

# みLOOK 5月号のご案内

編集長 太田 和正

令和元年、8年ぶりに御殿場に戻ってまいりました。御殿場から長野へ移ったのが2011年の東日本大震災があった時でした。災害が多かった平成を振り返るニュース等見ていると、当時の記憶が戻ってきます。同じ過ちを繰り返さないよう新しい元号の意味とされる「人々が美しく心を寄せ合う中で、文化が生まれ育つ。梅の花のように、日本人が明日への希望を咲かせる国でありますように」そんな時を過ごしたものでした。

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 5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
- 我が家のお王様! 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。

## 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れますのでぜひ、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。

2019年5月  
第233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

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御愛用下さり誠にありがとうございます。深く感謝申し上げます。

さて少し早いですが今年一番の出来事はなんといっても、新年号「令和」の発表になるのではないかと私は思いますが、皆さんはどう思いますか。現皇太子様が天皇に即位される5月1日に新年号となります。すべての書類が平成ではなく「令和」ということになります。どうやら長い付き合いになります。新元号「令和」は私も実に読みやすく、親しみやすいと思うし好感の持てる言葉だと思います。お客様の中にもそう思う方が大勢いらっしゃるかと思います。振り返ると昭和の時代は緊張する戦争の悲劇が随分たくさんありました。平成の時代は全くありませんでしたね。私たちは本当に幸せな良い時代を過ごしてきたと思います。それを思うと心から安堵致します。私は昭和19年生まれですからまだ戦争中でした。8月15日の終戦記念日といえば翌年です。まだ1歳の身で何もわかりませんが、戦争から帰ってきた兵隊さんが直接話をしてくれたり、ビデオを見たりして戦争そのものの悲惨さは前から身に染みて感じていました。中学時代頃の事です。学校で全校生徒を映画館に連れて行ってくれ映画を見せてくれました。「ひめゆりの塔」という悲しい涙誘う映画でした。日本が戦争に負けて行く過程で女学生が自ら崖の上から海に身を投げ死んでいくといった悲しい話でした。これほど悲しくて涙をそそった事はありませんでした。私は高校を卒

業し最初に就職した会社で昼休みの休憩時間に戦争から無事帰ってきた50才位の男性から色々な戦争体験の話を聞いた覚えがあります。そのおじさん曰く、当時の兵隊さんは、カネのお箸にカネの皿、一步遅れば飯にありつけない、すべて早い者勝ち【右向け右】で、ハリビンタは日常茶飯事、それに直立不動【一億火の玉】で戦争に突進してきたとか。昔の兵隊さんはそんな苦労をしてきたのですね。私たちはこんな戦争を知らずに平和に生きてこられた。本当に神様に感謝です。

今度の令和の時代はどのようにになってゆくのでしょうか。「令和」の言葉の出典は日本国書である万葉集の中から選ばれた言葉だそうです。その意味は深いですね。厳しい寒さを経験しその後に春の訪れを告げ、見事に咲き誇る梅の花のように人々が美しく心が生まれ育ちます。次世代を担う若者たちには希望に満ち溢れた明るい世の中を作つほしいという願いを込めた言葉だそうです。そんな次世代を担う若者たちへの期待を更に重ね合わせこんな言葉もありました。若者達が大きな花を咲かせ、希望に満ち溢れた日本を作り上げてもらいたい。そんな意味をこの言葉は含んでいるようです。これからも引き続き(株)カジハラの乳製品をよろしくお願ひ致します。



# 知ったかぶり健康情報「五月病とは」

夏を思わせるような汗ばむ陽気が続いたり、ときには急激に温度が低くなったりと、体調だけではなく心の疲れが出ている方もいらっしゃるのではないかでしょうか。今回はこの時期によく耳にする「五月病」についてです。

五月病は医学的には「適応障害」と言います。4月から新生活をスタートさせた人は、激変した生活環境や人間関係の中で知らず知らずのうちに心身の疲れが蓄積されます。それが、ストレスとなり、5月の連休明けに、疲れやすい、やる気がでない、イライラするといった症状が表れます。5月に限った病気ではなく、長い休み明けや環境が変化した時に発症しやすくなります。

