

gmail を メールソフトで pop3 受信する際に、サーバにメッセージを残すには  
受信ユーザを

recent: ユーザー名

にすると、最新 30 日を受信することができる。  
メールソフトの設定は、

サーバにメッセージを残す

ように設定しておく。