

おにぎりはどんな形ですかと聞かれると、現在では多くの人が三角形を思い浮かべるでしょう。しかし、今から40年ほど前までは、地域によってその形はさまざまだったようです。

まず関西では円柱状のものが主流でした。この地域では、古くから芝居を見ながら幕の内弁当を食べる習慣がありました。そのため、弁当箱に収まりやすく、はしでもつまみやすい形になったといわれています。また、ご飯を焼きのりで包む関東に対して、この地域では黒ゴマをまぶすことが多かったそうです。一方で東北や北陸では、みそなどを塗って焼きおにぎりにするため、真ん中を平らにした形が主流でした。他にも、手のひらで転がすように丸くにぎった形は九州でよく見られたそうです。

その後、1980年代にコンビニが普及すると、現在のような三角形のおにぎりが全国的に広まっていきます。なぜこの形が採用されたかというのと、のりを巻きやすい包装にしたかったからというのが大きな理由だといえます。また、三角形だと運搬したり陳列したりするときに安定しやすく、ラベルの向きもそろえやすいそうです。

令和5年2月19日

町民の皆様

えのもと商店街振興組合

### 春祭り開催のご案内

拝啓 余寒の候、ますますご健勝のこととお喜び申し上げます。

さて、このたび当組合では、商店街のにぎわい創出と活性化を目的とした春祭りを開催いたします。花苗販売会や大道芸ショーなど、楽しい催しを多数ご用意しております。

つきましては、下記のとおりご案内いたしますので、この機会にぜひご来場くださいますようお願い申し上げます。

なお、お越しの際は、公共交通機関をご利用ください。

敬 具

### 記

- |         |                    |
|---------|--------------------|
| 1. 開催期間 | 3月24日(金)から26日(日)まで |
| 2. 時 間  | 9時から18時まで          |
| 3. 開催場所 | えのもと商店街            |
| 4. 詳 細  | 別紙参照               |

以 上

仕事などで、初めて会った人と話をするのは緊張するものです。それはお互いに相手のことを知らないからです。そういうときは、雑談から始めてみるのがよいでしょう。まずは天気やその日のニュースなどを話題にしてみ、相手の話すペースや間の取り方などを観察しながら、次のテーマを探していくのがポイントです。

話し掛けられて、相づちを打つだけだと会話が途切れてしまいます。例えば、今日はとても暑いですねと言われたときには、相手の言ったことを肯定したうえで、エアコンの温度を少し下げましょうかなどと聞き返すと話が続いていきます。会話が止まって沈黙が生まれると、気まずくなってしまうので、もし自分の話したことに相手が興味を示していないようであれば、別の話題に切り替えましょう。その一方で、少し会話が長く楽しくなり、ずっと自分の話をする人がいますが、これは雑談とはいえないでしょう。初対面の人との会話で重要なのは、わたしはあなたに関心があると示すことです。あくまで自分は聞き役になり、相手の発言を引き出すことに気を配りましょう。話すのがうまいといわれている人は、聞き上手が多いものです。

雑談は何げない言葉のキャッチボールで相手との距離を縮めたり、場を和ませたりするのが目的なので、落ちや結論は要りません。内容よりも、あの人と話して楽しかったという印象を残すことができれば、それで目的は果たしたといえるでしょう。

令和5年2月19日

株式会社グローバルフラワー  
代表取締役 野田 みか 様

あまの園芸組合  
組合長 長野 えみ

日帰り研修旅行のご案内

拝啓 梅花の候、貴社ますますご盛栄のこととお喜び申し上げます。

さて、このたび当組合では、日ごろのご支援に感謝し、組合員の皆様の親交を深めるための日帰り研修旅行を下記のとおり企画いたしました。

つきましては、ご多用とは存じますが、この機会にぜひご参加くださいますようご案内申し上げます。

敬 具

記

1. 開催日 3月30日(木)
2. 集合時間 8時
3. 集合場所 光駅バスターミナル
4. 申込方法 同封の冊子をご参照ください。
5. スケジュール

時間	内容	場所
9時～12時	ひびきガーデン視察	園内各所
12時～13時	浜焼き食べ放題ランチ	あさひ屋
13時～15時	イチゴ狩り	ふれあい農園

以上

すし屋でにぎりずしを注文すると、1人前が10個であることが多いようです。どうやら、切りがいいとか、ちょうどおなかがいっぱいになるという理由ではなさそうです。ではどうしてこの数なのでしょう。

