

わたしは小さいころから文房具に目がなく、必要と思う前に、色や形が気に入ったり、かわいいと感じたりすると、ついつい購入してしまう。そのため、机の引き出しはいつもさまざまな文房具であふれている。

その中でも、消しゴムを集めるのが最も好きで、たくさん持っていた。わたしが選ぶ基準は香りと色が好みかどうかだ。形はシンプルな長方形のものを選ぶことが多いが、それは紙のケースに包まれていることがほとんどだ。そのままの方が使いやすいのかもしれないが、幼少期のわたしは香りと色を存分に楽しむ目的で、購入したらすぐにその入れ物をはがしていた。そして、お気に入りの筆箱の中に大切にしまっておいたのだが、あるとき一緒に入れていた定規にべったりとくっついて色移りしてしまった。母親に泣き付くと、それは消しゴムを作るときに使われる薬剤が、他のプラスチック製品と接触すると、溶けて一体化してしまうことがあるのだと教えてくれた。

あの紙のケースには、こうした化学反応を防ぐための意味もあったのだろう。母親に教わってからは、小さくなった消しゴムに合わせて切り、最後まで覆ったまま筆箱に収めるように心掛けている。

令和7年7月6日

石川 奈美 様

大山環境保全会

シイタケ原木作り体験会のご案内

拝啓 盛夏の候、ますますご健勝のこととお喜び申し上げます。

さて、このたび当会では、自然への理解を深めていただくことを目的として、シイタケ原木作り体験会を開催いたします。当会のスタッフがお手伝いしますので、初心者の方も安心してご参加いただけます。

つきましては、下記のとおりご案内いたしますので、皆様お誘い合わせのうえ、この機会にぜひご参加ください。

敬 具

記

- | | |
|---------|--------------------|
| 1. 開催日時 | 8月17日(日)10時から12時まで |
| 2. 会 場 | 植物育成センター |
| 3. 参加費用 | 1名500円 |
| 4. 申込方法 | 同封の冊子をご参照ください。 |

以 上

あなたは何色が好きですか。かっこいいから黒、元気が出るからオレンジなど、理由やそれに対して感じることは人によってさまざまですが、実はその見え方やそこから連想するイメージは国や文化によって異なります。例えば、虹は何色ありますかと聞くと、日本では7だと答える人が多いでしょう。しかし、ドイツでは5で、南アジアのある民族は2と答えるというから驚きです。これは、その色を表現する言葉があるかどうかによって認識が変わるためと考えられています。

また、色の見え方は、太陽光の波長によって変化します。赤道に近づくほど赤みは強くなり、離れるほど青みが強く見えます。そのため、場所によって目に映る色合いが変わってくるということです。また、目の色も人種によってさまざまですが、これも見え方の違いに関わっているといわれています。

そして、連想するイメージも国によって異なります。ある場所では幸福や繁栄を象徴する色が、他の地域では悲しみや不幸を連想させることもあります。例えば、日本で紫といえば高貴や優雅などの印象を持ちますが、欧米では負のイメージを抱く人が少なくないようです。また、落ち着きや豊かさを感じさせるような緑についても、未熟や不気味といったネガティブな印象を与える場合があるのだそうです。こうしたことを知ったうえで、いろいろな国の街並みや広告などを眺めてみると、新たな発見があるでしょう。

令和7年7月6日

あずま文化愛好会
会長 久田 麻衣子 様

前野歴史資料館
館長 山口 由美

建物探検ツアー開催のお知らせ

拝啓 仲夏の候、貴会ますますご盛栄のこととお喜び申し上げます。

さて、このたび当館では、建物探検ツアーと題しまして、創立100年を迎える当館の魅力を体感していただけるイベントを下記のとおり開催いたします。

つきましては、貴会の皆様にご紹介くださいますようお願い申し上げます。

敬 具

記

- 1.開催期間 8月22日(金)～24日(日)
- 2.定 員 各日20名
- 3.参加費 無料でご参加いただけます。
- 4.申込方法 同封のパンフレットをご参照ください。
- 5.スケジュール

