

お正月の特別企画

トッパニュース 番外編なのだ!

あつという間に2月ですよー!
寒い寒いとコタツに入るより、
スタイルで楽しく! 気持ちのよい
汗を流しましょう!



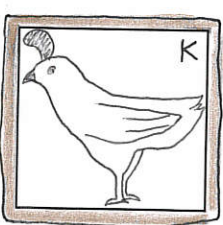
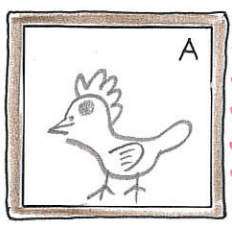
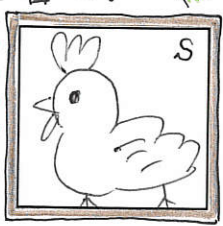
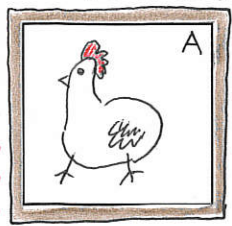
イチゴはこの世で一番美味しい食べ物!!
と思っている青木の「愛のイチゴトーク」をお届け

私はイチゴが大好きなんです! 皆様にもとイチゴを
食べてもらおう! 知ってもらおう! と思いまして調べました!



妄想イラストレーター

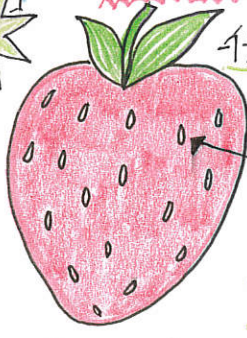
にわとりを書く!



さて、誰が書いたか? わかりますか?

今回は「スネオ」を書こう!

みなさんからの妄想イラストお待ちしてまーす!



イチゴは農学上、「野菜」に分類
されています。一般的に外
にあるブツブツを種と言
いますが、実は、
ブツブツの部分が果実!
赤い所は果実を守る為の
クッションなんです!

イチゴの交果効能
ビタミンC・カリウム・カルシウム・鉄分
アトシアン・ポリフェノール
キシトール etc...
抗酸化作用
眼精疲労回復
歯と歯茎の病気の
予防

効果UPの食べ合わせ

- + ヨーグルト・ア몬드・柚子 → アンチエイジング効果
- + グレプフルーツ・トマト・キウイ・レモン → 美肌・ストレス解消効果
- + 桃・レモン・プルーン → 貧血予防効果
- + トマト・パイナップル・紅茶・コーヒー → 疲労回復効果



青木いちごの
ワポイント
アドバイス

イチゴを洗う際、先にヘタを切ってしまうと、その
部分からビタミンCが流れ出てしまうので、ヘタ
は切らずに洗いましょ!

1日3食イチゴでもいい程、好きです! 大好きです!! 皆様
もももイチゴの事を好きになって、私と甘酸っぱいトークしましょ!

もりもりコラム

「広島のはっちゃん」
広島のマザーテレサと呼ばれ
ている81歳の中本さん。30年
以上にわたり、200人以上の子
供達を「できたての食事」で支
続けています。「お腹がいっぱい
なら悪い事は考えんのだよ」と
つつく。

スタジオトピック

水曜 15:10 ~
「クイックシェイフ」
たった10分! されど10分!
気になる部分をシェイフ
アップ! **神林**



2月休館日

2(木) - 9(木)

11(土) 建国記念の日

16(木) - 23(木)

お間違えのない様に!



お題
ときめき・予盾

「コーネル ロッテのお菓子
ときめき味よ」
ふみんさん

「さくじいときめき数字みる」
ふみんさん

「何気ない優しさときめくお年頃」
ふみんさん

「やせたいと言ってるその手に
チョコボテテ」
神林

「6年間トキキキないよ...
どうしよう」
五月木

「ときめきの相手は人より甘いもの
壺川

「3月号お題
「空」
「マイグーム」

ko mimi Bi YORU 小耳日和

カマヤキそば「U.F.O.」
は「旨い太い大きい」
の田舎であーる。
矢口らなかつたー

時々えき刺学うらむい
わすれものしかり確認!
時にはハXをはずしてみよう!
なくしたものが出てくるかも!
友人とごはんを食べるとgood!