戦後、日本は大変な食糧難となった時期がありました。当時はまだ、食べ物などの配給制度が続いており、外国に援助を頼んでいました。状況はますます悪化し、ついに特定の施設以外では、飲食の営業をしてはいけないという緊急措置が発令されてしまいます。そこで困ったのはすし屋です。店を開けないばかりか、このままでは職人の技術も途絶えてしまいます。このとき立ち上がったのが東京のすし屋の店主です。彼は同業の組合員を集めて知恵を絞り、国民に配給されている1合の米に目を付けました。飲食の営業が駄目なら、それを使ってにぎってはどうかと思い付いたのです。委託加工業として、売るのではなく加工した料金をもらうという新しい発想です。

この案を持って都知事に交渉しましたが、まだ問題がありました。魚も配給に影響が出るため、すし屋にまで回せないというのです。ここで店主たちは再びアイデアを出し、卵やかんぴょう、しいたけ、それに配給から外れた貝やエビを使うことを提案して、ついに正式に営業を認めさせたのです。そして、1合の米で出せる数が10個だったためこの数となり、それが現在でも採用されているというわけです。ちなみに、このときキュウリを芯にしたかっぱ巻きが初めて提供されました。当時は、生野菜をすしの具材として使うことがなかったので売れるか心配されていましたが、出してみると大好評で、今では子供も好きな定番のネタとなっています。

[文書番号] 小市交発第37号  
 [発信日付] 令和5年2月19日  
 [受信者名] 穂高合唱愛好会  
 代表 三島 幸恵 様  
 [発信者名] 小松原市民交響楽団  
 事務局長 山田 博

[件 名] 公開リハーサルのご案内

[本 文] 拝啓 梅花の候、貴会ますますご発展のこととお喜び申し上げます。  
 さて、このたび当楽団では、毎年ご好評をいただいております「公開  
 リハーサル」を開催いたします。普段着で演奏する様子や指揮者  
 と楽団員のやりとりなど、本番では見ることのできない貴重な姿を  
 お楽しみください。  
 つきましては、下記のとおりご案内いたしますので、この機会にぜひご観覧  
 くださいますようお願い申し上げます。  
 なお、演奏終了後は、指揮者によるトークショーを開催いたします。  
 敬 具

[別 記] 記

1. 開催期間 3月14日(火)～17日(金)
2. 開催場所 川辺芸術文化会館
3. 定 員 各日80名
4. 申込方法 同封のパンフレットをごらんください。
5. 問い合わせ先 電話番号 050-5768-1649 担当：林
6. 内 容

日にち	時 間	指揮者	場 所
14日	9時～11時	小川 隆	吹雪ホール
15日	13時～15時	田辺 まりに	
16日	9時～11時	水野 優花	月光ホール
17日	15時～17時	小宮 良雄	

以 上

わたしが病院と聞いたときに連想するものの一つに、注射があります。これは、目的や注入するものによってさまざまな種類があり、医療の現場では、無くてもならないものとなっています。注射器の原型は19世紀中ごろにヨーロッパで作られました。日本には、幕末の長崎にオランダ人医師が持ち込んだのが最初だそうです。初めは、金属の容器でしたが、その後ガラスになり、アメリカで使い捨て可能なプラスチック製のものが開発されました。