日にち	時 間	見学内容
22日	9時～11時	ステンドグラス・壁画
23日	14時～16時	特別室・資料室
24日	11時～12時	中庭・書庫

以 上

とても広い南米大陸は、さまざまな自然や美しい景色を見ることができる地域です。その中心には、日本の本州とほぼ同じ大きさで世界最大級とされる湿原があります。雨季に入ると、川からあふれ出した水が、平原をひたひたと満たしていき、全体の8割以上を覆い尽くしていきます。やがて乾季になり、だんだん水が引き始めると、そこにはさまざまな形の池や水辺が残ります。こうした変動のサイクルが、豊かな自然を育み、生物多様性に大きく貢献しています。驚くことに、この地にはおよそ100種のほ乳類や300種以上の魚たちをはじめ、いろいろな生き物が生息しているといわれており、その中には絶滅の危機にあるものも含まれています。

同じ南米にあって、こちらも世界最大級といわれるのがイグアスの滝です。この名称は先住民の言葉で「大いなる水」を意味しており、特定のものを指しているのではなく、大きさの異なる約300本もの滝の総称です。大量の水が流れ落ちる様子は圧巻で、これの最大落差はおよそ80メートル、幅は4キロメートルにも及び、毎秒6万トン以上の水が流れていきます。スケールと迫力という点においても、桁違いの存在だといえるのではないのでしょうか。

また、これらを見ることができる「イグアス国立公園」は、世界自然遺産として登録されており、類いまれなものとして大切に守られています。ここでは、美しい景色を楽しむことができるのはもちろんのこと、珍しい生き物を探しながら進むボートツアーなど、自然を感じながらさまざまな体験をすることができます。わたしもいつかその景観を目の当たりにして、感動を味わいたいと思わずにはいられません。

〔文書番号〕 畑営発第25号

〔発信日付〕 令和7年7月6日

〔受信者名〕 長谷川販売株式会社
総務部長 大竹 勇気 様〔発信者名〕 株式会社畑山産業
営業部長 福井 康夫

〔件 名〕 空調設備工事のご案内

〔本 文〕 拝啓 仲夏の候、貴社ますますご隆盛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、深く感謝申し上げます。

さて、このたび、お電話にてご依頼いただいた空調設備工事について、ご指定の日程にてスケジュールを組ませていただきました。

つきましては、下記のとおりご案内いたしますので、ご確認くださいようお願い申し上げます。

なお、期間中は騒音や振動、入室制限などご不便をお掛けいたしますが、何とぞご理解のほどお願い申し上げます。

敬 具

〔別 記〕 記

1. 工事期間 8月8日(金)～11日(月)
2. 問い合わせ先 電話番号 0493-48-1574
3. 電話対応時間 9時～16時
4. 詳 細 別紙参照
5. スケジュール

日にち	時 間	場 所	担当
8日	9時～11時	作業室・研修室	今井
9日	11時～14時	応接室	
10日	10時～12時	第1会議室	佐々木
11日	14時～16時	第2会議室	

以 上

独特の苦味が特徴のニガウリは、インドや東南アジアなどが原産で、日本には400年ほど前に伝わったとされます。沖縄や九州の南部では、昔から食べられていましたが、全国へ広まったのは1990年代になってからで、テレビで紹介されたことをきっかけに、健康に良いということが注目され有名になりました。また、家庭でも育てやすいため、最近では夏の強い日差しを遮る緑のカーテンとしても活用されています。普段わたしたちが食べているものは成長途中の状態です。成熟すると黄色やオレンジ色になりますが、かなり軟らかくなります。料理には不向きですが、中身は赤いゼリー状に変化し、とても甘くなるため、熟してから食べるという人もいます。

豆腐や肉などといっためる調理方法が定番ですが、おひたしやあえ物、サラダなどにしてもおいしいといえます。他にも、丸ごと薄切りにして乾燥させたものをお茶にしたり、香辛料の一種として使用したりする方法もあります。このように、さまざまな楽しみ方がありますが、特徴的な苦味を生かしたものが多くいでしょう。近年では品種改良が進み、通常よりも苦さが抑えられた品種も販売されているので、あまり得意ではない人は、そうしたもののから挑戦してみると良いかもしれません。

