みLOOK 9月号のご挨拶

編集長　深澤　直流

8月中旬現在、甲府では連日35度以上の猛暑が続いています。私は日々オフィス内での仕事ですが、いざ外に出ると猛烈な暑さで室内へ戻りたくなります。

一番心配なのが熱中症ですね。室内でも起きやすいので、こまめに水分を補給するなど熱中症に厳重な警戒が必要です。不要な外出を避けるなどして健康管理に注意をしたいものです。

9月に入り暑さも落ち着き、一日も早い涼風そよぐ日の到来を待ち望んでしまいます。
ありがとうございました。

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。

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2019　9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。

2019年9月
第237号

みLOOK（るっく）

発行：㈱カジハラ　みLOOK編集部　TEL 055-222-4747　http：//www.k-kajihara.co.jp

かけはし

皆様こんにちは。いつも当社㈱カジハラの製品をご利用下さり誠にありがとうございます。毎日３５度を超す猛暑にはほんとに閉口でしたね。熱中症にはご注意してくださいね。待ちわびた梅雨明けも一寸延び、7月末となったようです。

時々当社、営業マンもサンプル商品を持ち新商品の紹介がてら皆様のご家庭を訪問させていただいております。その節は宜しくお願い致します。

とにかく今話題は来年より開催されます、オリンピックですね。もうすでにカウントダウンが始まっております。さて今年は令和元年ですね。早くも１９８９年の平成元年の時からは３０年経っています。当時は激動の年といわれベルリンの壁が壊されました。その他いろんなことがありましたね。

今回はさほど大きな混乱もなく新年号が決まり、これからは令和でいきましょうと菅官房長官が発表されました。これを受けて私たちは新年号「令和」に大いに期待感を持ち興奮しました。この様子は各紙誌によって大々的に報道されました。

この３０年間、世の中猛烈なスピードで変わって来ました。もちろん私たちも負けずに頑張りましょう。

取締役会長　梶原哲夫

みLOOK 9月号のご挨拶

編集長　深澤　直流

9月に入り残暑厳しいですが気温の変動がおきやすい時期です。体調を崩された方もいるのではないでしょうか。夏バテで体力が落ち戻りたくなります。

ているところに、急な気温の変動は体調不良の一番心配なのが熱中症ですね。室内でも起元です。今回は体力回復に欠かせない睡眠にきやすいので、こまめに水分を補給するなど熱ついてのお話です。

中症に厳重な警戒が必要です。不要な外出を

メラトニンは、眠りを誘うホルモンとしてよく避けるなどして健康管理に注意をしたいもの知られています。メラトニンは脈拍、体温、血圧です。

を低下させることによって睡眠と覚醒のリズム

9月に入り暑さも落ち着き、一日も早い涼風そよぐ日の到来を待ち望んでいます。

を上手に調整し、自然な眠りを誘う作用があり

まず、このメラトニンを分泌するのは脳の松果ありがとうございました。

体と呼ばれている部分です。松果体は光の量をもとにメラトニンの分泌量を決定します。

「カジハラホームページから『メラトニン』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!

夜更かしはしない

当社ホームページから商品の追加注文が行えます。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!

リラックスできる飲み物をとる

寝る１時間ほど前にホットミルクやハーブティー（とくにカモミールやラベンダー）もしくは効果的です。逆にコーヒーやお酒には、含まれるカフェイン、そして、タバコやお酒には、メラトニンを抑制する働きがありますので、就寝前は控えるようにしましょう。

カジハラ　※詳しくは　で検索

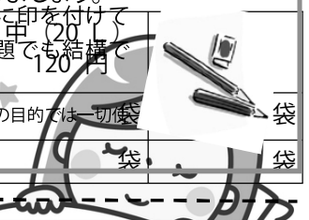
http://k-kajihara.co.jp/

※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。

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（複数可）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選定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。



