

みLOOK 12月号のご挨拶

編集長 太田 和正

早いもので今年も残り1ヶ月を切ってしまいました。今年もいろんなことがありました。どんな事があつたらうと思いきや思わぬ出来事ですが、1月そうそう、トランプアメリカ大統領が就任したのが遠い昔に感じます。北朝鮮のミサイル発射は脅威でした。明治商品では8月製造分で「カール」が東日本で販売中止、明治ハネーヨーグルト中止。寂しいです。良いことでは眞子様のご婚約、後はなかなか良いことが出てこない1年でした。来年は悪い事の無い日々になることを願います。ちょっと早いですが、本年はご愛顧いただき誠にありがとうございました。来年もスタッフ一同皆様の健康のお手伝いに努めてまいりますので変わらぬお引き立ての程よろしくお願ひ申し上げます。良い年をお迎えください。

ありがとうございました。

只今、社長の熱い想いを配信中!

社長の人柄や理念を動画にしたものを当社ホームページに掲載しています。

※詳しくは **梶原乳販** もしくは **梶原乳販 Buzip** で検索



お便り大募集

皆様からのお便りを募集しています。アンケート用紙のタイトルに印を付けていただくか、題目にタイトルを記入してご利用下さい。自由なお題でも結構です。お気軽にご投稿下さい。
※お客様の個人情報は、当社の広報物への掲載、商品のお届けやアンケートのご依頼以外の目的では一切使用しません。



<切り取り線>

「みLOOKペーパー2017 12月号」アンケート用紙

お名前	コード	
TEL	コース	
ご住所	店名	

通常ご投稿タイトル

- 健康の為にやっているちょっといいこと!
- 簡単レシピ 俳句・短歌・川柳
- 最近感じること
- お店へのご意見・ご感想
- 我が家の王様! 我が家のエピソード

題目

保冷箱にお入れ下さい。配達員が回収いたします。ありがとうございました。
※ご投稿に関しましては、すべての投稿を掲載することはできませんのでご了承下さい。

平成29年12月
第216号

みLOOK



発行: (株)カジハラ みLOOK編集部 TEL 055-222-4747 <http://www.k-kajihara.co.jp>

かけはし

皆さん、こんにちは。いつも当社のご利用誠に有難うございます。心より感謝申し上げます。

それにしても早いものですね。もう12月今年最後の月となってしまいました。月日の立つのは全く早いものですね。昔から「光陰矢の如し」と言われてきましたが全くそのものですね。時というものは残酷、微塵も待ってくれません。こちらの事情など知ってか、知らずか、どんどん過ぎ去ってしまいます。そんな中で当社にとって大きく変化したものの中に今年9月を境に社名が変わったことが取り上げられます。今までは(株)梶原乳販という名前でご覧にかわいがっていただきましたが、今度は(株)カジハラと変わりました。しばらく耳障りでありましようが慣れるまでよろしくお願ひ致します。

今では牛乳以外の数種の部門、皆様のご家庭の台所で使われる、ありとあらゆる商品、食品から始まり日用品、雑貨それに桃、ブドウ、サクランボなど魅力ある産地おすすめ商品の販売を手掛けております。

それに牛乳と言えばパンは付き物、牛乳をベースにして作られた美味しいパンを販

売しております。どうぞご利用下さいませ。それに世のなかの高齢者のお役に立てればと介護弁当も手掛けました。今、世の中は高齢者急増の時代です。この間、テレビで放送していましたが、今55才となる女性の4人の内3人が90才まで生きられるそうです。だけど男性はその率が少ないそうです。そんな長寿の人達が少しでも健康でいられる様、当社ならではの魅力ある商品をお届けしたいと思っております。

