

# Community EXPRESS



vol.71 発行: 指定管理者  
(2018.5.1) シンコースポーツ株式会社

## ☆眼鏡パーマ君日記

皆さん、こんにちは！！今月初めて日記を担当致します、眼鏡パーマ君です！！

最近ますます冷え込んでしましまして私も布団から出るのがつらい朝が続いております笑

寒さに負けない身体を作るためにも美味しいものを食べて栄養補給といきたいところですよ！

ということで、今回は私の大好物でもある「牡蠣」についておはなしをしたいと思います！

口の中に入れた瞬間広がる濃厚な磯の香りと独特のクリーミーさ。思い出すだけでよだれが出ますね笑

別名を「海のミルク」と呼ばれるほど牡蠣には栄養が詰まっています！中でも特筆すべきなのが亜鉛という

成分です！亜鉛を摂るとどういったメリットがあるか、ざっくり説明しますね！

免疫力向上！髪がキレイに！お肌がツヤツヤに！どうですか！素晴らしいでしょう！！

これを読んでいるあなたはもうすでに牡蠣が食べたくなっているはず！

あらゆる食材の中で亜鉛含有率がダントツで高いのが牡蠣なんです！！すごい！！

(牡蠣100gあたり13.2 豚レバー100gあたり6.9 毛ガニ100gあたり3.8)

画面の向こうのあなた、そうあなたです。今夜、牡蠣にしてみませんか・・・？

今が旬の牡蠣を食べて元気に来年を迎えましょー！！



## ♪物販セールのお知らせ(\*^。^\*)

平成30年11月19日(月)～平成30年12月7日(金)までセールを行います！

普段では手に入らないドライタオルやバッグも取り揃えておりますので、

この機会にぜひご利用下さい☆ お待ちしています！

## ♪新刊の紹介

### 《陸王：池井戸 潤》

現在、テレビで放送している『下町ロケット』もいいですが、

僕はやっぱり陸王だな！！

池井戸潤さんの小説はのめり込みやすい、そして爽快。スカッとする要素がある

チームワーク、ものづくりへの情熱、

そして仲間との熱い結びつきで難局に立ち向かっていく主人公の姿、

今の自分自身仕事に置き換えて考えられる作品です。

**6階図書室にて貸し出し中！**

