



堂々の1位は『数の子』でした！！私もという方もいらっしゃるのでしょうか？(\*^\_^\*)  
ちなみに数の子は卵の数が多いため、子孫繁栄の意味を込めてお正月に食べられるそうです♡



お正月はおいしい物が食卓にたくさん並んでついつい食べ過ぎてしまう方もいらっしゃるかもしれませんね！  
気休め程度かもしれませんが、簡単なダイエット法もお教えします☆  
効果は人それぞれですので、気になった方は自己責任で試してみてくださいね！（笑）

## 生姜紅茶ダイエット

～やり方～

- ・紅茶を淹れ、そこにすりおろした生姜を小さじ1～2杯入れるだけ☆
- これを1日2杯～5杯飲むと良いそうです。

～効果～

- ・便秘解消☆
- ・体の冷え解消☆



身体を中から温めることによって内臓機能を高める効果があるそうです！  
ダイエットに限らず、寒い冬を乗り越えるいいアイディアかもしれませんね♪



1月になってきますと、外気も一段と冷え込み、風邪・インフルエンザの流行や、外出時に路面の凍結による事故・ケガなども多くなってきます。普段からの手洗いやうがいの心がけ、また、冬は焦りが事故のもとになりやすいので、時間に余裕を持った行動を心がけ、安全で健康な1月をお過ごしください。

