



◆コラム「私の週末旅」

地元の関西を離れ、一人暮らしをするようになって1年が経ちました。福岡に配属したての頃は、慣れない生活に疲れ、週末は家でダラダラと映画を見て過ごす事が殆どでした。しかし、社会人2年目を迎え、仕事や生活にも慣れてきた最近では、休日は必ず外へ出かけることにしています。先日は、浮世絵展で葛飾北斎の才能に魅了されたり…、古代エジプト展でミイラにときめいたり…、長崎のテーマパークで朝から晩まで友達と大はしゃぎしたり…、アクティブな休日を過ごせるようになりました！

来週は北九州にある恐竜博物館に行こう！など、週の頭に休日の予定を立てることで、仕事への原動力にしています。この夏は、宮崎県のBIG WAVEでサーフィンに挑戦し、マンガーとチキン南蛮をたらふく食べよう計画しています！九州制覇を目標に、これからも週末旅を続けようと思います。

営業担当 I



5月の花
「ポピー」

* 紅葉時期…4月～7月
* 花言葉…思いやり いたわり etc.

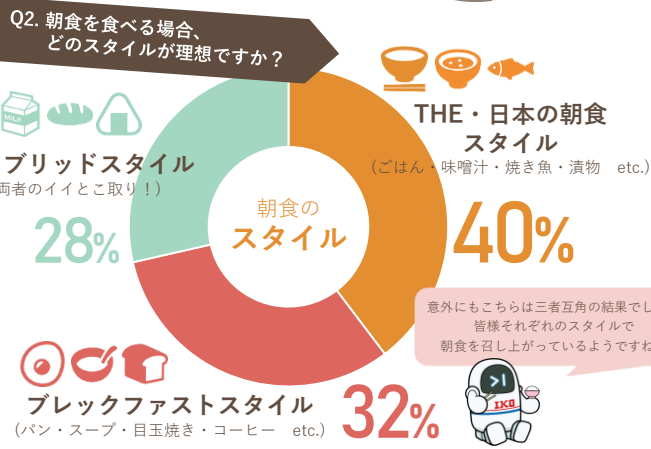
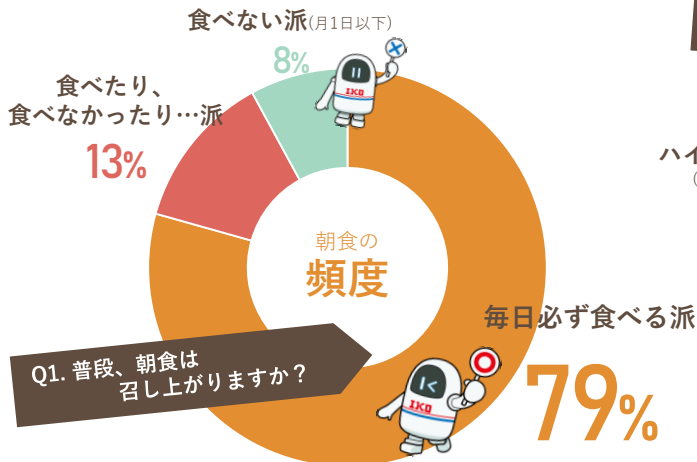
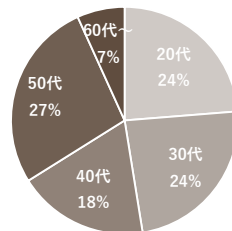
ひっじ雲アンケート調査！ 教えて！普段の「朝食スタイル」調査報告

先月のひっじ雲で掲載したアンケート調査へご協力いただき、誠にありがとうございます。今回は調査報告をしていきます！春は変化が多く体調の崩しやすい時期…五月病にならないためにも、朝食をしっかりとって一日のエネルギーをチャージしていきましょう！

【アンケート調査概要】

期間：2022/4/7～2022/4/20 回答者：63名 アンケート方法：アンケートフォームへの回答

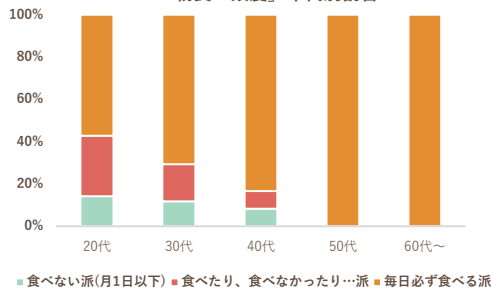
アンケート回答者 年代割合



若い人ほど、朝食の頻度が少ない!?

