

マリン通信 5月号 1305024

広中央店

こんにちは。
広中央店の林

です。過ごしやすい季節になりましたね。連休があったので、いとこの家に遊びに行ってきました。

ちょうど**トマトの収穫時期**で♪ハ

ウスには真っ赤な実がたくさん♪名前は『お宝とまと』♪トマトには…ビタミンA、ビタミンC、ビタミンE、リコピン、カリウム、食物繊維、鉄分、カルシウム、クエン酸、その他と…たくさんの栄養素があるそうです。だんだんと日差しも強く暑くなり美白効果や薄着になってくるのでダイエットサポートに(女性の味方リコピン！美容に話題でしたね)。これからの時期にはピッタリの食材です☆ 苦手な人も



いると思いますがトマトといっても色々種類があるので、美味しいと思うものにも出会うかもしれません！私もあまり得意ではないのですが甘くておいしかったです。お土産に持って帰り、中央店の人に食べてもらったのですが好評だったので良かったです♪そのまま食べたり調理したり食べ方色々です。カラダにも良いので皆さんも旬の野菜たくさん食べて下さいね(^^)



阿賀店

はじめまして！

阿賀店、栄養士の胡濱（こはま）詩緒里です。あれ？この子見たことないなあ…と思われる方もいらっしゃるかと思います。4月からマリン薬局



の一員となりました。さっそくですが、簡単な自己紹介を。1990年6月19日生まれの、只今22歳です。市立呉高校を卒業して、広島文教女子大学で4年間、**栄養学**を学びました。呉から大学のある可部までの片道1時間半の電車通学は、大変でしたが今では良い思い出です。趣味と言えるものは、あまりないのですが…明日は休み！という日に仕事が終わってからお酒を飲むのがとっても楽しみです(笑)最近ビールの美味しさが分かるようになって、これからいろいろなお酒を試してみたいなと思っています♪ お酒は大好きですが、決して酒豪ではありません(笑)。幼い頃から**料理に興味があり**、それが栄養士を目指したきっかけになりました。せっかく料理をするのなら栄養も考えられるようになりたいなあ…と栄養学の世界に飛び込みました。5月7日に管理栄養士国家試験の合格発表があります。大学4年間の集大成でもあり、ずっと夢にみた管理栄養士なので合格しているかドキドキしています(>_<;) まだまだ慣れないことばかり、分からないことばかりですが…温かく見守っていただけたら幸いです。食事の面からも、健康情報をお届けできるよう頑張ってますので、どうぞよろしく願いいたします(*~*~*)