ところで、子供のときに嫌いだった注射が、大人になると平気になっていたという経験はありませんか。なぜそのように感じるのでしょうか。わたしたちの皮膚には、痛点という小さな感覚点が分布しています。けがなどによって体が刺激を受けると、その信号が背骨の中を通っている神経から脳に伝わり、痛いと感じるといいます。年齢によってその感じ方が異なるのは、子供は大人よりも体が小さく単位面積当たりの痛点の数が多いからだそうです。

ちなみに新生児は、さまざまな機能が未発達であるため、痛みを感じにくいのではないかといわれてきました。ところが、約40年前に報告された研究結果でその考えは一変します。赤ちゃんは、逆に痛みを抑制する部分も十分に発達していないため、大人よりも強く感じてしまうというのです。一説によると、幼児の方が約10倍も痛みにも敏感だといわれています。

一度、それは痛いものだとして認識してしまうと、その恐怖心から病院に行きたくなくなったり、診察室に入っただけで泣いてしまったりする子供も少なくありません。そのため小児科などでは、痛点をよけて痛みを感じにくくするために、従来の注射針より細いものを採用する場合があります。他に、意識をそらして治療をスムーズに行うという工夫も行われており、最近では、ゴーグルを装着させ、仮想現実を見せるという試みを取り入れている施設もあります。

[文書番号] み現美発第46号  
 [発信日付] 令和5年2月19日  
 [受信者名] エトワール絵画クラブ  
 代表 小岩井 隆光 様  
 [発信者名] みやかわ現代美術館  
 館長 大島 里佳子  
 [件名] ボランティア募集のご案内

[本文] 拝啓 向春の候、貴クラブますますご発展のこととお喜び申し上げます。  
 さて、このたび当館では、運営補助活動にご協力いただける  
 ボランティアを募集いたします。来館者とともに、美術を鑑賞する楽しみ、  
 喜びを分かち合っただけです。  
 つきましては、下記のとおりご案内いたしますので、貴クラブの皆様にご  
 紹介くださいますようお願い申し上げます。  
 なお、事前に研修を行います。

[別記] 敬具  
 記

1. 応募資格 18歳以上の方
2. 活動期間 4月1日(土)～9月30日(土)
3. 募集内容

主な活動	活動時間	人数	場所
資料整理	14時～16時	3名	広報室
事務作業		5名	事務室
ワークショップ補助	10時～17時	8名	館内各所
作品解説・団体対応		10名	

※詳細は同封のチラシをご参照ください。

4. 応募方法 3月9日(木)までに、下記の応募用紙に必要事項をご  
 記入いただき、当館までお送りください。

5. 問い合わせ先 TEL 050-4028-7359

以上

----- きりとり線 -----

応募用紙

名前

住所

TEL

希望活動



料理が得意な人を見ていると、共通の特徴があるように思います。それは段取りが良いということです。例えば、作業の手順が頭に入っていないと作るのに時間がかかったり、途中で材料を切らしていることが分かって慌てたりすることがあるでしょう。しかし、段取りができていると、一品目を作りながら次の料理の準備などをして、時間を上手に使えます。完成品から逆算して、時間配分ができるようになると、効率的に作業ができるだけでなく、出来たてのおいしい状態で提供することも可能になります。料理は、もたついていると火が通り過ぎて煮詰まったり硬くなったり、味や食感にも大きく影響してしまうのです。

では、段取り良く進めるためにはどうすればよいのでしょうか。基本は優先順位を付けて作業を進めることです。まずは、スペースに余裕があれば、使用する材料と調味料類を全部出します。そして、ゆでる作業がある場合は湯を沸かしますが、沸騰するまでには時間がかかるので、この間に下準備をします。野菜や肉、魚などを切ったり塩やしょうゆなどで下味を付けたりしておきます。包丁を使い慣れていない人は、湯を沸かす前に下準備をしてもよいでしょう。沸騰したら、野菜は硬いものから順にゆでます。

料理をする順番は、基本的に生のまま食すものや冷たいものから先に進め、冷蔵庫で冷やしておき、その後に冷めても問題のない献立、最後に焼いたり揚げたりする主となるおかずに取り掛かるとスムーズです。煮込むのに時間を要するものの場合、その間に他の作業ができるため、最初に進めるとよいでしょう。また、加熱調理の際にはコンロだけでなく、電子レンジやグリルなどを活用すれば、同時進行が可能となります。