では、栄養面はどうでしょうか。この野菜はビタミンやカリウムが豊富で、苦味の主成分には疲労回復や食欲増進などの効果があるとされています。調理する際にわたを取り除いてしまう人が多いですが、そこには皮の部分より多く含まれる栄養素もあるため、そのまま食するのがお勧めです。また、成熟して色が変わると苦味はほとんどなくなりますが、それに含まれる成分も減少してしまうので、この野菜特有の栄養素を効果的に摂取するためには、緑色の状態で食べるのが良さそうです。ただし、一度にたくさん食べ過ぎると胃液が過剰に分泌されてしまうので、適度に食べたいものです。

〔文書番号〕 前産広発第31号
〔発信日付〕 令和7年7月6日
〔受信者名〕 株式会社みどり販売
開発部長 本木 光樹 様
〔発信者名〕 株式会社前島産業
広報部長 小山 ゆう

〔件 名〕 技術展示会開催のご案内

〔本 文〕 拝啓 仲夏の候、貴社ますますご発展のこととお喜び申し上げます。
さて、このたび当社では、第4回技術展示会を開催いたします。実際に、
お手に取ってごらんいただけるのはもちろんのこと、開発スタッフに
よる説明会では、導入事例紹介なども行います。
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。

敬 具

〔別 記〕 記

1. 開 催 日 8月21日(木)・22日(金)
2. 会 場 未来創造ホール
3. 入 場 料 無料
4. 主なイベント

日にち	時 間	内 容	場 所
21日	9時～10時	技術説明会	南エリア
	13時～16時	応用セッション	中央ステージ
22日	10時～11時	サポートについて	北エリア
	13時～14時	技術説明会	南エリア

5. 申 込 方 法 8月13日(水)までに、下記の申込書に必要事項をご
記入のうえ、同封の返信用封筒にてお送りください。

6. 問い合わせ先 TEL 072-384-5716 担当：長谷川
以 上

----- きりとり線 -----

申込書

会 社 名 参加人数

住 所 〒 TEL

あなたは、流れ星を見たことがありますか。これは天文現象の一つで、宇宙を漂っている1ミリメートルから数センチメートルほどのちりが、地球の大気と激しく衝突した際に高温になって気化し、発光する現象です。そんな流れ星を人工的に作り出して活用しようというプロジェクトが、日本のベンチャー企業で行われています。

作り出すためのもととなるものは、親指ほどの大きさの特殊な金属の粒です。これを人工衛星に載せて宇宙から放つと、大気圏に突入する際に気化し、自然に起きるものと同じ現象を再現できるのだといいます。肉眼で確認できる星の中で最も明るいといわれているシリウスと同じくらい光るので、都会でもはっきり見えるといいます。また、自然のものは1秒も待たずに消えていきますが、それよりも速度がゆっくりなので、数秒ほどは眺めていられるそうです。そのくらいの時間があれば、短い言葉なら3回言えるかもしれないので、願い事を唱えられるかもしれません。

これには、ただ見て楽しむ以外にも別の重要な役割があります。それは、気球や飛行機では届かない、また人工衛星からでは低すぎる位置における大気データの収集です。これまでその観測の難しさから、有意義な情報を得ることが困難だったのですが、人工の流れ星が光るのはちょうどこの辺りの領域だそうです。その波長などを地上から観測することで、新たな情報を得ることができるようだけでなく、これまでの記録と併せることで、より細かい天気予報や異常気象の予測が可能になるのではと期待されています。また、この試みでは「宇宙ごみ」への配慮もされています。これは年々増加していて、人工衛星の運用に支障が出るなど、大きな被害をもたらす可能性があり、国際的に問題視されています。この流れ星で使用されるものは、最後には燃え尽きるように設計されているので、ごみになることはないそうです。

夜空をかける流れ星は、天文学に興味が無くても思わず見詰めてしまうものです。おそらく、人工であってもそれは同じでしょう。今日の帰り道は、つつい夜空を見上げてしまいそうです。

〔文書番号〕

正運発第37号

〔発信日付〕

令和7年7月6日

〔受信者名〕

青山生涯学習会館
館長 宮部 香奈 様

〔発信者名〕

正光運動推進協会
会長 川西 明子

〔件 名〕

ペタング体験会のご案内

〔本 文〕

拝啓 盛夏の候、貴館ますますご発展のこととお喜び申し上げます。
さて、このたび当協会では、年齢を問わず楽しめるスポーツである
ペタングの魅力を広めるべく、下記のとおり体験会を開催すること
となりました。歴史やルール、戦術などについて学んでいただいた後、
実際に対戦を行います。
つきましては、貴館ご利用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、当日は動きやすい服装でお越しください。

