



## セミナー情報

詳しい内容はよつば HP にも掲載中です。ぜひ併せてご覧ください！

» <https://yotsubalegal.com/> «

## ～今後のセミナー情報～

▶ 介護セミナーは全3回セミナー！残り2回も参加受付中です！

▼ 第2回『行政指導・監査・処分に関する行政対応と注意点』 弁護士 川崎 翔

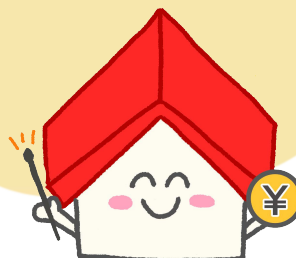
【柏会場】2019年7月4日(木) 【千葉会場】2019年7月11日(木)



講師  
川崎 翔



不動産セミナーも  
開催いたします！



【お問合せ】よつば総合法律事務所 ☎0120-916-746(フリーダイヤル) ✉[info@yotsubasougou.com](mailto:info@yotsubasougou.com) 🌐 <https://yotsubalegal.com/>

【柏事務所】〒277-0005 千葉県柏市柏1丁目5番10号 水戸屋呑番館ビル4階(マツモトキヨシの向かい)

【千葉事務所】〒260-0015 千葉県千葉市中央区富士見1丁目14番地13号 千葉大栄ビル7階(野村証券のビル)

【東京事務所】〒100-0005 東京都千代田区丸の内2丁目2番1号 岸本ビルディング6階

受付時間：午前9時～午後6時 ※土曜・日曜・祝日 応相談 発行責任者大澤一郎(千葉県弁護士会所属登録番号29869)

【広告】本ニュースレターは当事務所と関わりのある方、当事務所の弁護士と名刺交換をさせていただいた方等に原則送付していますが日本弁護士連合会が定める「業務広告」に該当する可能性がありますので「広告」である旨の表記を本ニュースレター下部にしています。



## ～7号食（玄米）ダイエットレポート～ 1週間でマイナス4.5キロ達成！

大友です。今年もあつという間に夏の季節がやってきました。最近、密かに増量化が進んでおり、数年前に買った夏用スーツが着れなくなっているという衝撃の事実が発覚しました。これはいけないと一念発起し、肉体改造に取り組んでみましたので、その結果をご報告します！



### 取り組んだのは、7号食ダイエット（玄米ダイエット）！

#### 7号食ダイエットとは？

7号食とは、玄米ご飯だけで過ごすという食事法で、減量効果や美肌効果、いろいろな体の不調が改善される効果があるそうです。食事方法には1号食から8号食まであり、それぞれ以下のような食事となります。

8号食・・・何も食べません。断食です。

7号食・・・玄米ご飯のみ食べられます。玄米ご飯であればいくらでも食べて良く、空腹の辛さはありません。

6号食・・・玄米ご飯にみそ汁がつき、お漬物も食べられます。

5号食・・・6号食に季節のおかず一品まで食べられます。

4号食・・・5号食にもう一品野菜のおかずがつきます。

3号食・・・おかずを3品まで食べられます。

2号食・・・おかずを4品まで食べられます。

1号食・・・好きなものを好きなだけ食べます。

### 結果は... マイナス4.5キロ！夏用スーツも入るようになりました！

1人では心が折れてしまうと思い、同僚数名で7号食ダイエットを1週間行いました。この1週間は、恒例となっている同僚とのランチにも行かず、ただひたすら玄米だけ食べていました（梅干し1個とたくあん2枚まではOKとしました。）。もちろんお酒も飲んではいけません（水とお茶のみです）。その結果、1週間でマイナス4.5キロの減量に成功し、クローゼットの奥深くに眠っていた夏用スーツも無事に着用できるようになりました。

### 感想～効果は絶大！ただし、過度な7号食ダイエットには要注意～

1週間の7号食ダイエットにより、身体が引締まったと職場の人や家族からは好評でした。身体が引締まると、頭も精神もすっきりとする感覚があり、心身ともに良い効果があり良かったと思いました。ただ、普段より睡魔が訪れるのが早くなったり、身体のだるさが生じてくることもあったりしたので、チャレンジする際には、ご自身の体調に十分気を付け、暑い時期には2日間程度から始めてみると良いかと思います。これから夏本番という季節に、無理のない範囲で一度お試しになってみてはいかがでしょうか。（文責：大友竜亮）

【お問合せ】よつば総合法律事務所 ☎0120-916-746（フリーダイヤル）✉info@yotsubasougou.com 🌐 <https://yotsubalegal.com/>