一つの献立にかかる時間が頭に入っていると、そこから逆算して作業内容を決めることができるようになります。レストランで食事をしていると、自分の食べる速さに合わせて出来たての料理が提供されたという経験はありませんか。これは、客を見ながら調整して作っているからです。こんなことができるのは、作業工程や所要時間が頭に入っているからこそでしょう。

[文書番号] 飯総研発第50号  
 [発信日付] 令和5年2月19日  
 [受信者名] 株式会社大和田製薬  
 代表取締役 村上 修 様  
 [発信者名] 飯山総合研究所  
 所長 佐竹 あや

[件名] リスクマネジメント講座のご案内  
 [本文] 拝啓 梅花の候、貴社ますますご隆盛のこととお喜び申し上げます。  
 さて、このたび当研究所では、中堅社員の方を対象としたリスク  
 マネジメント講座を開催いたします。  
 つきましては、下記のとおりご案内いたしますので、社員教育の一環と  
 してご活用くださいますようお願い申し上げます。  
 なお、2日目の講座終了後には、懇親会を開催いたします。

敬 具  
 [別記] 記

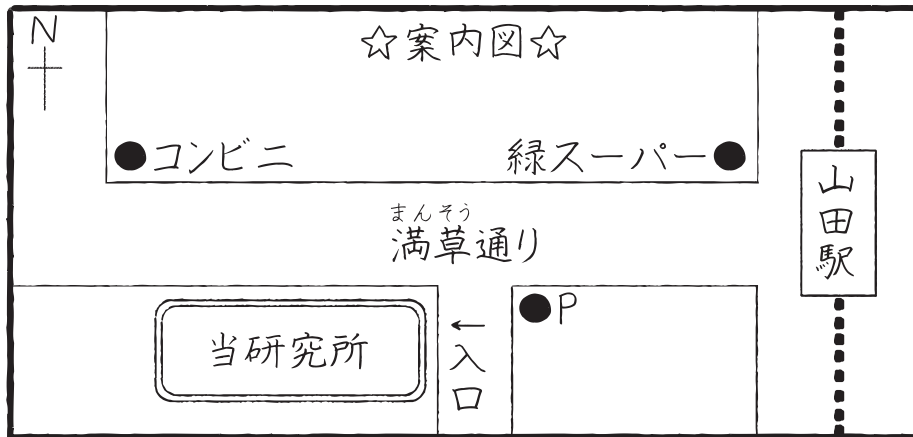
1. 開 催 日 3月22日(水)・23日(木)
2. 定 員 15名
3. 受 講 料 5,000円 ※2日間・教材代込み
4. スケジュール

日にち	時 間	内 容	講 師
22日	10時～12時	リスクマネジメントとは	毛利 登志男
	13時～15時	予測と評価	
23日	9時～12時	組織的なリスク管理	落合 桜
	13時～15時	不祥事の参考事例	

5. 申込方法 3月13日(月)までに、別紙申込書に必要事項をご  
 記入のうえ、ご送付ください。

6. 問い合わせ先 TEL 050-6285-3471

7. 開催会場 飯山総合研究所  
 古畑市水辺町3-2



以上

日本では、さまざまなところにコンビニがありますが、商品の陳列はどこもほとんど同じように見えます。これは、人の行動や心理が研究され、どこに何を配置すると効率よく購買につながるかが考え抜かれているのです。例えば、弁当や飲み物などよく売れるものは、出入り口から一番離れた場所に置かれています。これは、客に店内をなるべくたくさん歩いてもらうためです。こうすることで、たくさんの商品が目に入って購入してくれる可能性が高くなります。また、弁当と飲み物の間にサラダやデザートを配置するのは、ついでにもう一品購入してもらいたいからです。