敬 具

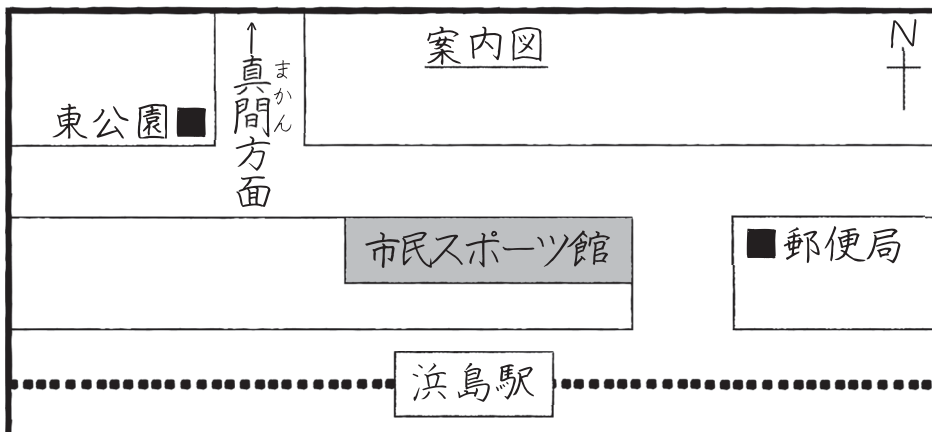
〔別 記〕

記

1. 開催日 8月9日(土)・10日(日)
2. 定員 10名
3. 参加費 500円(スポーツ保険料込み)
4. スケジュール

日にち	時 間	内 容	場 所
9 日	10時～11時	歴史・ルール	体育館
	11時～12時	投げ方と戦術	
10 日	13時～15時	練習会	みらいホール
	15時～17時	試合	

5. 申込方法 8月4日(月)までに同封の申込用紙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 050-2136-5749
7. 会 場 市民スポーツ館
正光市南町2-7



以 上

世界中の人々から愛されている花の一つに、バラがあります。原産地は、主にアジアやヨーロッパ、北アメリカの一部地域だとされています。この野生種は、100から200種類も存在するといわれており、それらは北半球に自生しています。今、わたしたちが観賞しているもののほとんどは、人為的に作られた園芸品種です。

栽培の歴史については、さまざまな説がありますが、紀元前12世紀の古代ペルシアでは、既に薬用や香料植物として利用され始めていたといえます。その後、中近東やローマへも広がり、次第に観賞用としても栽培されるようになりました。特にヨーロッパでは、18世紀末から19世紀半ばにかけて、四季咲きやつる性といった中国や日本原産のものに多いタイプが伝わったことで品種改良が盛んになり、飛躍的な発展を遂げます。扱いやすい大きさになり栽培しやすくなったうえに、大輪のきれいな花をほぼ1年中楽しめるようになりました。そして、さらに改良が進み各地域でさまざまな品種が生み出されてきました。サイズの変化によって切り花に利用しやすくなり、その需要も高まりました。このように品種改良が進む中で大きな変化が現れます。それまで重要視されてきた香りを持たないものが登場したのです。

これには理由がありました。戦後、切り花用のものは見た目が最優先され、大きくて形が良く、長持ちするものが好まれるようになり、香りが二の次になる傾向にありました。品種改良を行ううえで、生育のためのエネルギーをどのように配分するかという点はとても重要で、香りの強さと形や持ちの良さは両立が難しかったのです。あまり芳香のないものは、受粉後も花が散りにくく切り花として重宝されました。しかし、20世紀後半になるとその価値が再評価され、強い芳香を持つものや、それぞれの特性をバランスよく兼ね備えた品種が登場するようになりました。

古代から、バラの香りには多種多様な効能があるとして利用されてきました。近年の研究では、心と体を落ち着かせたり、刺激を受けた皮膚の回復を促したりする効果があると科学的にも証明されています。ある大学の研究では、それに含まれる香り成分の一部が、アレルギー性皮膚炎を抑えることを実験で明らかにしており、これは新しい治療法の開発につながるとみられています。

