

みLOOK 10月号のご挨拶

編集長 太田 和正


先月、自動車運転免許証の更新に行き、講師からの話の中で山梨ルールという話がありました。山梨にお住まいの方はよくご存知のところですが、一つ上げると右折優先(信号待ちで青になったら真っ先に右折する)など。もう一つ私を感じた横断歩道について、山梨は横断歩道で歩行者が待っていても止まらないことが多い。以前住んでいた神奈川県では、当たり前ですが横断歩道では歩行者優先なのでどんどん渡って行く。ちょっと前まで住んでいた長野県では自動車は止まり、歩行者が渡る。(ちょっと偏見かもしれませんが)これからも交通ルールを守り安全運転に心がけるようしっかり短い講習を受けました。

ありがとうございました。

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
- 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



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!

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2018 10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10月
第226号

みLOOK るっく



発行:株式会社カジハラ 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。私は日本一の富士山と甲府の丁度真ん中程の笛吹川の畔、今は笛吹市八代町というところで幼少を過ごしました。自宅から小学校まで近いので、よく朝礼のベルが鳴り始めたら慌ててランドセルを片手に家を飛び出し教室に飛び込む。するとホームルームの担任の先生が同時に教室に入ってきます。そんなわけで、点呼はそれからですから十分間に合います。

当時、小学校時代の6年間は一度も遅刻した事はありません。家が近いということは実に感謝でありました。家が小学校に近いということから、子供達に鉛筆やノート、消しゴムといった文房具が売れるだろうと、おふくろが小さな文房具店を始めました。それが結構、大勢の子供たちが行き、帰りに寄ってくれ、評判は結構よかったです。おふくろは社交的だったのですね。おかげで私までが大勢の子供たちと仲良くなれました。

そんな幼少はともかく先月の続きにいきたいと思います。毎朝読ませていただいている「万人幸福の栞」という本はとても含蓄が深いです。自然と勇気や元気をもらえるような気がしました。「今日は最良の一日、今は無二の好機」「運命は自ら招き、境遇は自ら作る」「希望は心の太陽である」この17か条のそれぞれの言葉が心に響き一層、病気を克服したいという気持ちになりました。そして「とにかく今やるべきことに一心に取り組んでいこう」と気力がみなぎってきたのです。呂律が

回らなくても電話しようと思い、あるお客様に電話をかけたとき「梶原社長大丈夫ですか」と言われ、自信をもって「大丈夫ですよ」と答えました。また社員に向けては全支店に手紙を書くことにしました。ミミズの張ったような字で「いつもありがとう、これからも宜しくお願いします」という文章だけを書いて送ったのです。すると、各店の社員それぞれがお見舞いに来て、仕事の状況報告をしてくれるなど、申し訳なさと有難さで胸がいっぱいでした。社員に対する信頼が、次第に会社を任せられるという思いへと高まっていきました。

半年の入院生活、その後自宅からの通院生活の半年を経て、言葉や足腰がだいぶ回復し、一年ぶりに会社へ戻る願いが叶ったのです。久しぶりに見る会社の外観、玄関、社内へと一歩ずつ進む中で、社員たちが会議室で待っていてくれました。そこにはフロアの壁一面に横断幕が張られていたのです。「おかえりなさい、社長」と書いてある文字を見て言葉が詰まり、涙があふれてしまいました。そしてその後、社員達とベクトルを合わせ、更なる発展を目指し目標に向かい猛進していったのです。その後どうなったかは、来月またお話をさせていただきます。

知ったかぶり健康情報 「フルーツで体力回復！」

秋らしい気候になってきました。今年の夏はとにかく暑かったですね。暑さによる疲労が溜まってなかなか回復していない方、また急な冷え込みで体調を崩している方もいらっしゃるようです。果物には疲労回復する成分が結構含まれています。美味しい果物を食べて元気を取り戻しましょう。

味覚の秋にはフルーツで体力回復!

秋はフルーツが美味しい季節です。フルーツはビタミン、ミネラル、食物繊維が豊富で、消化が早く胃腸の負担が軽い食べ物です。旬のフルーツで、疲れた体を回復させましょう。

【りんご】疲労回復・便秘解消・生活習慣病予防に!

酸味の元のリンゴ酸やクエン酸が疲労物質を分解してくれます。食物繊維ペクチンは腸内細菌を増やし便通を整え、血中コレステロール増加を防ぎ動脈硬化を予防します。リンゴポリフェノールには脂肪吸収抑制効果、美肌、高血圧予防、ガン予防、抗アレルギー作用が期待できます。また、りんごやりんごに含まれている果糖は、ブドウ糖や砂糖に比較すると血糖値を上げる要素が少ないというデータがあります。

【ぶどう】老化防止・生活習慣病予防・疲労回復に!