さらに、レジと出入り口は正面で向き合わないように配置されることが多いですが、これは来店時に店員と目が合うことで、入りにくい雰囲気にならないための工夫だといえます。また店内の中央に並ぶ陳列棚の両端は、特に客の目に触れやすいため、衝動買いを期待できる場所だそうです。そのため、ここにはキャンペーンの告知や売りたい主力商品を並べてアピールしています。そして、いわゆる売れ筋の商品がよく見えるように視線の高さに合わせ、床から135センチメートルほどの位置に並べています。その右側には、新商品やお薦め商品を置くことが多いようです。これも人の視線が左から右へ移動するという習性を利用したものです。

最近になり、コンビニの商品陳列が少し変わったことに気付いた人もいるでしょう。雑誌コーナーが縮小し、その代わりに冷凍食品の売り場が増えています。調理済みの食材を持ち帰って自宅や職場で食べる中食需要が高まったことで、総菜や揚げ物など、すぐに食卓に並べられるものが売れ筋となっているようです。中でも冷凍食品は、この10年間で約5倍の売り上げになったそうです。雑誌が並ぶ棚は、道路側に面しており外からよく見えるため、立ち読み客を利用して、人がいて入りやすい雰囲気を作り、犯罪防止にも役立つなどの利点があり、採用されてきましたが、これも変わりつつあるようです。

また、容器を購入し、専用の機械を使って自分で入れるコーヒーは、手軽に本格的なものが楽しめるとして、今や無くてはならない人気商品だといえます。他にも、高齢者向けの宅配サービスを提供しているところや、保育所一体型の店舗も誕生しています。今後もその時代ごとに、客のニーズに合わせてさまざまな変化を遂げるでしょう。

[文書番号] 佐人広発第68号  
 [発信日付] 令和5年2月19日  
 [受信者名] 株式会社天達物産  
 総務部長 外畑 義男 様  
 [発信者名] 佐原人材開発株式会社  
 広報部長 小谷 里佳子

[件名] 新入社員研修会のご案内

[本文] 拝啓 向春の候、貴社ますますご盛栄のこととお喜び申し上げます。平素は、格別のお引き立てを賜り、深くお礼申し上げます。  
 さて、このたび当社では、新入社員の方を対象とした研修会を開催することとなりました。本研修会は、ビジネスマナーや基本スキルを身に付け、社会人としての自覚を持っていただくことを目的としております。  
 つきましては、下記のとおりご案内いたしますので、ぜひご検討くださいますようお願い申し上げます。

敬 具

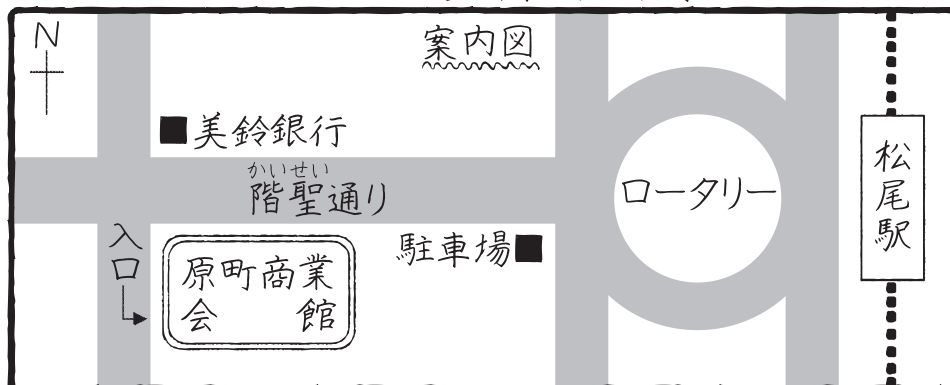
[別記]

1. 開催日 3月23日(木)・24日(金)
2. 参加費 5,500円(教材代込み)
3. 定員 30名
4. スケジュール

日 時		テーマ	講師
23日	13時～15時	社会人に求められる行動	奥原
	15時～17時	ビジネスマナーの基本	
24日	9時～12時	主体的な仕事への取り組み方	長谷部
	13時～16時	行動改革のための課題設定	