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

<切り取り線>

種類	大（45 L）	中（20 L）
	150 円	120 円
可燃用（黄色）	袋	袋
不燃用（水色）	袋	袋

<切り取り線>

「みLOOKペーパー2019　9月号」　アンケート用紙

お名前		コード	
TEL		コース	
ご住所		店名	

メラトニンの分泌量を増やすには

体内のメラトニンの量を増やすには、昼間は太陽の下で活動し、夜は暗くして寝ること。昼間は日光に当たると脳内物質のセロトニンが増え、これが夜になると睡眠をもたらすメラトニンに変わります。

寝る前には目からの光の刺激を避ける

就寝の１時間前にはなるべくテレビやパソコンは控えてください。

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。

読者投稿コーナー
みLOOK
2019年9月
第237号
発行：㈱カジハラ　みLOOK編集部　TEL 055-222-4747　http://www.k-kajihara.co.jp

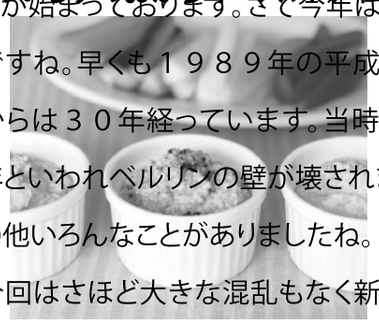
かけはし

皆様こんにちは。いつも当社㈱カジハラの製品をご利用下さり誠にありがとうございます。毎日３５度を超す猛暑にはほんとに閉口しましたね。熱中症にはご注意してくださいね。待ちわびた梅雨明けも一寸延び、７月末となったようです。

時々当社、営業マンもサンプル商品を持参し新商品の紹介がてら皆様のご家庭を訪問させていただいております。その節は宜しくお願い致します。

とにかく今話題は来年より開催されます、オリンピックですね。もうボルテージは上がってきました。

ワクが始まっております。さて今年は令和元年ですね。早くも１９８９年の平成元年の時からは３０年経っています。当時は激動の年といわれベルリンの壁が壊されました。その他いろんなことがありましたね。



今回はさほど大きな混乱もなく新年号が発表されました。これを受けて官房長官が発表されました。これを受けて私たちは新年号「令和」に大いに期待感を持ち興奮しました。この様子は各紙誌によって大々的に報道されました。

この３０年間、世の中猛烈なスピードで変わって来ました。もちろん私たちも負けずに頑張りましょう。

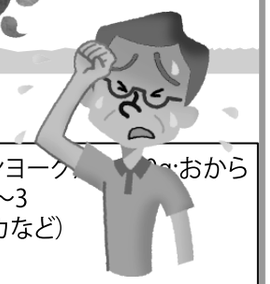
取締役会長　梶原哲夫

みLOOK俳壇

【短歌】

千薬の白き小花や草の中　　神奈川県秦野市　　福本様

弥生末種子をおろせし紅花の宮人好みし色の文月に開く　　山梨県北杜市　　大久保様



牛乳を使ったプチレシピ＜89＞

「水切りいらずのおからヨーグルトディップ2種」

材料（作りやすい分量）

下準備～おからヨーグルト～

プレーンヨーグルト100gに対しておからパウダー15g（大さじ３杯強）を用意し、ボウルに入れます。おからパウダーがヨーグルトの水分を吸い、ディップ状になるまで混ぜます。

・おからヨーグルト　プレーンヨーグルト　おから15g　・マヨネーズ　大さじ2～3
・野菜（きゅうり、人参、パプリカなど）

味噌のディップ

・味噌　大さじ1/2　・すりおろしにんにく　少々

味噌のディップ

・明太子（ほぐしたもの）　1/2腹（分）　・レモン汁　小さじ1/2　・ブラックペッパー　適量　適量

【作り方】

①ボウルに、おからヨーグルト、マヨネーズを入れてよく混ぜ、3等分に分けます。

②それぞれ味噌のディップ、明太子のディップ、カレーのディップの材料をよく混ぜ、食べやすく切った野菜に添えてできあがり～。

『明治ブルガリアヨーグルトレシピBOOK』
㈱アスコム出版28PP