〔文書番号〕 小文発第14号
〔発信日付〕 令和7年7月6日
〔受信者名〕 前園市立第五小学校
校長 山本 なおみ 様

〔発信者名〕 小松原文化会館
館長 川上 優子

〔件 名〕 伝統文化講座のご案内

〔本 文〕 拝啓 仲夏の候、貴校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、小学生の方を対象とした伝統文化講座を下記のとおり開催いたします。本講座では、茶道や書道、和紙工作など、今も多くの
人々に親しまれている日本の文化を実際に体験していただくことができます。

つきましては、貴校児童および保護者の皆様へご案内くださいますようお願い申し上げます。

なお、小学2年生以下は、保護者の方の付き添いが必要となります。

敬 具

〔別 記〕 記

1. 開 催 日 8月23日(土)・24日(日)

2. 参 加 費 無料

3. スケジュール

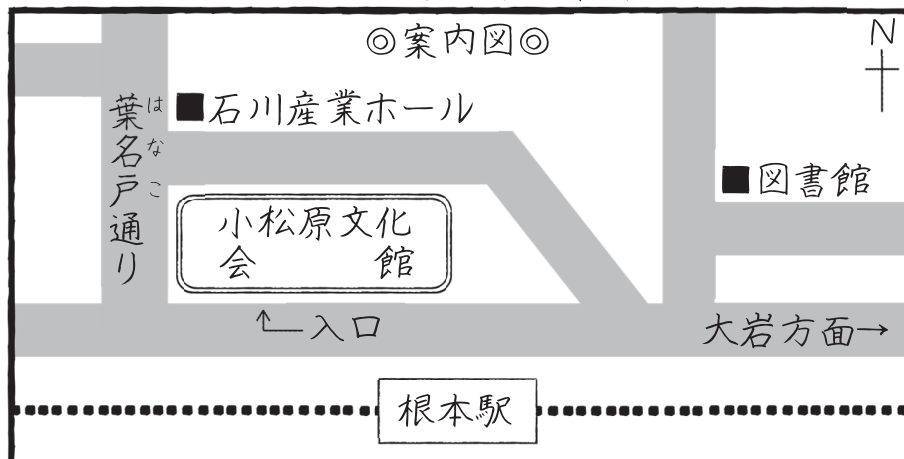
日にち	時 間	内 容	定 員
23日	9時～10時	和楽器を知ろう	各10名
	13時～14時	和紙でちぎり絵を作ろう	
24日	10時～11時	お茶の歴史と作法	各20名
	15時～16時	書道の基本と実践	

※詳細は別紙をご確認ください。

4. 申 込 方 法 8月14日(木)までに、当館ホームページよりお申し込みいただきますようご案内ください。

5. ホームページ <https://bunka.goukaku.ne.jp/>

6. 会 場 小松原文化会館
前園市青葉町2-143



以 上

世界のグローバル化が進み、情勢が目まぐるしく変化する中で、諸外国へ向けた日本の対応においても、さまざまな手腕が求められています。しかし、今もなお国内外での争いが続く地域もあれば、長年にわたって領土問題を抱えた地域もあり、世界が平和になるためには、いまだにさまざまな課題が山積みになっています。そうした中で、政治や経済、文化などの面において他国との交渉や交流を図り、より良い関係を築いていくことで、日本の人々が海外でも安全に生活し、活動できるように働いているのが外交官です。

彼らの仕事内容は、政治的なものだけでなく、旅行や出張など、日本国民の海外活動全般にわたっています。具体的にはどのようなものがあるのでしょうか。まず、諸外国の外交担当者とのコミュニケーションは、主な任務の一つです。国際的な政策やルールの取り決めをはじめ、外国要人のアテンドやパーティーなどの開催に至るまで幅広い業務を担当しています。他にも、海外にいる日本人の安全を確保することも彼らの重要な任務です。旅行者や移住者が事件や事故に巻き込まれた際には、日本にいる家族への連絡や安否確認を行っています。外務省の海外安全ホームページでは、さまざまな国の治安や災害の状況などを紹介していますが、このような現地の情報収集も業務の一環です。