几帳面で真面目、周囲に気遣いをする人がかかりやすいようです。また、心の準備を充分にしないで新生活に入ってしまった人も、要注意です。一過性のものがほとんどですが、長引くとうつ病に進行する場合もありますから、症状の重い場合はきちんと治療をうけることをおすすめします。

## 予防法＆乗り越え方

疲れたなどを感じたら、まず無理に頑張ろうとせずに休むことが大切です。  
・自分にあったストレス解消法（スポーツ、音楽鑑賞、読書など）を見つけましょう。ただし、暴飲暴食や過度のアルコール摂取は逆効果です。

・何も考えずに、体を動かすことに没頭して心地よい汗をかきましょう。一箇所を集中的に掃除や整理するなど、家もきれいになって一石二鳥です。

・1人で悩まず、愚痴をこぼすのも大事です。誰かに話すと気分が晴れたり、心の整理ができます。

・新たな目標や関心をもつことで生活の活性化を心がけます。

・カルシウム不足はイライラの原因となります。牛乳は手軽にたくさんカルシウムを摂取でき、おすすめです。



## 読者投稿コーナー

### ■山梨県北杜市にお住まいの 仲田様からのご投稿

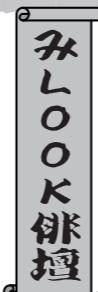
数年前から“骨密度の値が低い”と言われていました。ウォーキングを始めると同時にカジハラ様の“軽快グルコサミン”を飲み始めました。この3月に行った人間ドッグでは数値がよくなり、これもグルコサミンの効果と喜んでいます。ありがとうございます。

いつも当社の製品をご愛顧いただきありがとうございます。健康は続ける事が大事です。お客様が健康になる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。これからも健康と元気をお届けしますね。これから暑い日が続きますがお体に気をつけて過ごしてくださいね。お便りありがとうございました。

### ■長野県諏訪市にお住まいの 藤森様からのご投稿

何時もおいしい牛乳をありがとうございます。毎年バス旅行の御案内を頂きながら不自由な身体で旅行に出掛け事が出来ずでいましたが、今年は、娘と孫が付き添ってくれるというので思いきって参加させて頂きます。足が不自由ですので御迷惑をかけてはと心配になりますが頑張って参りたいと思います。今から楽しみにしております。よろしくお願ひ申し上げます。

ご参加ありがとうございます。娘さんとお孫さんの優しさにほっこりしました。思い出に残るような旅行になるよう願っております。それではお気をつけていってらっしゃいませ!



### 【短歌】

雪まとう八ヶ岳の靈峰見上ぐれば神おわす如白銀の光

山梨県北杜市

大久保様

### 牛乳を使ったプチレシピ<86> 「カリカリベーコンと新鮮野菜のサラダ」



#### 材料:(4人分)

- ・グリーンアスパラガス 4本(100g) ・セロリ 80g
- ・ベーコンスライス 4枚(60g) ・レタス 4枚(60g)
- ・プチトマト 4個(48g) ・サラダ油 小さじ2
- ワサビヨーグルトドレッシング
- ・明治ブルガリアヨーグルトLB81プレーン(水切りしたもの) 200g
- ・おろしわさび 6g ・薄口しょうゆ 小さじ2
- ・オリーブオイル 大さじ1 ・塩 少々

#### 【作り方】

- ①グリーンアスパラガスは根元の固い部分を切り、皮をむき、4等分の長さに切り、色よく茹めます。セロリはスジを取り、タテ半分に切り、1cm幅の斜め切りにします。
- ②レタスはひと口大にちぎり、ボウルに入れて水にさらし、水気をきります。
- ③プチトマトは4等分のくし形に切り、ベーコンは細切りにします。
- ④ボウルに、水切りヨーグルト、おろしわさび、薄口しょうゆ、オリーブオイルを入れて混ぜ合わせ、塩で味を調整します。
- ⑤熱したフライパンにサラダ油を入れ、ベーコンを焼きます。
- ⑥器に、レタス、アスパラ、ベーコン、セロリ、プチトマトを盛りつけ、④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47PP