※詳細は別紙参照

5. 申込方法 3月15日(水)までに、同封の申込書またはメールにてお申し込みください。
6. メールアドレス sahara@goukaku.ne.jp
7. 会場 原町商業会館  
今川市朝比奈町3-7



以上

自由に商品を買売できるわたしたちの社会では、多くの企業が他社より安く良いものを作って売ろうと競争を繰り返している。実際に店に行くと、複数のメーカーの商品が並べられ、自社の商品を買ってもらおうと競い合っていることが見て取れる。これは、消費者にとって、購入する際に選択肢があることを意味する。メーカーは、その中から自社のものを選択してもらうために、品質や機能を向上させたり、価格を安くしたりなど、他社より優位に立とうとする。つまり、各社の競い合った結果として消費者が利益を得ているのである。

この競争は、生産者側にもメリットをもたらす。商品が売れて利益が生まれる他、生産工程の合理化により経費を削減できたり、新技術の開発などに継続的に取り組むことで競争力が強化され、良いものをより安く生産できたりする。こうして、さらに多くの商品が売ることが可能になり、企業としての成長につながる。このような流れが、さまざまな産業で生じると国全体の経済成長をもたらすのである。

ところが、中にはこのような争いを避け、楽をしようとする者もいる。例えば競合する会社同士が示し合わせ、本来であれば、各社が決めべき価格や生産量を共同で決めてしまう。そのため競争はなくなり、もっと安く買えたはずのものに高い代金を払うことになる。また、新商品で参入するライバル会社を締め出すため、販売店にこれを扱わないよう依頼し、見返りを渡したという事例もある。競合相手を追い出して市場を独占してしまうと、創意工夫による良質で廉価な製品やサービスは生まれなくなり選択肢は限定される。市場で自由に、そして公正に競い合うことがなければ、現状に満足して消費者のニーズに耳を傾けなくなってしまうだろう。

このように公正ではない取引や特定の企業が市場を独占することによって、消費者が不利益を被ることのないよう、国は企業が守るべきルールを定め、自由で公正な競争を妨げる行為を規制している。それが独占禁止法という法律で、日本では1947年に制定された。これを運用して自由な経済活動が公正に行われるよう、企業の違反行為を監視しているのが、公正取引委員会という国の組織である。違反の疑いがあれば調査を行い、それが認定された場合は、違反行為をやめるように命令を下す。このようにして自由な事業活動が促進され、消費者の利益が保護されているのである。

第134回(令和5年2月)日本語ワープロ検定試験 **初段**問題(文書作成I)

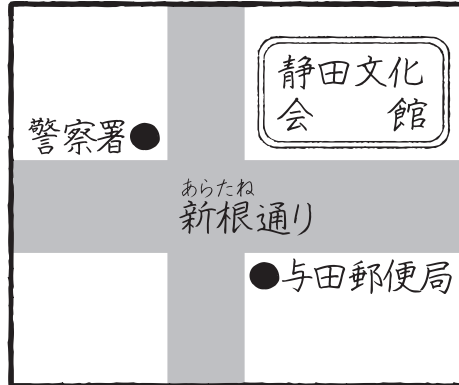
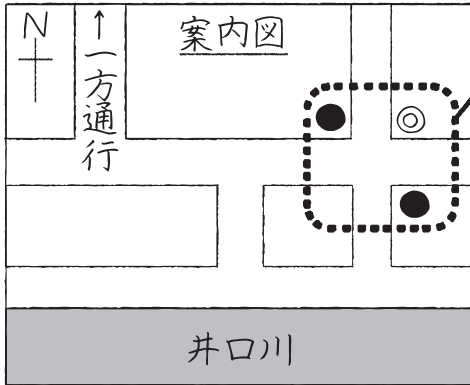
※ ( ) 内には適切な頭語・結語を入力しなさい。ただし、( ) は入力しないこと。  
※構成要素を正しい順番に並べ替えしなさい。  
※校正記号のある箇所は指示のように訂正しなさい。ただし、校正記号は入力しないこと。

