



# グループ通信

発行／ふれディアグループ本部 編集部  
〒351-0022 埼玉県朝霞市東弁財1-3-4  
朝霞台駅前ビル8F

全国相談窓口 ☎0120-116-017

こんにちは、ふれディア通信編集部です。新年度がスタートしましたね。進学や就職などで、今月から新生活を始めた方もたくさんいらっしゃると思います。慣れないことがたくさんあって大変かもしれませんが、ぜひ頑張ってくださいね。そして、**頑張るために大切なのが、毎日の食事。**とは言え、ついついおろそかにしてしまいがちなのも、食事だったりします。特に**朝食**は、バランスのいい食事を作るのが面倒になってしまったり、忙しくて時間が取れなかったりしますよね。そんな時は、**朝ごはんにシリアル**を取り入れてみてもいいかもしれません。シリアルとは調理時間が短くて済むように、穀物を加工したもののこと。**グラノーラ**や**コーンフレーク**といった、すぐに食べられるものだけでなく、加熱調理をしてから食べるのが一般的な**オートミール**もシリアル的一种なんです。オートミールは電子レンジを使うレシピもたくさん紹介されていますし、「温かい朝食をとりたけれど、ご飯を炊くのが面倒」という方はご飯代わりに試してみてもはどうでしょう。さて、**加熱調理をしなくても食べられるシリアル“コールドシリアル”**が誕生したのは、19世紀のアメリカです。その頃のアメリカの富裕層は、上質な牛肉を大量に食べ、大量のアルコールを飲んでいたとか。そんな食生活を約1世紀の間続けていたアメリカの人々は、**消化不良や便秘などの胃腸トラブル**にいつも悩まされるようになりました。その**症状を改善させるための方法**として提唱されたのが、**全粒穀物と果物と野菜を中心にした食事**です。“コールドシリアル”は、全粒穀物を食べやすくするために考え出されました。全粒粉で作った生地を薄く大きく焼いて一口大に割ったそれは、かなり硬いもので、牛乳などに一晩漬けておかなければ食べられなかったそうです。利便性はイマイチでしたが、加熱調理をしないで手軽に食べられる食品の誕生は、人々に大歓迎されました。その頃にできたシリアルのメーカーには、現在まで続いている大企業が多いそうです。シリアル人気の根強さがわかりますね。シリアルはバランスがいい食品とは言われていますが、**食物繊維が豊富で、糖質が多い商品もあるため、食べ過ぎにはご注意ください。** 適量をおいしく食べて、元気な一日をスタートさせてくださいね。ふれディア通信編集部



## 平成の重大ニュース プレザバック!

### 平成7年（1995年）には何があった!?

この年の1月17日午前5時46分、淡路島北部を震源にマグニチュード7.3の**阪神・淡路大震災**が発生。最大震度7の揺れで多くの建物が倒壊、人的被害も甚大なものになりました。さらに、3月には**地下鉄サリン事件**が発生して**オウム真理教**によるさまざまな凶悪事件も明るみになりました。また、今では年末の恒例となっている「**今年の漢字**」がスタート。震災や世間を震撼させた事件が続いたこの年は「**震**」という漢字が選ばれました。このように暗いニュースが続いた1年でしたが、復興へと前を向く人々を応援するスローガン「**がんばろうKOB E**」が**新語・流行語大賞**に選ばれ、地元のプロ野球球団**オリックス・バファローズ**がこのスローガンを胸に**リーグ優勝**を果たし、神戸の人々に勇気と感動を与えました。



### その他のニュース

Windows 9.5発売／PHSサービスが開始／新語・流行語大賞に「ライフライン」  
「安全神話」がノミネート