皮にはポリフェノールの一種であるアントシアニンやレスベラトロールが豊富に含まれています。レスベラトロールは、抗酸化作用および抗炎症作用を持つことで知られています。これらは活性酸素を除去し、老化防止や視力回復、高血圧や動脈硬化予防に効果があります。

【いちじく】便秘解消・動脈硬化予防・消化促進に!

不老長寿の果物といわれるほど、実も葉も薬効と栄養価が高い果物です。食物繊維のペクチンを含んでいて、腸の働きを活発にするため、便秘に効果があります。フィシンという酵素が消化を促し、強い抗酸化作用を持つβカロチンが癌や動脈硬化を予防すると言われています。

【梨】便秘解消・疲労回復・高血圧予防に!

梨に含まれるカリウムは、余分なナトリウムの排出を促進し、血圧を下げます。果肉のシャリシャリとした歯ざわりは石細胞によるもので、腸を刺激するため、便秘解消に役立ちます。糖アルコール成分ソルビトールは喉の炎症改善に効果があります。また、アンモニアを体外に排出するアスパラギン酸は、利尿作用などの効果があります。

【柿】風邪予防・肌荒れ予防・二日酔い解消に!

ビタミンCを非常に多く含み、1個で1日のビタミンC所要量を満たします。老化や肌荒れ防止によいカロテンも豊富。渋味成分タンニンの一種は血圧上昇を抑えますが、タンニンは体を冷やす作用が強いので貧血や冷え性の人は食べすぎに気を付けましょう。アルコール分解酵素アルコールデヒドロゲナーゼが血中アルコール濃度上昇を抑制、カリウムは利尿作用があるため、二日酔いを解消します。果物には糖質が多く含まれているため、食べ過ぎると太る原因にもなりますので注意しましょう。

読者投稿コーナー

■山梨県韮崎市にお住まいの 駒井様からのご投稿

我が家に配達してくれるカジハラ乳販さんの方は毎回配達箱を内から外からきれいにしてから商品を入れてくれるのです。商品を大切に消費者に届けようとする誠意が伝わってきて気持ち良く愛飲しています。来訪者にはワンワン吠える我が家の愛犬も気付くとカジハラ乳販さんの配達の方には吠えなくなりました。誠意がワンちゃんにも通じるのかな?なんて思っています。

いつもご利用ありがとうございます。当社の教育方針として保冷箱をきれいにしています!これからも牛乳配達を通して、お客様に安心、安全をお届けして行きます。ありがとうございました。

■山梨県北杜市にお住まいの 大柴様からのご投稿

夏になると我が家では夏野菜がいろいろ収穫出来ます。その中の1品ゴーヤが最も夏バテ防止、血圧、糖尿病、ガン予防になると聞いています。私はゴーヤジュースが大好きで毎日飲んでます。

●作り方:ゴーヤの種を取り薄くスライスした物(150g位)バナナ1本、牛乳1合をミキサーへ入れてしぼります。おかげさまで暑い夏も元気でがんばることが出来ました。

健康レシピありがとうございます!ゴーヤの苦み成分であるモモルデシンという成分が夏バテ解消などの働きがあり、ビタミンCもレモンの3倍もあります。まさに夏に大活躍の野菜ですね!

牛乳を使ったプチレシピ< 81 > 「パトルジャン・サラタス(なすのサラダ)」



材料:(4人分)

- ・明治ブルガリアヨーグルト LB81プレーン 120g
- ・なす 5本 ・玉ねぎ 1/2個 ・サラダ油 大さじ1
- ・にんにく 1/2片 ・酢 大さじ1
- ・パセリのみじん切り 少々 ・砂糖 小さじ2
- ・レモン汁 大さじ1 ・塩 少々 ・こしょう 少々

【作り方】

- ①にんにくはすりおろします。
- ②玉ねぎはみじん切りにします。
- ③熱したフライパンにサラダ油を入れ、②を弱火で透き通るまで炒め、冷めます。
- ④なすは焼きなすにし、皮をむき、フォークなどで中身を取り出します。
- ⑤ボウルに、①、③、④、酢、砂糖、攪拌したヨーグルト、レモン汁を入れて混ぜ、塩、こしょうで味をととのえ、冷蔵庫で冷やします。
- ⑥皿に、⑤を盛りつけ、パセリのみじん切りをふっつてできあがり〜。

『明治ブルガリアヨーグルトレシピBOOK』
(株)アスコム出版37PP