

# みLOOK 11月号のご挨拶

編集長 太田 和正

早いものでもう「おせち」のチラシをお届けする時期となりました。ここ最近、気候の変化が激しいので体調を崩さぬよう皆様気をつけてください。年とともに体調不良の原因とされるのが低栄養やフレイル(筋力・活動の低下)当社で行っている配食サービスクック123でも平成28年に閣議決定された「ニッポン1億総活躍プラン」において適切な栄養管理ができていないお弁当のお届けに取り組んでいます。低栄養・フレイルは今、大きな問題となっています。皆様のぜひ、良質なタンパク質(良いのは乳製品)を多く摂取していただき予防してください。他人事ではない今日このごろです。

ありがとうございました。

# かじはらセンタープレゼント

カジハラをご愛顧いただいている、ご契約者の方と同居されている3歳から小学3年生までのお子様へ、ささやかなクリスマスプレゼントをお届けいたします。下記のアンケート用紙の題目に「クリスマスプレゼント希望」とご記入の上、



- ・**お子様のお名前**(※ひらがなで記入してください)
  - ・**年齢**
  - ・**性別** を明記下さい。年齢、性別によりプレゼント内容が変わる場合がありますので必ずご記入下さい。
- ※締切11月20日(火)

# 年末プレゼント! 標語カレンダー

(社)倫理研究所発行 2018 標語カレンダー「今日の道しるべ」を抽選で100名様にプレゼントします。アンケート用紙の題目に「標語カレンダー希望」と明記のうえ、あなたの今年一年を漢字一文字で表すとしたら?その理由も教えてください。

## 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 11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

---



---



---



---



---



---



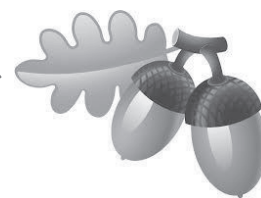
---

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11月  
第227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。

日頃、私は地元の甲府商工会議所の2階会議室をお借りし学んでいます。いつもそこで気付きをもらうのですが事業経営を営んでいく時、日頃の学びを生かし「常に挑戦し、豊かな試行錯誤や切磋琢磨を繰り返しているか」そこには必ず正しい生き方、哲理、道理、原則があるはずだと、それを知りたく、今でも必死で学び続けております。過日、縁あって入会し、すでに19年もの歳月が過ぎてしまいました。しかしこの学びはなかなか奥が深く、いまだに修行半ばというお粗末さ。でも小さな効果は会社の至るところに出ておりとても感謝しております。講師の先生の話を押聴するときは、「どんなに眠くつらい時でも、喜んで、ただ自分を磨き高めるためだ。会社の経営をよくする為には絶対必要なことだ。しっかり頑張れ」と自分に言い聞かせ、一言も聞き逃すまいぞと、気を配り挑戦してきたものでした。とにかく学んだことは得手であれ苦手であり兎に角実践するつもりです。この辺で私の人生続きのシリーズに入ろうと思います。とにかく「人生明るく」これが私のモットーです。

私は小学校4年生の時から、両親が営む露天商を手伝っていました。子供ながら小さなエプロンをしてお酒や食事などを提供します。当時、接客する時にどうやったらお客様に喜んでもらう事が出来るのかといった商いの基本を学んでいました。そんな折、母親や父親が笑顔で商品売る姿を見て「商売は悲喜交々だけど、とにかく明るく」と教えられました。商売だけでなく、どんな時でも明るさが必要だということ、病気からも学

んだように感じます。また会社を創業した当時はただひたすら生活の為に稼ぐという思いが先だっていましたが、従業員を雇い、会社が大きくなってくると家族を育てるような思いへと変わっていきました。それは両親が見せてくれた家庭的なお店、温かな心遣いを感じる会社でした。

以来、私が父親として妻が母親として社員に寄り添うよう努めてきました。表情が暗い社員がいれば「飯でも食いに行こう」と誘い、仕事に対する悩みなど聞き出しました。社員から「社長は私が元気のない時に誘ってくれるんですね」と言われると「父親としての務めが少しは果たしているかな」と思います。脳幹梗塞によってさまざまな困難を伴いましたが、母親である専務が私の代わりに務めてくれました。我が子のような社員が結束する会社へと成長したことには何よりも有り難いことです。

我が社の企業理念は「一期一会の精神でお客様を大切に、人の和を広げる」です。配達先のみならず、道路などでお会いする方々、地域のどなたもがお客様のつもりで接してきました。そして身内である社員に対しても同じように一期一会の精神で接しています。妻とともにこの企業理念を守って今日に至りました。おかげさまで現在は17の支店の従業員と2万6千軒のお客様を抱えるまでに成長しました。

特約店が3千店舗ほどある中で平成14年から毎年、全国トップクラスの売り上げ成績を記録し、15年連続となった平成29年7月には株式会社明治本社より最優秀販売店として感謝状を頂きました。またそれまで株式会社梶原乳販という社名で展開してきましたが、平成29年9月より、株式会社カジハラという社名に変更しました。

