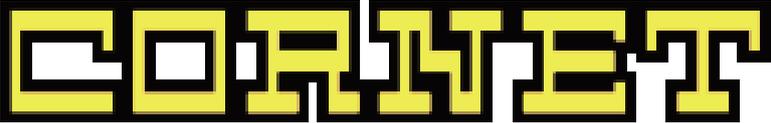


作成日		発行
2025. 05. 01 No.359		株式会社秋山製作所 企画・デザイン室

ゴールデンウィーク

徐々に夏らしさを感じる日が増えて来て体調など崩されてはいませんか？今年のゴールデンウィークは飛び石連休のという事もあり、長期休暇を使って旅行というよりは、身体を休める事に時間を使われる方も多いかと思えます。時間を有効的に使って、心身ともにリフレッシュ出来るようお過ごしください。

さて、連休が明けるとジュエリー業界も慌ただしく動き始めるかと思えます。5月15日～17日まで神戸国際宝飾展（IJK）が開催されます。昨年同様に海外よりバイヤーが多数来場されることが予測されます。中国人の真珠バブルの崩壊が進む中、フィリピンバイヤーへ金製品販売が出来ている会社は業績を伸ばしています。この背景には、皆様も危惧しているであろう金地金の高騰が寄与していると思えます。弊社はこの状況下を逆手にとり、戦略的に金製品の新作を作成しております。今回ご案内させて頂きます新製品は夏にも最適なピアスです。女性らしさが際立つ洗練された商品で、丸線を使用する事でデザインのボリュームを出しつつ、軽やかな仕上がりとなっています。シンプルな中にも華やかさがある一品に仕上がりましたので、是非この機会にお試しください。（Y.M）

LEP0179



LEP0180



五月病と運動

新年度が始まる春は、進学や就職などで環境が大きく変化する事も多い季節です。慣れない生活や環境への緊張で張りつめていた気持ちがゴールデンウィークの連休で弛緩し、休み明けに「学校や会社に行きたくない」「なんとなく体調が悪い」「集中できない」などの不調が生じることを「5月病」と呼びます。そのような不調が生じた場合は「気のせい」で済ませず、早めに対策をすることが大切です。



精神的な疲労は運動によって「肉体的な疲労」に変換できるといわれています。「なんだか身体が重い」「疲れが抜けない」という感覚が何日も続くようならば、むしろ積極的に体を動かして「肉体的な疲労」を味わってみましょう。こころの疲労と違い、肉体的疲労はたいていの場合少し休めば復活するため、心身の疲れがすっきり解消するかもしれません。また、運動でからだを動かすことは気分のリフレッシュだけでなく健康づくりにも役立つので、この機会にぜひウォーキングや筋トレなどの運動習慣を身につけてみてはいかがでしょうか（M.S）

グreekヨーグルト



グreekヨーグルトと普通のヨーグルトは一見すると似たような食品に見えますが、様々な点で異なります。最大の違いはその製造方法にあります。普通のヨーグルトは、牛乳に乳酸菌を加えて発酵させることで作られています。このプロセスにより、液体状のまろやかな食感のヨーグルトが生成されます。一方グreekヨーグルトは、通常のヨーグルトをさらに水切りすることで作られます。この水切りの過程によって、余分な水分が取り除かれ、より濃厚でクリーミーな食感が生まれるのです。

この製造工程の違いは、栄養価にも影響を与えています。グreekヨーグルトは水分が除かれる際に、タンパク質分が濃縮されるため、同じくヨーグルトを摂取する場合でもグreekヨーグルトのほうがより多くのタンパク質を提供します。

十分な満腹感を得ること、腸内環境を整える働きもあることもグreekヨーグルトのほうが強い効果が期待できるといわれています。

皆様も試してみてください♪（M.S）