[別 記]

1. 開催日 3月25<sup>日</sup>(土)  
 2. 定員 各2,000名(定員になり次第締め切り)  
 3. 内容

種 目	制限時間	参加料	開始時刻
フル	6時間30分	3,500円	8時30分
男子 女子			
ハーフ	3時間00分	1,500円	9時00分
		小・中学生 500円	

- ※18歳未満の方は、保護者の承諾が必要となります。  
 4. 申込方法 特設サイトより申込用紙をダウンロードしていただき、当  
 実行委員会までお送りください。  
 5. 特設サイト <https://you.goukaku.ne.jp/>  
 6. 問い合わせ先 電話番号 0721-85-7963 担当：三上  
 7. 受付会場 静田文化会館 トルツメ  
 富田林市田村町鳥井2-14



以上

[文書番号] 陽マ実発第10号  
 [発信日付] 令和5年2月19日  
 [発信者名] 陽川マラソン大会実行委員会  
 実行委員長 小岩井 由里子

[本 文] ( ) 梅花の候、貴社ますますご盛栄のこととお喜び申し上げます。  
 さて、このたび当実行委員会では、陽川マラソン大会を開催することとなり  
 ました。今回は、大会ゲストにタレントの山川花さんをお迎えいたします。  
 つきましては、下記のとおりご案内いたしますので、この機会にぜひご参加くだ  
 さいますようお願い申し上げます。  
 なお、コースや表彰などの詳細は、同封の大会要項をご参照ください。  
 ( )

[受信者名] 松尾運動用具株式会社  
 代表取締役 東野 章雄 様

[件 名] 陽川マラソン大会のご案内

第134回(令和5年2月)日本語ワープロ検定試験 初段問題(文書作成Ⅱ-指示文)

- ◆問題文を基に各指示、注意書きに従ってA列4判1枚に体裁よく仕上げなさい。  
1行の文字数は40文字以上とする。

- ◎書体の指示がない場合は、すべて明朝体を使用する。
- ◎ポイントの指示がない場合は、10.5ポイントに統一する。
- ◎入力文字、図形の形、線種、線の太さの指示がない場合、問題文のとおりにする。
- ◎表、グラフの文字の大きさ、書体の種類は問わない。なお、数値は半角文字にする。
- ◎塗りつぶしの色は問わない。ただし、文字が判読できる色にすること。
- ◎指示文の“ ”で囲まれた文字は問題文の文字を表し、以下の処理を行うこと。

1. 見出しは、次の処理をしなさい。

- (1) “気になる腸内環境”は26ポイント、囲み線、中央揃えにすること。

2. “最近、腸活という言葉をよく耳にするように”～“このバランスによって腸内環境は変化するので”は段組み(2段)にしなさい。

3. “3種類の菌と理想のバランス”はゴシック、16ポイント、一重下線、中央揃えにしなさい。

4. 三つの図形(塗りつぶし)を挿入し、次の処理をしなさい。

- (1) 図形全体は中央揃えにすること。
- (2) “善玉菌”、“悪玉菌”、“日和見菌”は中央揃えにすること。
- (3) “2割”、“1割”、“7割”はゴシック、14ポイント、斜体、中央揃えにすること。

