

# みLOOK 4月号の特集

編集長 太田 和正

新年度が始まり何かと忙しい昨今ですが、気持も新たに皆様の健康のお役立ちに努める所存です。ちょっと前ですが、山梨県地元情報誌に、当社パン工房みるくのパンを購入していただいた方からお褒めの投稿が掲載されました。通常販売とは違い、完全予約にて毎週火曜、金曜日に販売をしているパンの投稿でした。ごくごく身近の方にしか提供できないのが残念ですが、山梨の店舗では配達先での販売、山梨以外のお客様へはマフィンやアップルパイなどケーキ類の販売のみとなってしまいますが、是非ご賞味ください。

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。



## 「みLOOKペーパー2019 4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

- 健康のため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。

## カジハラホームページから 商品の追加注文ができます! 今、話題のヨーグルトもご注文受付中!

当社ホームページから商品の追加注文が行なえます。また、携帯からもご覧になりますのでぜひ、ご活用ください!お客様を飽きさせないよう常にお客様の事を考え、健康情報やお得な情報を定期的に更新していく予定です。お楽しみに!

※詳しくは

カジハラで検索

もしくは

<http://k-kajihara.co.jp/>



\*返信がない場合は、お手数ですがお電話にてお問い合わせください。

# 平成31年4月 第232号

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。数多い牛乳屋さんの中でお客様は当社を選んでくれました。とても感謝しております。

今こちら山梨県甲府市では桜も見事に花開き、まもなく第48回を迎える恒例の信玄公祭りが行なわれ、それに先立ち甲府市では「甲斐の府中」という名前を命名した開府500年と称して様々な記念行事が各所で行われています。戦国武将武田信玄の父、武田信虎がそれまで対立していた近隣の諸豪族を統一し甲府「躰躅ヶ崎」(つづじがさき)(現武田神社)へ居を移したのが1519年。それから見ると今年は2019年で500年という記念の年に当たります。

信虎が「躰躅ヶ崎」へ移ってきてから一番大きかった出来事には、かの有名な武田信玄がこの躰躅ヶ崎館で産声を上げたことでしょう。そのことは皆さん誰でもご存知のことだと思います。それから51才(享年)で没するまでにした目覚ましい働き、中でも毎年のごとく決壊する堤防の水害で悩まされていた住民にとって「信玄堤」の完成は天の助け。まさに【水を制する者は天下を制する】に値するものでした。

このように目を見張るようなこともたくさんあり、その功績の大きかったことから今や山梨県民の誇りとなり毎年4月には勇壮な県を挙げての「信玄公祭」が行われております。戦国武将武田信玄を讃えたその銅像が甲府駅の南口に悠然と立っており、県外から訪れるファンの方などが行き交う人達を優しく見下ろしてくれております。訪れた県外の人などはその銅像の前で必ず記念の写真を撮り、思い出の1ページにしているよう

す。さてその記念となるものがまた一つ増えました。その甲府駅の北口に今度は記念すべき開府500年に当たり、信玄の父、武田信虎公の銅像が建てられました。ぜひ甲府駅北口を訪れる機会がありましたら是非一度ご覧になってください。

おかげ様で当社もこの信虎公の銅像建立の立案者の中の甲府商工会議所様よりお声がかかり微力ながら協力させて頂ける事になりました。名前も裏に刻んでございます。当社はそこから車で10分位のところの国母という所に位置しております。この武田信虎公と武田信玄公の銅像見学の際は皆様のお宅に牛乳をお届けしています本店にお立ち寄りください。大歓迎でございます。



# 知ったかぶり健康情報 「目にも 紫外線対策を」

春の日差しが気持ちの良い季節になりました。お花見やピクニックなど、楽しいイベントを予定されている方も多いでしょう。皆さんお出かけの際、日焼け止めを塗って、日傘をさして、お肌の紫外線対策はバッチリですよね!?でも、「目」の方はどうでしょう?目もお肌と同じように、紫外線を浴びています。忘れずに紫外線対策をしてあげましょう。

