

# みLOOK 6月号のご挨拶

編集長 太田 和正

ここ最近、気温30度を超す日が頻繁に起こるようになり体調不良、熱中症に注意が必要です。そんなときには乳タンパク質が効果的です。より効果を高めるには、ややきついと感じる運動を1日15分から30分した後30分以内に、良質なタンパク質が多く含む牛乳などの乳製品を摂取することで、熱中症にかかりにくくなります。また、すこいのがアルツハイマー型認知症にも牛乳、乳製品が発症リスク低減に効果的と言われる研究結果も出てきています。健康管理に乳製品が良いとあらためて感心しました。ありがとうございました。

## 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。



## 一緒に働けるパートさん 急募!! ご紹介下さい!

### 【募集職種】

- ①乳製品などの配達業務(正社員同時募集)
- ②営業(正社員同時募集)
- ③事務・業務補助
- ④お弁当の簡単な盛付・配送
- ⑤パンの製造
- ⑥コールセンター



勤務地やその他詳細はお気軽にお問合せ下さい!

受付平日 9:00~18:00まで  
**株式会社カジハラ** 担当/深澤  
**受付 TEL055-222-4799**

商品等のお問合せはお届けの店舗まで!

<切り取り線>

### 「みLOOKペーパー2018 6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30年6月  
第222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

こんにちは日頃は当社をご利用下さり誠にありがとうございます。本当に心より感謝申し上げます。

さて、私は日頃より地元甲府商工会議所で行っております、倫理法人会の経営者モーニングセミナーという勉強会に出席しております。この勉強会に対して甲府市長を始め、会議所の会頭の皆様からは、とかく若者が都会に憧れ、流失するのは県内に一生を託される良い職場がないことが第一の原因だ。これを解消し企業の皆さんには若者が目指すだろう繁栄する魅力ある会社というのを育ててほしいと激励を受けております。

甲府市長、甲斐市長の皆様には、何度もモーニングセミナーで講話を頂き、「繁栄する会社をつくるにはまず経営者が勉強する事が大事。たくさんの情報を入手し、勉強会に大いに利用、期待して努力を続けてください。努力は決して嘘はつきません」と激励の言葉を頂きました。

少しでも会社経営に関わっている方ならだれでも願うでしょう。自社の繁栄と事業に関わってくれたすべての人に全員幸せになってほしい。私たち経営者は毎日、毎日そんな気持ちで事業に取り組んでおります。あの私が31歳の頃、働いていた牛乳屋さんの店主が70軒のお客様をはなむけにくれ、「お前独立したらどうか」と言ってくれました。嬉しかったです。そんなことも出来るんだと自分の目を疑いました。普段はとても怖い社長でしたが、この時ばかりは仏様のように見

えました。

あれから40年。私にとっては長いようでもあり短くもあり、ただひたすらに走り続けました。50歳になった時、40歳前の人達が学ぶことができる青年会議所という会が存在する事を初めて知りました。ただがむしゃらに働き、わき目を触れることもなく、やがて老いのやってくることにも気がつきませんでした。そんな私の牛乳人生に興味を持ち掲載してくれたのが「新世」というこの全国版の雑誌でした。

この書籍「新世」(下記写真紹介)ですが、倫理研究所で発行している物です。日頃、私達が学んでいるのは「職場の教養」といって会社を元気にするという企業向けです。今回、記事にさせていただいたので牛乳をお届けしているお客様とのコミュニケーションに丁度いいなと考えました。早速、みLook6月号より何回かに分けて掲載していこうと思えます。

私、40年の牛乳人生です。一度に読んでみたいという方の為に400冊のみ用意しました。ご希望の方がいらっしゃいましたらアンケート用紙に「新世希望」と明記の上、牛乳受け箱へメモをお入れくださいませ。ぜひお読み下さると嬉しいです。



# 知ったかぶり健康情報 「虫歯予防デー」

6月4日の「虫歯予防DAY」から1週間は「歯の衛生週間」となっています。みなさんは、8020(ハチマルニイマル)運動をご存知ですか?平成元年より旧厚生省と日本歯科医師会が「80歳で自分の歯を20本保ちましょう」と呼びかけています。過去の調査で、80歳での平均歯数は10本(永久歯は28~32本)で、自分の歯を保っている割合は年々高まっているそうです。将来の心身の健康の為に、今から歯を大切にすることを習慣をつけることはとても大切です。