【柏事務所】〒277-0005 千葉県柏市柏1丁目5番10号 水戸屋香番館ビル4階（マツモトキヨシの向かい）

【千葉事務所】〒260-0015 千葉県千葉市中央区富士見1丁目14番地13号 千葉大栄ビル7階（野村証券のビル）

【東京事務所】〒100-0005 東京都千代田区丸の内2丁目2番1号 岸本ビルディング6階

受付時間：午前9時～午後6時 ※土曜・日曜・祝日 応相談 発行責任者大澤一郎（千葉県弁護士会所属登録番号29869）

【広告】本ニュースレターは当事務所と関わりのある方、当事務所の弁護士と名刺交換をさせていただいた方等に原則送付していますが日本弁護士連合会が定める「業務広告」に該当する可能性がありますので「広告」である旨の表記を本ニュースレター下部にしています。



代表弁護士大澤一郎の

## 「ワインが苦手な人のための ワインの選び方」

～第23回 ドン・キホーテでワインの飲み比べ～



当事務所ニュースレターバックナンバー <https://yotsubalegal.com/newsletter/>

柏駅前には「激安の殿堂」ドン・キホーテがあります。ドン・キホーテでワインの飲み比べにチャレンジしました。購入したのはハーフボトルの「コノスル・シャルドネ」(498円)、「コノスル・ゲヴェルトラミネール」(498円)、通常サイズの「コノスル・ヴィオニエ」(758円)、「コノスル・ソーヴィニオンブラン」(758円)の4種類です。合計価格税抜き2512円で2.25リットル分(通常サイズのワインボトル3本分です。)



【お問合せ】よつば総合法律事務所 ☎0120-916-746(フリーダイヤル) ✉[info@yotsubasougou.com](mailto:info@yotsubasougou.com) 🌐 <https://yotsubalegal.com/>

【柏事務所】〒277-0005 千葉県柏市柏1丁目5番10号 水戸屋呑番館ビル4階(マツモトキヨシの向かい)

【千葉事務所】〒260-0015 千葉県千葉市中央区富士見1丁目14番地13号 千葉大栄ビル7階(野村証券のビル)

【東京事務所】〒100-0005 東京都千代田区丸の内2丁目2番1号 岸本ビルディング6階

受付時間:午前9時～午後6時 ※土曜・日曜・祝日 応相談 発行責任者大澤一郎(千葉県弁護士会所属登録番号29869)

【広告】本ニュースレターは当事務所と関わりのある方、当事務所の弁護士と名刺交換をさせていただいた方等に原則送付していますが日本弁護士連合会が定める「業務広告」に該当する可能性がありますので「広告」である旨の表記を本ニュースレター下部にしています。



本当は全てハーフボトル位の量がよかったのですが、ハーフボトルが全てそろっていませんでした。「4本セットのハーフボトル2000円」というような商品があればちょうどよかったのですが、ドン・キホーテの今後はその点は期待です。

一言で言い表すと、表現力は乏しいものの、味は以下のようなイメージです。

シャルドネ 普通のおいしいワインの味

ゲヴェルツトラミネール こいワインの味

ヴィオニエ しぶいワインの味

ソーヴィニヨンブラン ぶどうジュースに近いワインの味

私はどの品種も好きなのですが、ヴィオニエが結構好きです。(ちなみに、妻はソーヴィニヨンブランが好きです。私の両親もソーヴィニヨンブランが好きです。)

4本で3000円弱でしたが、1人で1回で全て飲める量ではありません。1人で飲めば4~5回分位の量になります。しかも、コルクではなくてスクリューキャップ(普通の締めるキャップ)なので、キャップをして冷蔵庫に入れておけば、翌日以降でも十分楽しめます。ご家族、友達、立食パーティーやバーベキューなどのイベントなどで、飲み比べを楽しむのもいいかもしれませんね。

ちなみに、おつまみには、オイルサーディン(298円)を購入しました。オイルサーディンはそのまま食べてもおいしいですし、ねぎをのせてオーブンで焼くなどして温めてもおいしいです。



イワシと植物油の組み合わせですので、なんとなく健康に良い感じもします。(文責 大澤一郎)

【お問合せ】よつば総合法律事務所 ☎0120-916-746(フリーダイヤル) ✉info@yotsubasougou.com 🌐 <https://yotsubalegal.com/>

【柏事務所】〒277-0005 千葉県柏市柏1丁目5番10号 水戸屋呑番館ビル4階(マツモトキヨシの向かい)

【千葉事務所】〒260-0015 千葉県千葉市中央区富士見1丁目14番地13号 千葉大栄ビル7階(野村証券のビル)

【東京事務所】〒100-0005 東京都千代田区丸の内2丁目2番1号 岸本ビルディング6階

受付時間:午前9時~午後6時 ※土曜・日曜・祝日 応相談 発行責任者大澤一郎(千葉県弁護士会所属登録番号29869)

【広告】本ニュースレターは当事務所と関わりのある方、当事務所の弁護士と名刺交換をさせていただいた方等に原則送付していますが日本弁護士連合会が定める「業務広告」に該当する可能性がありますので「広告」である旨の表記を本ニュースレター下部にしています。