※ 11月号のかけはしの文章に次の誤りがございました。謹んでお詫び申し上げます。ここに訂正いたします。
34行目 (誤)「喉かな」 (正)「長閑な」

知ったかぶり健康情報 「冬の乾燥対策」

公私ともに忙しい12月は、飲みすぎ・食べすぎ・過労・睡眠不足に要注意です。何も予定のない時は、胃に優しい食べ物を食べ、ゆっくりお風呂に入って早めの就寝を心がけましょう。今回のテーマは「冬の乾燥対策」です。冬は気温だけでなく、湿度も低くなりがちです。低温で乾いた空気が健康に及ぼす影響について考えます。

カラカラ喉

のどや鼻の粘膜は乾燥すると炎症をおこしやすくなり、科学物質やアレルギー、ウイルスを防御する力が衰えます。うがいやマスクの装着で、粘膜の潤いを保ちましょう。また、汗をかかない冬は水分補給を忘れがちで、想像以上に身体全体が乾燥しています。トイレが近くなるのを嫌がらず、意識的に水分を補給しましょう。

カサカサ肌

かゆみ、しみ・しわの原因となります。セルフケアのポイント

お風呂編

冬は洗いすぎに注意です。湯舟につかるだけでも、大部分の体の汚れは落ちるので、毎日石鹸で洗うのは、皮脂の多い背中や胸の中心部、汚れやすい手足や股、首、顔にとどめ、その他は週に1～2回で充分です。入浴後はできるだけ早く(3分以内を目安に)潤い成分(尿素、ワセリン、セラミド)配合のクリームを塗ります。

日常生活編

- ・暖房の効かせすぎはさらに空気を乾燥させます。設定温度は低めに、加湿を心がけて。
- ・「冷え」対策をすると血行がよくなって、十分な栄養が行き渡り、内部から肌に活力と潤いを与えてくれます。
- ・香辛料・アクの強いもの・アルコールは、かゆみを引き起こすので控えめに。
- ・十分な睡眠とリラックスを心がけると、肌の新陳代謝を活性化することができます。

加湿でポカポカ&しっとり 冬の室内を理想的な湿度(40～60%)に保つ

- 1.肌や粘膜が潤う。
- 2.乾燥した空気を好む風邪やインフルエンザのウイルスを撃退できる。(※湿度50%以上の環境下では、インフルエンザウイルスの生存率が大きく低下するという研究報告があります。)
- 3.暖かく感じる。



読者投稿コーナー

みしLOOK俳壇

【俳句】

長雨の川音となり秋の声

長野県東筑摩郡 中村様

運動会アンカー共に車椅子

静岡県三島市 望月様

【短歌】

信濃路の起伏妙なるバスの旅ビーナスライン声あぐる景

山梨県北杜市 大久保様

【川柳】

世の中はニャンとかなるさと猫眠る

山梨県北杜市 斎藤様

牛乳を使ったプチレシピ<73>

「はまぐりときのこのガーリック炒め」



材料:(4人分)

・しめじ 1パック、えのきたけ 1パック、しいたけ 4枚
エリンギ 2本、グリーンアスパラ 2本、はまぐり 8個
にんにく 1片、赤唐辛子 1本、白ワイン 30ml
EXバージンオリーブ油 大さじ1
ブルガリアヨーグルトLB81 大さじ2、
塩・こしょう 各少々

【作り方】

- ①しめじは石づきをとり小房にします。エリンギはくし形に切ります。えのき茸は石づきを切り、ほぐしておきます。しいたけは石づきを切り、四つ切りにします。
- ②グリーンアスパラは根元を切り、皮をむき、斜めに切ります。
- ③にんにくは半分に切り、芽をとり、つぶしておきます。
- ④鍋にエキストラバージンオリーブオイルと種をとったたかの爪、にんにくを入れ、香りが出たら、きのこ類・はまぐり・グリーンアスパラを入れ、白ワイン、ヨーグルトを入れて、蓋をして蒸し煮にします。
- ⑤はまぐりの殻が開いたら、塩・こしょうで味を調え、皿に盛りつけてできあがり〜。

『明治ブルガリアヨーグルトレシピBOOK』
(株)アスコム出版41PP