## ◆紫外線が目に与える影響は?

「目」は外部にさらされているため、直接紫外線のダメージを受けやすい部分。角膜に紫外線があたると、角膜が炎症を起こし、目の痛みや充血といった症状が表れます。また、目のレンズの役割をしている水晶体が傷つけられ、紫外線のダメージが蓄積すると、白内障などの病気につながっていくので注意が必要です。

## ◆白内障ってどんな病気?

白内障は60代では7割、80代ではほぼ100%の人が発症すると言われています。水晶体が白く濁り、物がかすんだり、ぼやけて見えるようになり、視力が低下していきます。最悪の場合、失明にもつながる恐い病気です。

## ◆「ルテイン」が紫外線から目を守る!

ルテインは、目の黄斑部や水晶体に多く存在し、紫外線やブルーライトなど、有害な光から目を守る働きをしています。白内障ほか、様々な眼病の予防と改善に大きく役立つ栄養素です。

### ◆医者も認めるルテインパワー

ある健康食品会社の調査によると、眼科医100人中96人が、目の健康のためにルテインが必要だと答えています。眼科医もすすめるルテインのパワーをしっかり補うには、どうしたらよいのでしょうか?

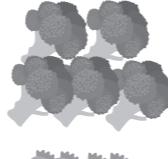
### ◆ルテインの摂り方

ルテインはもともと人の体内に存在している成分ですが、年齢とともに減少していきます。体内では作れない栄養素なので外から補つてあげなければいけません。健康な人は1日6mg、目に疾患がある場合は継続的に10mg以上摂ることが推奨されています。ルテインは緑黄色野菜に多く含まれていますが、ルテイン10mgを含む緑黄色野菜の量はというと…。

・ほうれん草 … 1束



・ブロッコリー… 5個



・にんじん … 3~8本



毎日こんなに食べるのは大変です。でも最近は、ルテインが入ったサプリメントもたくさん出ていますので、上手に利用し、目に良い生活を心がけていきましょう。

## 読者投稿コーナー

### ■山梨県南巨摩郡にお住まいの 小沢様からのご投稿



今年も早2月。インフルエンザ流行の真中、我が家ではまだだれも大丈夫。私はもう3年も風邪をひかない。思うばもあるかな?主人が亡くなっています。主人の闘病生活もあり気も張っていたの

でもまだ大丈夫。しっかりLG21を食べ胃を丈夫にしていっぱい食べて主人の分までしっかり生きていきたいです。

掲載が遅れてすみません。微力ながら私達は皆様の健康づくりのお供として一緒に歩んで行きたいと願っています。お客様が健康ということが当社にとっても大変うれしく思っております。いつまでもお体に気をつけて、お元気でいてくださいね。健康は毎日続けること。ありがとうございました。



### 【短歌】

蔵開き遠方より訪ふ人の訛聞きつつ美酒を購ふ

山梨県北杜市

大久保様

### 牛乳を使ったプレシピ<85> 「ヨーグルト蒸しプリン」



カラメルを作る時は強火だとすぐに焦げてしまうので中火位がちょうどよくおいしくできます。

#### 材料:(6個分)

- ・明治ブルガリアヨーグルト LB81プレーン 200g
  - ・卵 2個 ・卵黄 1個分
  - ・牛乳 100ml
  - ・砂糖 70g
- カラメル
- ・グラニュー糖 40g
  - ・ぬるま湯 30ml

#### 【作り方】

- ①鍋にグラニュー糖を入れ、火にかけます。カラメル状になったら、ぬるま湯を入れ、カラメルを作ります。
- ②プリンカップに①を入れ、冷蔵庫で1時間位冷やし固めます。
- ③ボウルに卵と卵黄を入れ、よく溶きます。そこにヨーグルトを入れ混ぜます。
- ④鍋に牛乳と砂糖を入れ、火にかけて、砂糖を溶かします。
- ⑤③に④を入れ、裏ごします。
- ⑥②に⑤を流し、湯煎にして180℃のオーブンで15分位焼きます。
- ⑦⑥のあら熱がとれたら、冷蔵庫で約1時間位冷やしてできあがり～。

『明治ブルガリアヨーグルトレシピBOOK』  
(株)アスコム出版110PP