5. “意識調査結果”はゴシック、16ポイント、一重下線、中央揃えにしなさい。

6. “腸内環境を意識していますか?”の表に次の処理をしなさい。

- (1) 表の形式(配置、文字位置、線種、線の太さ)は問題文のとおりにすること。
- (2) 合計を求めること。

7. 表を基にグラフを作成しなさい。

- (1) グラフの種類は、項目ごとの回答数を表す横棒グラフにすること。
- (2) 配置、グラフタイトル、凡例は問題文のとおりにすること。

8. “日々気を付けたいこと”はゴシック、16ポイント、一重下線、中央揃えにしなさい。

9. 二つの図形を挿入し、次の処理をしなさい。

- (1) 図形全体は中央揃えにすること。
- (2) “◎注意すること◎”、“◎取り入れたいこと◎”はゴシック、中央揃えにすること。

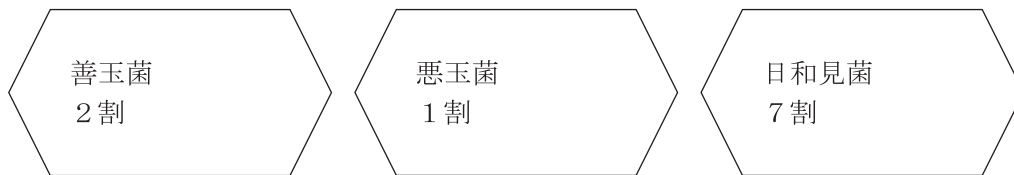
第134回(令和5年2月)日本語ワープロ検定試験 初段問題(文書作成Ⅱ-問題文)

気になる腸内環境

最近、腸活という言葉をよく耳にするようになりました。これは、バランスの良い食生活や適度な運動、良質な睡眠等によって、腸内環境を整えて健康な体づくりを目指すことをいいます。この活動をすることで便秘改善や免疫力向上、肌トラブルの改善や自律神経が整うといった効果が期待できます。

腸は、人間にとって不可欠な栄養素を吸収し、有害な物質を排出するとても重要な器官です。そこには細菌が約1000種類生息し、数は100兆個以上ともいわれ、その状態はお花畑に例えられ腸内フローラと呼ばれています。これらの細菌は大きく3種類に分類され、このバランスによって腸内環境は変化するのです。

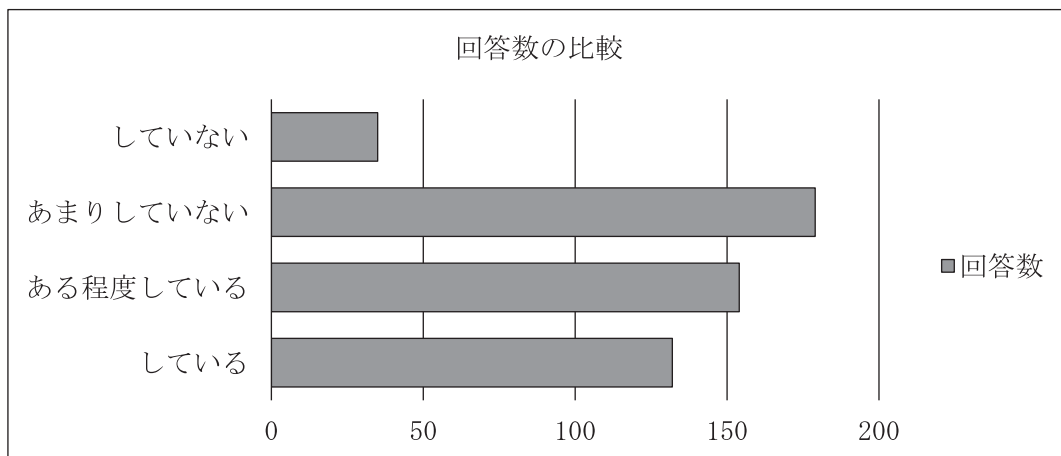
3種類の菌と理想のバランス



意識調査結果

腸内環境を意識していますか？

項目	回答数	割合
している	132	26%
ある程度している	154	31%
あまりしていない	179	36%
していない	35	7%
合計		—



日々気を付けたいこと

◎注意すること◎

生活習慣が関係しているといわれています。適度な運動をしながらしっかりと睡眠を取り、ストレスはため込まないように上手に発散させましょう。

◎取り入れたいこと◎

豆類や海藻類などに豊富に含まれている食物繊維、みそやキムチなどの発酵食品が腸を整えるといわれています。これらを積極的に取り入れましょう。