その他に、現在、日本が力を入れている観光客の誘致とブランディングも、重要な業務の一つでしょう。200か所以上の在外公館のネットワークを活用して情報発信を行い、多くの国からのインバウンドを促す活動を行っています。また、途上国に向けての政府開発援助にも携わっています。貧困や争いなどによって、厳しい生活を強いられている人たちを助けるために、井戸を掘って水を供給する、学校を作って子供たちが字を読めるよう働きかけをするなどの活動を行うのです。他には、大きな災害によって被害を受けた国に対して支援を行うこともあります。

勤務の形としては、一般的に約3年から5年ごとに、国内の本省と諸外国の在外公館などを異動する働き方が多いといわれています。前者の場合は、外交や開発を行う部署の他に、時には重要な会議で通訳を務めることもあります。駐在する場合は、長期間にわたってその国で暮らすことになるので、公用語を使って生活できる語学力はもちろんのこと、歴史や社会についても、理解していることが必要になるでしょう。

第143回(令和7年7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。

[発信者名]

ひだまり清流館
館長 木元 未来

[件 名]

自然体験イベントのご案内

[本文]

() 仲夏の候、ますますご健勝のことと申し上げます。平素は、格別のお引き立てを賜り、厚くお礼申し上げます。
さて、このたび当館では、身近な自然に親しむことを目的とした体験イベントを下記のとおり開催いたします。本年は「五感で学ぶ夏の恵み」をテーマに、子供から大人まで楽しんでいただける催しを多数ご用意いたしました。
つきましては、この機会にぜひ皆様でご参加くださいますようご案内申し上げます。
なお、当日は動きやすい服装でお越しください。

[文書番号]

ひだ清発第③⑤号

[受信者名]

三宅学童保育所
運営委員長 林 正夫 様

[別 記]

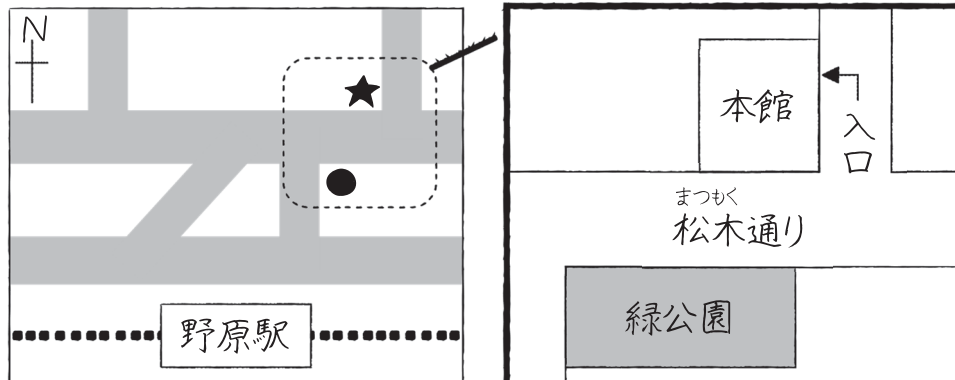
記

1. 開催日 8月8日(金)・9日(土)
2. 開催時間 9時～17時(最終入場16時)
3. 参加費 無料(材料費が必要な場合あり)
4. 主なイベント

日 時		内 容	定 員	場 所
8 日	9 時～11 時	自然素材で絵を描こう	各45名	本館
	13 時～16 時	野草料理に挑戦		
9 日	9 時～12 時	草花でしおりを作ろう	各30名	緑公園
		植物観察と記録		
	14 時～16 時	野鳥・昆虫調査隊		

※詳細は別紙をご参照ください。

5. 問い合わせ先 電話番号 050-6917-2358 担当:天野

6. 特設サイト <https://hida.goukaku.ne.jp/>7. 会場案内図 ひだまり清流館 本館・緑公園
服部市原田町1-26

以 上

[発信日付]