「朝食の頻度」のグラフからもわかるように、読者の方の約8割は朝食を必ず食べていることが分かりました。ただ、この数字を年代別の割合で見ると…「食べない派」「食べたり、食べなかったり…派」と答えたのは、20代～40代の年代に集中していました。リサーチ会社が実施している調査でもみられる傾向で、夜型の生活リズムや、起床時間が遅いことが影響しているのではないかとわれています。朝食習慣は夜の過ごし方から始まっているのかもしれない…

「朝食の頻度」年代別割合



おすすめの

メニュー

Q3 普段召し上がられている朝食でおすすめのメニューを教えてください。

皆様のおすすめ朝食メニューを伺ったところ、一工夫された朝食メニューがたくさん集まりました。明日の朝食メニューを何にするか今から迷ってしまいますね！

朝食は一日の始まり！ しっかりメニュー



炭火で焼いたトースト

塗って焼くだけで美味しい**フレンチトースト**が出来るマーガリンがあります。オススメです

ホットサンド
(間にコンビニのマカロニサラダ入れるとおいしいです)

シリアル
楽で美味しいし腹持ちが良い

クレープにクリームチーズを塗ってフルーツを巻くもの

シンプルなバタートーストとコーヒー

魚の**甘露煮**

飯・味噌汁・**鮭とお漬物**、海苔

納豆、なめ茸、**メカブ**

納豆+**半熟目玉焼き**

卵焼き しか勝たん

白菜たっぷりの**シチュー味スープ**

前日の**カレーの残り**があれば、味噌汁と一緒に朝からがっつり頂きます。

オートミールに白だしを少しと、浸る程度に水を入れる。小さく切った鶏肉を入れてレンジで温めると**鶏粥**に！

パンを暖めて走っている女子校生を見てみたい！との声も！



忙しい朝はチャチャッと！ 軽食メニュー

おにぎり

休日の早朝にランニングして、そのまま喫茶店で**モーニングセット**を食べるのが最高です

マヨネーズと砂糖を混ぜて食パンに塗り、トーストで焼き目が付くまでこんがり焼いて食べる

かりんとう、**ガトーショコラ**

オートミールに白だしを少しと、浸る程度に水を入れる。小さく切った鶏肉を入れてレンジで温めると**鶏粥**に！

納豆に**オリーブオイル**と刻みネギ

納豆+**キムチ**+オリーブオイル

ヨーグルトを必ず食べてます。**シリアル**や**フルーツ**と一緒に。

腸内環境を整える為、毎朝**ヨーグルト**を食べています。

プロテインドリンクを追加。最近のものは美味しいです。朝食は糖質に偏りがちなのでおすすめです。

くるみ
(コレステロール低下機能?)

**身体が資本！
健康志向メニュー**

朝、時間が無かったり食欲がないけど、日中の空腹が辛くなる人は**プロテイン飲料**がお腹に溜まるからおすすめです。

果物、**ヤクルト**

共働きの我が家では、朝ご飯を全て食べないと学校に行きませんでした。その中で食べる食卓といつも言われたのが、卵焼きとみそ汁でした。父の好みで我が家ではいつも定番でした。この2品がほぼ毎日出るので、小食だった私はこの2つが食べられずに、いつも「学校に行けないよ」と急かされ、小学校の時に「くんだから早く」と急かされ、小学校の時には涙したことを忘れません。また、みそ汁は本当にいつも同じ味で、食べないと昼も夜も食卓の上に置いたままでした。私はいつも夜ご飯という味付けのみ、飲まないで寝られないというトラウマがありました。以降、朝ご飯自体を厭うようになりました。当然、卵焼きもみそ汁も嫌いになりました。先日久々に実家に子連れで帰省した時にたまたま朝ごはんが出てきました。相変わらずの味噌汁に玉子焼き。自身が大学に行きだしてから一切口にしなかったのが20年ぶり近くでした。意外と卵焼き、みそ汁は食べるのに苦勞せず、小食であった幼少時を思い出すきっかけでした。

Q4. 朝食についてのエピソードやおススメの過ごし方などがございましたら、教えてください。

5年ほど前までは休日のみですがウインナー、スクランブルエッグなど休日の日替わりメニューで朝食を取っていましたが最近、もっぱらパン、キャベツorレタスのサラダ、コーヒー、ヨーグルト、チーズの定番メニューで変化なしです。きっかけは犬を飼うようになり、早朝の散歩は365日同じ時間の午前5:30スタートとなったため朝食にかかる時間が少なくなったからです。朝食の準備時間→犬の散歩時間です。時間の使い方が変わりました。多少のダイエットにもなっています。

朝食のエピソード

朝の準備を極限まで削減して睡眠時間の最大化を図っています。朝食は『着替えながら5分以内』を原則にしています！！朝は心が無の状態です。でも、子供には朝食の大切さを常々説いている矛盾を感じる今日この頃です。。。。

ホームページ：<https://www.ikont.co.jp/>
 ムービーライブラリー：<https://www.ikont.co.jp/product/movie/index.html>
 採用事例：<https://www.ikont.co.jp/product/industry/index.html>
 製品選定サポート：<https://www.ikont.co.jp/product/support/index.html>
 ご不明な点はお気軽に**IKO**・取扱販売店にご相談ください。

ひっじ雲
バックナンバー
公開中！

IKO VIRTUAL SHOW ROOM

IKO MECHATRONICS SITE

お問い合わせ先