# 知ったかぶり健康情報 「間食」

秋は食べ物が美味しい季節ですね。間食というと、「甘いもの」とか「太る原因」というイメージがありますが、一度にたくさん食べられない子どもや食の細い人にとって、三度の食事だけでは不足するエネルギーや栄養素を補給する役割があります。また、生活にうるおいを与える、社交・娯楽的意味合いもあります。しかし、やはり食欲のおもむくままに好きなだけ食べると太る原因となります。以下の点に気をつけて間食と上手におつきあい下さい。

## 三度の食事をおろそかにしない

やはり、三度の食事が基本です。「間食した分、食事量を減らす」はたまにはいいかもしれませんが、「間食した(したい)から、食事をしない」では、体に必要な栄養素を摂取できません。

## 200kcalを目安に

下記は一般的な間食のおおよそのカロリーです。どうしても高カロリーのもの食べたいというときには、量を減らして調整して下さい。

- ・せんべい 3枚・・・80 kcal
- ・アイスクリーム 1カップ・・・180 kcal
- ・ゼリー 1カップ・・・100 kcal
- ・プリン 1カップ・・・200 kcal
- ・りんご 1個・・・105 kcal
- ・ショートケーキ 1切れ・・・340 kcal
- ・加糖ヨーグルト 1カップ・・・115 kcal
- ・メロンパン 1個・・・435 kcal
- ・まんじゅう 1個・・・155 kcal
- ・ポテトチップス 1袋・・・500 kcal

## 食べる内容・食べ方を工夫

三度の食事で摂りきれしていない栄養素を補えたら理想です。カルシウムたっぷりのヨーグルトやビタミン豊富なフルーツ類はいかがでしょう？菓子類なら、洋菓子より脂質の少ない和菓子を。歯ごたえのあるものもおすすめです。ノンカロリーの飲み物を摂ると、食べる量が抑えられます。

## 食べ過ぎによってもたらされる病気

食べ過ぎによる栄養過剰摂取により、免疫力が低下してきていると言われています。

また、食べ過ぎは、肥満・糖尿病・高脂血症などの生活習慣病を引き起こす原因となります。その中でも、高脂血症は自覚症状に乏しく、知らないうちに動脈硬化が進行していることが多いため、注意が必要です。

## 食べる時間帯に注意

午後4時までを目安に。食べた後はこまめに体を動かしてカロリー消費に努めます。夕食以降(特に夜寝る前)の間食は体脂肪として蓄積されやすいので、やめておきましょう。



## 読者投稿コーナー

### ■神奈川県秦野市にお住まいの 福本様からのご投稿

先日の日帰り旅行申込したのですが急用が出来やむおえず、キャンセルにしました。松田発が一日しかなくて残念でした。もう一日程があればと思いました。次のチャンスに又参加させてください。

御不便をお掛けしまして申し訳ありません。お客様一人一人の貴重なご意見を参考に出来るだけ改善に努めさせていただければと思います。お便りありがとうございました。

### みしLOOK俳壇

#### 【短歌】

やわらかき陽を待ち庭に咲き初むる秋明菊は風に撓える 山梨県北杜市 大久保様

#### 【川柳】

宅配に感謝の牛乳我れ九十路 神奈川県横浜市 田中様

## 牛乳を使ったプチレシピ< 82 > 「白身魚のカレーグリル」



### 材料：(4人分)

- ・白身魚 4切れ ・塩・こしょう少々 ・小麦粉 適量
  - ・グリーンアスパラガス 8本 ・オリーブオイル 大さじ1
- ### 【カレーヨーグルトソース】
- ・明治ブルガリアヨーグルト LB81プレーン 大さじ4
  - ・カレー粉 小さじ2/3 ・玉ねぎ 50g
  - ・生クリーム 100ml ・牛乳 80ml ・パプリカ(赤) 10g
  - ・オリーブオイル 大さじ2 ・塩・こしょう 少々
  - ・シブレットまたはあさつき 少々

### 【作り方】

- ①グリーンアスパラガスは根元を切って皮をむき、沸騰した湯で色よく茹で、冷水におとし、2等分の長さに切ります。
- ②玉ねぎはみじん切りにします。
- ③パプリカは5mm角に切り、沸騰した湯で茹でておきます。
- ④フライパンでグリーンアスパラガスを炒め、塩・こしょうで味を調えます。
- ⑤白身魚は塩・こしょうをし、小麦粉をつけて、オリーブオイルをひいたフライパンでソテーします。
- ⑥鍋にオリーブオイルをひき、②の玉ねぎを炒め、カレー粉と③のパプリカを加えます。香りが出たらヨーグルトと生クリーム、牛乳を入れ、塩・こしょうで味を調えます。
- ⑦皿に⑥のソースをしき、⑤の白身魚と①のグリーンアスパラガスを盛りつけ、シブレットまたはあさつきを散らしてできあがり。

『明治ブルガリアヨーグルトレシピBOOK』  
(株)アスコム出版85PP