

# みLOOK 2月号の特集

編集長 太田 和正

当社お弁当部門「宅配クック123」に携わってはや4ヶ月、いろいろな状況のお客様と接してきて思うのですが、健康寿命を伸ばす事は重要であり、とても大切ですがもう一つ、心の健康の大切さを実感しています。お客様にお弁当を手渡した際、昔話や自慢話を聞きますが、そういう話をすることで、脳が活性化され認知症予防につながるんではないかと思います。乳製品をご利用いただいているお客様はまだ若い方が多いのでちょっと違う形かもしれませんのが心の健康のお手伝い、心の栄養をお届けできるよう努めてまいります。

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き、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。



### 「みLOOKペーパー2019 2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。

## 風邪の予防をしましょう

風邪の予防には1に睡眠、2にうがいです。外に出かけた場合は家に菌を持ち込まないように、うがいの習慣をつけましょう。風邪予防にはバランスの取れた食生活も重要です。風邪予防に特に有効なのは、体を内側から温めてくれる脂肪。のどや鼻の粘膜を強くしてくれるビタミンA。いろいろなストレスに対する抵抗力をしてくれるビタミンC。この4つが風邪予防の3大栄養素といわれています。



平成31年2月

第230号

る っ く  
**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(株)カジハラの宅配牛乳および明治の乳製品を愛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。

いよいよ2019年の幕は切って降ろされ、もう早くも2ヶ月目に入ってまいりました。合わせて年号も平成は今年4月で終り、5月からは次の年号に代わりますね。新しい年号が大いに気になります。どっちにしてもこの5月からは新しい年号で出発しますね。よく本を読むと成功する社長さんは無欲の人も多いと言われていますがちょっとなりいい様ですね。事業は少しでいいから進歩しないとその先、発展、繁栄は望めないと思います。そこで混迷する日本経済の中で少しでも自社の繁栄を願うには、自分自身を磨き高めるほかはないと若い経営者達が山梨県の甲府商工会議所の2階の1室をお借りしどうしたら繁栄しつづける企業になれるだろうかと、毎週土曜日に勉強会を開き切磋琢磨して自分を磨いております。

今時代はITの進化とロボット文化の到来という大きな節目に来ており、若い経営者たちは非常に奮起し頑張って勉強会をしております。そんな中で今年も新年を迎えたということで記念写真を取りました。(中央が私)勉強会をしておりますメンバーは山梨県会議員の方、甲府市会議員を目指している方など様々いらっしゃいます。今山梨も甲府も

とかく若者の県外流出による人口減少問題が取りざたされており勉強会メンバーという立場からは魅力ある街作りに専念し頑張っていただきたいと思います。山梨県や甲府市を魅力ある街に高めていただき人口問題解決をし、企業が元気になるように、毎週土曜日朝6時から甲府商工会議所をお借りし勉強会を開催しております。参加は勉強の意欲のある方ならどなたでも、歓迎しております。

さてその下の写真は当社の牛乳が大好きといつて自分で受け箱に取りに行くという小学生のかわいい女の子の家を訪ねてみました。ちなみに写真のお父様は甲府市会議員を目指している輿石様です。女の子が一番大好きなのがこの時期に最もオススメしています、R-1だと。嬉しいですね。



# 知ったかぶり健康情報

## 「冬のオススメ! ショウガ健康法」

まだまだ寒い季節。冷えた体を温める食材といえば、ショウガですよね。ショウガは古くから、健康によい食材として世界中で愛用されてきました。

体を温めるショウガの効果的な食べ方と、「冷え」と「病気」の関係についてご紹介します。

### ◆「生のショウガ」は体を冷やす!?

生のショウガをせっせとすりおろして、冷え性対策として食べている方がいらっしゃいます。でも実は、生のショウガに含まれる「ジンゲロール」は、体内の熱を取り除き、深部体温を下げます。そのため、高熱が出た時などは生のショウガがオススメ。解熱作用で体の芯を冷やしてくれます。

### ◆冷え性さんは「蒸しショウガ」を食べよう!

ショウガを加熱すると、「ジンゲロール」が「ショウガオール」という成分に変化します。「ショウガオール」は血流を良くして、体を芯から温めてくれる効果があります。ただし、100℃以上の高熱で調理するショウガ焼きなどでは、ショウガオールが壊れてしまうので要注意! 100℃くらいでじっくりと蒸した「蒸しショウガ」が体を温める効果が高いと言われています。

### ◆自宅で作る【蒸し乾燥生姜の作り方】

- ①生のショウガを皮のまま1mm~2mmの厚さにスライス
- ②蒸し器で30分ほど蒸す
- ③蒸したショウガを1日天日干したら蒸し乾燥生姜の完成!

作るのは大変、という方は、市販の蒸しショウガのパウダーやサプリメントを上手に利用するのも良いですね。

### ◆あなたにとって最も恐い病気は何?

ほとんどの方が「ガン」と答えるのはないでしょうか? 実は、ガン細胞はガン患者だけにあるではありません。健康な人でも毎日500個以上のガン細胞が体内で作られては消えていきます。体を温めて体温を上げることは、ガン細胞を撃退するためにも重要です。なぜなら、ガンを攻撃してくれる細胞(ナチュラルキラー細胞)が元気になるのは、体温が37℃以上の時だからです。

### ◆“病魔”は冷えた体が大好き!

私たちの体は、36.5℃以上で免疫力が最も活発に働くと言われています。体温が1℃下がるだけで、免疫力は30%以上も低下し、病気にかかりやすい体になってしまいます。

### ◆免疫力を上げて健康に!

体を温めることは、免疫力を上げること! 大昔から漢方薬にも多用されている温め食材「ショウガ」。生活に上手に摂り入れて、健康的な毎日を送りましょう。

- 毎朝ショウガ入り  
ミルクティーを飲むなど、手軽に  
「ショウガ健康法」を始めませんか?



## 読者投稿コーナー

### 【俳句】

薦紅葉坂道細き異人館

静岡県三島市

望月様

### 【短歌】

霜月も末となる頃峰々の紅葉美しく山は眠らず

山梨県北杜市

斎藤様

### 【短歌】

土おこすトラクターの動きみる呑みこむ早わざ土魂こなす

山梨県北杜市

大久保様

### 【川柳】

サクッサクッと落葉踏みしめウォーキング

山梨県甲府市

田川様

※一部ご掲載が遅れまして申し訳ございません。

## 牛乳を使ったプレシピ<84>

### 「ヨーグルトみそ汁」再掲載!



味噌とヨーグルトはうまみも栄養もアップするベストコンビ。いつも通りにお味噌汁を作つて、仕上げにプレーンヨーグルトを加えればヨーグルト味噌汁の出来上がり。ヨーグルト特有の酸味と香りは全く気にならず、驚くほどに和食の定番の味に溶け込みます。

#### 材料:(4人分)

- ・明治ブルガリアヨーグルト LB81プレーン 60g
- ・大根 40g ・油揚げ 1/2枚 ・じゃがいも 小1個
- ・味噌 40g ・にんじん 40g ・ごぼう 50g
- ・だし汁 900ml

#### 【作り方】

①大根、にんじん、じゃがいもはそれぞれ半月切り、またはいちょう切りにします。油揚げは短冊切りにします。ごぼうはささがきにします。

②鍋にだし汁、①を入れ、野菜がやわらかくなるまで煮ます。

③②の鍋の火を止め、味噌、ヨーグルトをときながら混ぜ合わせ、お椀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95PP