

# ときめきMarché

~マルシェ~



## バカラ ロックグラス

世界最高級といわれる『バカラ』のグラス。崇高な美しさで世界の人々を魅了しています。キラキラと綺麗で、やはり憧れのグラスです。

### 【バカラの歴史】

バカラは1764年にフランス東部のロレーヌ地方にある、小さなバカラ村で誕生しました。ルイ15世がガラス工場の設立を認可したのが始まりです。1816年には初めてクリスタルガラスが製造され、1823年のパリ国民博覧会で、高い透明度とカット技術が評価され金賞を受賞しました。それ以来、ルイ15世をはじめ、今やイギリス王室など世界中の王室や皇室で、愛用されるブランドに成長しました。

### 【ロックグラスと贅沢なひと時】

バカラのグラスに採用されているフルレッドクリスタルは、色が透明に限りなく近く、光

の反射率や屈曲率が高いといった特徴があります。そこに世界トップクラスのカット技術などがプラスされることで、複雑な光の反射や屈折を生み出し、何物にも代えがたい美しい輝きを放つのです。また、数ある製品の中でもウイスキー用のロックグラスは、特に人気があります。琥珀色のお酒と氷がグラスを一層美しく輝かせ、グラスと氷がぶつかると、カランカランと心地よい音が響きます。

目と耳を癒してくれる素敵なグラスで、贅沢な時間を過ごしてみませんか？

素敵なグラスで  
ぜいたくなひと時



## 暮らしのエッセンス

### タンパク質を摂ろう

冬はタンパク質が不足になりがちです。しっかり摂って、風邪をひかない元気な体を作りましょう。

#### ◆タンパク質はどんな栄養？

筋肉や臓器、肌、髪、爪などを作る上でなくてはならない栄養素です。タンパク質が不足すると、筋肉量が減少したり、基礎免疫の低下で風邪をひきやすくなります。特に高齢の方は、筋肉量の低下から、転んで骨折にもなりかねません。タンパク質を毎日心掛けて摂るようにしましょう。

#### ◆タンパク質が多く含まれる食品

肉類、魚介類、卵、大豆、乳製品に多く含まれています。肉類は生ハム、鶏ささみなどに多く含まれま



す。魚介類はイワシ、いくらなど、大豆製品はきなこ、油揚げ、納豆など、乳製品はパルメザンチーズ、プロセスチーズなどに多く含まれています。

#### ◆毎回の食事に少しずつ

タンパク質は日々体の中で作られるので、毎日の食事毎に少しずつ摂るのが理想的です。例えば朝はヨーグルトにきなこをかけて。昼はいわしの缶詰と納豆で。夜は鶏のささみとゆで卵のサラダで…など工夫して摂るのも楽しみの一つです。健康な体が一番ですね。