

FOOD **春のおすすめメニュー紹介** DRINKS



季節の変わり目を乗り切るために、  
新宿三井ビルディングで味わえるヘルシーで  
バランスのいい春のおすすめメニューを  
ご紹介します！



洗練された空間でイベリコ豚とワインを楽しむスパニッシュダイニング！

スペイン料理はオリーブオイルと野菜・果物をたっぷりとることができ、  
魚や肉もバランスよく食べられるので、生活習慣病を予防に役立つ  
メニューが豊富です！

生活習慣病予防にβカロチン！  
キャロットラペ“人参サラダ”  
¥550

最古の小説ドン・キホーテにも登場する  
ナッツ入りの人参サラダ。  
人参にはカロチンが多く含まれています。  
カロチンには、血圧低下や抗がんなどの  
効果が期待されます！



ビタミンで疲労回復！  
イベリコ豚のプロチェッタ  
¥1,080

イベリコ豚と野菜をシンプルに焼き上げる。  
味付けは塩・胡椒のみ！  
豚肉のビタミン B1 含有量は食品の中でも  
トップクラス。ビタミン B1 は乳酸が溜ま  
るのを防ぐ効果があり疲労回復に効果が  
あります。  
【タマネギ等と食べるとより効果的！】



脳もスッキリ！脂肪燃焼効果で体もスッキリ！  
ボッケローニ“イワシの酢漬け”  
¥650

イワシには DHA や EPA が含まれている  
ため、DHA はニューロンを活性化させ頭  
がスッキリと EPA には血液サラサラ効果  
があるため内臓脂肪燃焼効果などがあり  
体スッキリさせてくれる効果があるとさ  
れています！



店舗情報

新宿三井ビル B1F 03-3347-2305  
●平日 / 11:30-23:00 (LO 22:00) ●土日 / 11:30-22:00 (LO 21:00)  
※価格は全て税抜きです。

イベントスケジュール

EVENT SCHEDULE  
SPRING

フリーマーケット

55HIROBA	4/15(土) 16(日)	終日	全日本リサイクル協会主催 フリーマーケット
	5/20(土) 21(日)	終日	全日本リサイクル協会主催 フリーマーケット
	6/17(土) 18(日)	終日	全日本リサイクル協会主催 フリーマーケット

ランチタイムコンサート

ロビー階南	4/11・ 18・25 (火)	12:05-12:55	ランチタイムコンサート
	5/9・ 16・23 (火)	12:05-12:55	ランチタイムコンサート
	6/13・ 20・27 (火)	12:05-12:55	ランチタイムコンサート

※上記イベントは、雨天等により予告なく中止・変更することがございます。

Information

三井の貸会議室 ご案内

新宿三井ビル29階の貸会議室について、ご入居企業様だけでなく、  
外部企業様の利用受付を開始いたしました。



新宿三井会議室

また、三井の会議室では、新宿以外にも、  
霞が関・飯田橋・豊洲などに多種多彩な会  
議室を取り揃えております。  
会議室をお探しの際は、是非お問い合わせ  
ください。  
詳細は下記問合せ窓口まで。



新宿三井会議室ロビー

問合せ窓口

三井不動産ビルマネジメント株式会社 会議室担当

TEL: 03-6324-1091  
MAIL: mitui-conference@mfbm.co.jp  
受付時間: 平日 9:00~17:00

その先の、オフィスへ

三井のオフィス



問い合わせ先: 三井不動産ビルマネジメント(株)  
新宿オフィス 03-3344-4827



新宿三井ビルの春をおとどけ

Shinjuku  
Mitsui  
TIMES!

季節の情報  
お届け!



# 春の防災訓練のご報告

新宿三井ビルでは3月16日に、ビル全体で自衛消防訓練を実施いたしました。

今回、従来の消火器・三角巾・AED・イーバックチェアの操作訓練以外に、新たに救護所運営訓練・帰宅困難者受入訓練・防災用品ご案内コーナーを追加し、新宿消防署の皆様にもご協力いただきつつ、総勢300名弱のご入居者様にご参加いただきました。訓練は定期的に行いますので、是非継続的にご参加ください。



### 帰宅困難者受入訓練

大規模震災時に帰宅困難者をロビー階に受け入れるために、受付・インフォメーションコーナーの設置、滞留場所等のゾーニング、非常食・飲料水・空気マット等を配布する訓練を行いました。



### 救護所運営訓練

大規模災害時に消防機関等の助けが見込めない状況下を想定し、ビルご入居の事業所様が連携して救護活動を行う訓練を行いました。



### イーバックチェア操作訓練

4階および10階以上の5階ごと東西避難階段付近にイーバックチェアが設置されています。けが人などの避難困難者がいる場合、イーバックチェアを使用して避難してください。

## 防災用品のご案内



今回、訓練に参加された皆様に、非常食、簡易ブラケット、簡易トイレの防災用品をプレゼントしました。防災用品ご案内コーナーに展示されていた物は、ユニリビング社へ特別価格にてご注文が可能です。訓練に参加できなかった方もご注文できますので、詳しくは下記までお問い合わせください。

### 商品・発送に関するお問い合わせ

担当 株式会社ユニリビング  
法人営業部 加藤康二

TEL : 047-383-1171  
FAX : 047-383-1187

働くあなたに健康コラム

## 春と体のリズム

春は様々な体内の活動が影響し眠気や体調不良など起こりやすい季節です。

体のリズムを知り、季節の変わり目を乗り切りましょう！

寒い季節からだんだんと暖くなる季節の春は、体の中では季節に合わせていろいろな器官が調整を行っています。寒い時期には交感神経が活発ですが、暖かくなるとともに副交感神経が活発になってきます。自律神経は自分ではどうすることもできないので、体の状態が不安定になり、体の不調が現れてきます。また外的要因とし季節の変わり目には新しい人との出会いであったり、生活の変化であったり、通勤・通学の場所の変化であったり環境の変化という新しい刺激がやってきます。新しい環境の変化のペースが掴めないままだとストレスがたまり五月病などになりやすくなる可能性もあります。

体の内側、外側の変化によるリズムの乱れがおきやすい季節にこそ、基本的な体調管理の見直しや、しっかりとした睡眠時間の確保、食事への気配りなど身の回りのことから、体のリズムを整えることで、刺激の多い春のリズムにのりましょう！

座ったままできる！  
からだすっきりストレッチ！



- ① キレイな姿勢で立つもしくは椅子に座ります。
- ② 左手を頭の上に、右手を左の太ももにおき、
- ③ 右側にカラダを倒していきます。

※ この動作を左右繰り返します。  
▶ 5~10秒を目安に、左右5回ずつ。

### ポイント

● 立っている場合は左足、座っている場合は左のお尻が床や座面から離れないように。  
● 立ちあがって出来る場合は立つて行うとより体側部分を伸ばすことが期待できます。