令和7年7月6日

第143回(令和7年7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、次の処理をなさい。
 - (1) 図形（塗りつぶし）を挿入し、中央揃えにすること。
 - (2) “ニンニクの魅力”はゴシック、20ポイント、中央揃えにすること。
2. “独特な風味が特徴的なニンニクは、”～“においを抑えることができます。”は段組み（2段）に
しなさい。
3. “国内収穫量データ”はゴシック、16ポイント、囲み線、中央揃えにしなさい。
4. “令和5年度収穫量”の表に次の処理をなさい。
 - (1) 表の形式（配置、文字位置、線の太さ）は問題文のとおりにすること。
 - (2) 表内の上の見出しは網かけにすること。
 - (3) 合計を求めること。
5. 問題文のように4.の表の右側に図形を挿入し、次の処理をなさい。
 - (1) “リンゴの生産地という”～“独特の甘みが絶品だそうです。”はゴシックにすること。
6. 表を基にグラフを作成しなさい。
 - (1) グラフの種類は、都道府県名ごとの収穫量の割合を表す円グラフにすること。
 - (2) 配置、グラフタイトル、凡例、%表示は問題文のとおりにすること。
7. “健康効果”はゴシック、16ポイント、囲み線、中央揃えにしなさい。
8. 三つの図形を挿入し、次の処理をなさい。
 - (1) 図形全体は中央揃えにすること。
 - (2) “疲労回復”、“免疫力アップ”、“抗酸化作用”は14ポイント、網かけ、中央揃えにすること。
9. “ニンニクにはビタミンB群、”～“食べ過ぎには注意が必要です。”は斜体にしなさい。

ニンニクの魅力

独特な風味が特徴的なニンニクは、肉などの臭みを消し、料理に風味を加える香味野菜の代表として古くから愛されてきました。疲労回復、強壮作用があり、古代エジプトなどでは薬としても使用されていたそうです。日本へは中国を経由して8世紀ごろには伝わっていたとされています。

このにおいを苦手だと感じる人もいますが、これはニンニクを細かく切った際に酵素が壊され、化学反応を起こして発生するものだといいます。そのため、切らずに丸ごと調理したり、加熱して酵素を変化させたりすることでおいを抑えることができます。

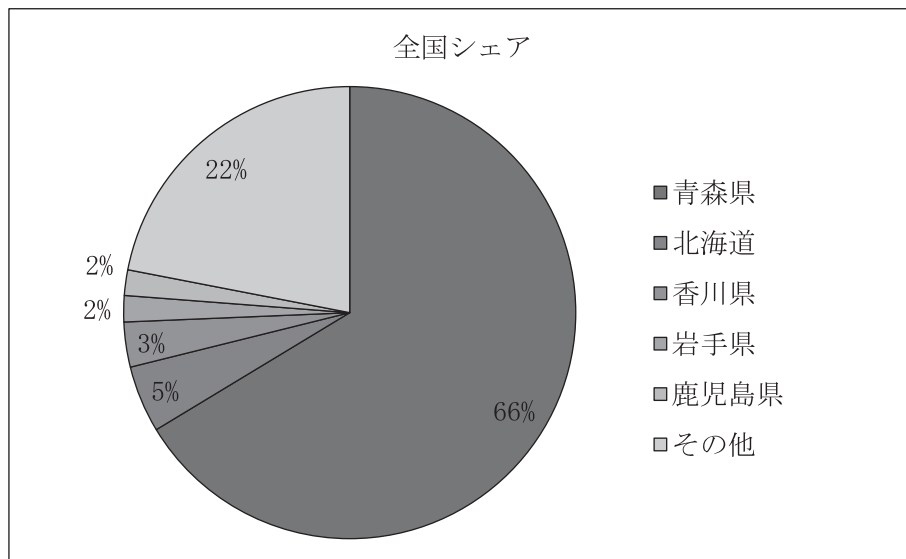
国内収穫量データ

令和5年度収穫量

都道府県名	収穫量
青森県	13,400
北海道	967
香川県	649
岩手県	380
鹿児島県	369
その他	4,435
合 計	

リンゴの生産地というイメージが強い青森県ですが、ニンニクの収穫量も全国1位を誇ります。夏は涼しく冬は厳しい寒さという気候が成長に適しており、糖度を高めてくれます。さらに、収穫時期の6月～7月には、生のものを楽しむことができます。乾燥したもののよりもみずみずしく、独特の甘みが絶品だそうです。

※単位：トン



健康効果

疲労回復

免疫力アップ

抗酸化作用

ニンニクにはビタミンB群、カリウムなどの栄養素が豊富に含まれ、疲労回復や免疫力向上に役立ちます。特有成分アリシンは抗菌・抗酸化作用を持ち、血行促進や生活習慣病予防にも効果的です。ただし、食べ過ぎには注意が必要です。