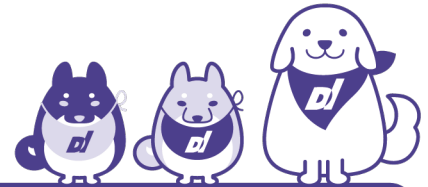


いしおろし りょうじ

石下 良治

担当 賃貸管理部 お客様係



皆さまこんにちは。さわやかな秋晴れの日が続いております。気が付けばあっという間に10月になってしまいました。一年が過ぎるのは驚くほど早いと実感しております。

さて秋は食べ物が美味しい季節ですね。私は秋といえば栗の季節というイメージです。栗ごはんや栗きんとん、モンブランなど栗を使った料理やデザートは子供のころから慣れ親しんだ大好物です。栗は甘くてほくほくして美味しいので、ついつい食べ過ぎてしまいます。栗はアーモンドやナッツと同じ種実類に分類され、1個で15～30kcalほどあるそうです。食べ過ぎて太ってしまわないように気をつけて食べるようにします！

これからどんどん寒さも増してきて体調も崩しやすいので、疲れを溜め込まないように紅葉真っ盛りの山々を見ながら温泉で疲れを取るようにしたいと考えています。年齢が上がってきたせいでしょうか温泉が骨身に沁みます。