## 歯がなくなるとこんなこと困ります

- 美味しく食べられない → 奥歯が1本なくなると、噛む力は35%低下します。
- 言葉が不明瞭になり、顔つきが変わる。
- 脳への刺激低下 → よく噛むことは脳の働きを活発にします。
- 顎の関節痛 → かみ合わせが悪くなる為で、頭痛・肩こり・腰痛にも発展します。などなど色々あります。それでは、次は今ある歯を大切にすることについてです。

## 虫歯&歯周病を予防するために

### ◆フッ素で虫歯になりにくい強い歯質にする

フッ素は歯の※再石灰化を促進したり、口の中の菌が酸(虫歯の原因)をつくるのを抑制します。フッ化物配合ハミガキ剤の使用や歯科医院でフッ化物塗布をしてもらうとよいでしょう。

※再石灰化酸によって歯から溶け出したカルシウムやリンを唾液中のカルシウムやリンを沈着させて元に戻す働き。

### ◆口の中を清潔に保つ

#### ①丁寧な歯磨き

口の中の菌は、夜眠っている間に最も増えます。就寝前の歯と歯茎磨きは特に丁寧に。漫然と磨かず、鏡で確認しながら、歯と歯の間は、デンタルフロスや歯間ブラシも利用しましょう。昼・夕食後も歯磨きしたほうが良いですが、食後に殺菌作用のある緑茶を飲むのも効果的です。

#### ②歯科医院での歯面清掃

半年か1年に1度は歯科医院で定期健診を受けると良いでしょう。自治体によっては、虫歯の有無はもちろん、清掃状態のチェックや歯磨き指導、歯磨きではとれない歯石の除去をしてくれます。

### ◆規則正しい食生活

#### ①だらだら食べない

砂糖がいつまでも口の中にあると、菌は酸を作り続けます。飴やガムなどは特に要注意です。おやつ(間食)は時間と回数を決め、食べたら歯磨きをします。キシリトールなど虫歯の原因にならない甘味料も上手に利用しましょう。

#### ②よくかんで唾液を出す

唾液には、菌を洗い流し、酸をうすめる作用があります。繊維質の多い野菜はかみごたえがあるので、唾液の分泌を促し、歯垢の付着を抑制してくれます。

## 読者投稿コーナー

み  
し  
ろ  
お  
く  
俳  
壇

【俳句】

春雷に野良猫驚き逃げ足速し

神奈川県秦野市 福本様

【短歌】

「茶屋」ありし頃の街道に今風のコーヒー店開き玻璃が光る

山梨県北杜市 大久保様

### 牛乳を使ったプチレシピ<78> 「さばのから揚げマスタードソース」



#### 材料:(4人分)

・さば 4切れ ・塩・こしょう 各少々 ・小麦粉 適量  
・揚げ油 適量 ・赤パプリカ 1/2個 ・黄パプリカ 1/2個 ・ピーマン 2個 ・EXバージンオイル油 適量

#### 【マスタードソース】

・明治ブルガリアヨーグルトLB81プレーン 大さじ3  
A(粒マスタード 大さじ1、砂糖・塩・こしょう 各少々)

#### 【作り方】

- ①サバは3cm幅くらいの食べやすい大きさに切り、塩・こしょうをし、小麦粉をつけて170℃の揚げ油で揚げます。
- ②パプリカとピーマンは2cm幅に切ります。
- ③ボウルにマスタードヨーグルトソースの材料を全て入れて混ぜ合わせます。
- ④②の野菜はエキストラバージンオリーブオイルでソテーします。
- ⑤①と④を盛りつけ、上から③のソースをかけてできあがり〜。

『明治ブルガリアヨーグルトレシピBOOK』  
(株)アスコム出版76PP

カジハラのホームページから **今、話題のヨーグルトもご注文受付中!**

# 商品の追加注文ができるようになりました!

※詳しくは **カジハラ** で検索 もしくは <http://www.k-kajihara.co.jp/>