

## 月刊 MARUSHO

2018年 11月号

丸庄発、選りすぐりの情報をお届けします。



スポーツの秋、満喫しました! 次は冬のイベントです

# 秋も冬も足立区は イベント盛りだくさん 今年もデザイン 採用されました☆



## タートルマラソン大会終了しました!

10月21日(日)タートルマラソン国際大会が開催され、営業部から、鈴木、丸山、加藤、吉野の4人が参加してきました。国際大会ということもあり、毎年参加人数は1万人規模。会場はキッチンカーなどが集結したグルメエリアや地元の小学生、中学生の応援合戦、ステージでは様々なイベントが行われ、ランナーだけでなく、色々な人が楽しめます。今年は天候にも恵まれ、曇一つない秋晴れの中、気合い十分の営業部が10kmランと5kmウォーキングに別れて参加しました。久しぶりに良い汗をかいて、清々しい一日でした。皆さんも来年はぜひ一緒に参加しませんか? 注目の!?大会結果は裏面をご覧ください。



## 今年も開催! 光の祭典2018

“絵本の世界”をテーマに、「光の祭典」が開催されます。メイン会場となる元洲江公園は、物語をモチーフにしたオブジェなどで埋め尽くされます。家族や恋人と、思い出の写真を撮るのに最適な、実物の馬車を利用した「光の馬車」が今年も登場するほか、高さ20m超の自然木が8本並んだイルミネーションツリーとビームライトを使用したライティングショーは、この光の祭典以外で観られない圧巻の光景です。竹ノ塚駅から続く都内最大級の長さを誇る街路樹も、美しく彩られます。12月1日の点灯式と2日は、物産展やステージショーも催されます。



光の祭典2018ポスターデザイン...丸庄

## 光の祭典2018

- 【開催日時】 2018年12月1日(土)~12月25日(火)  
※竹の塚けやき大通りは2019年1月14日(月)まで
- 【開催場所】 元洲江公園・竹ノ塚駅周辺および街路樹
- 【入場料】 なし
- 【イルミネーションの電球数】 約70万球
- 【点灯時間】 17:00~21:00
- 【お問合せ】 お問い合わせコールあだち  
TEL:03-3880-0039  
公式サイト  
<http://adachikanko.net/>



あだち観光ネット

くわしくは

あだち観光ネット

SEARCH

※日時・場所・出演者、イベント参加に関する条件や料金等が変更になる場合があります。事前に会場・主催者までお問合せいただくか、公式サイト等で最新情報をご確認ください。

丸庄製品情報はもちろん、北千住・足立区情報など  
お得な情報をFacebookにて毎週更新中!

励みになりますので、皆さんの

いいね! をお待ちしております!





## コーヒーの豆知識

最近色々なかたちで、本格コーヒーを飲む機会が増えました。私も仕事の合間や集中して仕事を取組みたい時によく飲みます。今回はコーヒープレイク気分でお読みください。



### ■コーヒーの効果を最大限に発揮する時間は？

皆さんはコーヒーをいつ飲みますか？多くの人は「集中するために」「目を覚ますために」を理由で飲むことが多いと思います。コーヒーを飲む「ベストなタイミング」は海外で発表されたストレスホルモンとコーヒーに関する論文で証明されているそうです。

#### ・目覚めのコーヒーはNG

ストレスホルモンには目を覚ます作用があり、起床と同時に体内の分泌量が増え始めて、20～30分で通常より50%も多くなるそう。このときは、人体は自然に覚醒状態になっているのでカフェインを摂取しても無意味。ムダにカフェインへの耐性がついて、その日はコーヒーの効果が薄れてしまいます。人間のストレスホルモンの分泌が少ない時間帯は朝の9～11時。この時間にコーヒーを飲むのをお勧めします。ちなみにストレスホルモン自体は起床直後だけでなく、午後12時～午後1時/午後5時半～6時半の時間帯に分泌が多いそうです。つまり、先ほどベストなタイミングとして朝の9～11時を挙げましたが、午後2～4時の間でも問題はないです。

### 【結論】コーヒーの効果を最大限に引き出すには・・・

午前：ストレスホルモンの量が減少する午前9時半～11時半の間に飲む  
午後：12時～1時と5時半～6時半を避け、午後2～4時の間に飲む  
昼前と午後2時ごろに一杯ずつがベストということでしょうか？

### ペーパーフィルター、白色と茶色の違いって？

コーヒーを淹れる時に使うペーパーフィルターには、白色と茶色のタイプがありますが、なにが違うのでしょうか。白色と茶色の違いは、「漂白しているかどうか」だそうです。本来、紙は茶色いもので漂白することで白くなります。つまり、日常、私たちが使っている紙の大半は漂白されているということになります。では、どちらを使うのがよいのでしょうか？

まずは、漂白タイプの白色ペーパーフィルター。漂白されているといっても使われているのは、ごくわずかな漂白剤なので、コーヒーの味わいにはなんら影響しません。ちなみに、漂白には塩素系漂白と酸素漂白の2種類がありよりナチュラルで上質とされているのは、酸素漂白タイプです。

次に無漂白の茶色ペーパーフィルターは、紙を漂白するプロセスがない分、環境にやさしいといえます。ただし、茶色フィルターを使う場合は、ドリップの前にフィルター全体を湿らすようにするとよいようです。これは、紙の香りがコーヒーにうつらないようにするためです。

結論としては、コーヒーの味わいや香りへの影響という意味では、白色フィルターでも茶色フィルターでもほとんど差はないようですので、環境に優しいものと思われるなら茶色のフィルターを選ぶくらいのお好みでOKです。

ニッチな情報を毎週水曜日配信！▶ [週刊marusho](#)

今年もやります！

# オンデマンド 4面付け年賀はがき キャンペーン

そろそろ、年賀状の季節です。

仕事の合間に準備するのは中々大変・・・。

昨年大変ご好評いただいたオンデマンド

年賀はがきキャンペーン 今年も実施します！

月刊MARUSHOを見た方だけの

先行特典もご用意しています。

この機会にぜひご注文ください。

詳しいご質問・お問い合わせは弊社営業担当まで。

**Tel. 03-3881-2131 (代)**



4面付け年賀はがき印刷(片面カラー印刷)

100枚： ¥5,000    300枚： ¥11,700

500枚： ¥18,400    1000枚： ¥35,000

4面付け年賀はがき(無地)をご支給ください。

※完全データ支給、はがき代別途料金となります。

※宛名印字は別途料金にて承ります。

