みLOOK10月号のご挨拶

編集長　深澤　直流

朝晩　めっきり涼しくなって参りました。
体調には気をつけたいものですね。
私の住む街には毎年９月に武田の里ウォークというイベントが開催され、参加してきました。３０ｋｍ、２０ｋｍ、１５ｋｍのウォーキングコースがあり自然を満喫し、地元の特産品や史跡、歴史に対する理解を深めることが出来る体感型のイベントです。
私は一番短い 15 ｋｍのコースでしたが色々と発見する事ができ、良い時間が過ごせました。皆様も読書の秋、スポーツの秋、食欲の秋を堪能されてみてはいかがでしょうか。
ありがとうございました。

カジハラのホームページから

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えます。また、スマートフォン、携帯電話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ことを考え、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下さい。

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　10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10月
第238号

みLOOK（るっく）

発行：（株）カジハラ　みＬＯＯＫ編集部 TEL 055-222-4747 http://www.kajihara-nyuhan.co.jp/

かけはし

皆様こんにちは。日頃より当社製品に格別のご理解を頂き、ご利用くださいまして誠に有難うございます。

この度の台風15号とても大きかったですね。関東地方に大きな爪痕を残して通り過ぎました。こんなに広い範囲で被害に見舞われたのは東北地震以来のことだよなと感じられた方も数多くありました。一番大きな被害になったのはやはり停電でしょう。電気が来なければ不自由な生活を強いられます。電気がなければエアコンも動かなく、まったく価値がありません。家族が部屋の中で過ごすのにかつて昔、戦時中にローソクの火を頼りに動いたという話をおばあちゃんから聞きます。こんなことは今の時代の人には全く考えられませんね。それに町の中の街灯も明かりがつかず真っ暗、信号機などはどうなったでしょうね。車のパニックが気になります。やはりこんな時はお巡りさんの手旗信号が活躍ですかね。これでは明るい市民生活は送れませんね。

今回電気が来ないのが被害を大きくしたようです。エアコンも動かずでは高齢者が熱中症になってしまい最悪な事に死亡してしまったと新聞で報道していました。台風15号の影響はさらに交通機関にまで及びました。電車やバスの運休や遅延まで発生させ通勤客等の足を奪いました。空の便でもある飛行機も運航において欠航や遅延が発生してしまったようです。なにはともあれ被害にあった方にはとてもお気の毒でした。心よりお見舞い申し上げます。
一刻も早い復旧をお祈りいたします。

取締役会長　梶原哲夫

※今月の誕生花：コスモス　花言葉：調和・乙女の純真

知ったかぶり健康情報「朝食効果は心の健康にも！朝ごはん習慣で幸福度アップ」

「朝食をしっかり食べている人ほど、様々な面で幸せを感じやすい」というデータがあります。朝ごはんは健康によく、子どもの成績にも関係するということは知られていますが、精神的な面での効果やメリットは、どのようなものでしょうか？ 簡単なメニューで始められる朝食を習慣化させるコツもあわせて解説します。

あなたの幸せの条件は？「幸福度」への影響が大きい健康

人はどんなときに幸福だと感じるのでしょうか？ 厚生労働省の「健康意識に関する調査」によると「幸福度」を判断する際に重視した項目に「健康状況」と回答した人が最も多かったという結果があります。

この結果からは、健康がベースとなることで、仕事も頑張れ、遊びも楽しめて、幸せを感じやすいと考えている人が多いことがわかります。

「朝ごはん習慣」がある人ほど幸せを感じ安いという報告も

20歳代から60歳代のビジネスマンを対象とした**「幸せ度とライフスタイルに関する調査」**があります。この調査で、朝ごはんを食べる習慣のある人は朝ごはんを食べる習慣のない人に比べて、自分は幸せだと感じている割合が高いことが分かりました。

栄養バランスのしっかりした朝ごはんを食べる習慣のある人たちは、習慣のない人たちに比べて、仕事にも余暇活動にも満足している割合が多く、経済的にも満足しています。さらに健康状態もよく「家族と過ごす時間」など精神的にも「幸福感」を感じる人が多くなりました。

「幸せ度」の高い人の「栄養バランスのよい」朝食習慣

朝ごはんのメニューについて調査してみると、ジュース、牛乳、コーヒーなどの飲み物を飲んでいる人、パンやサンドイッチなどのパン食が主食の人、ごはんやおにぎりといった米食の主食を食べている人が多いようです。

「幸せ度」が高いと感じている人たちは「バナナやリンゴなどの果物」「サラダやおひたしなどの副菜」を食べています。さらにいろいろな料理を組み合わせて食べており、栄養バランスのよい朝ごはんを食べていることが推察されます。

食を通して家族と過ごす時間も、幸せ度の実感につながる

調査の中で「幸せ度」が高かった人たちは「健康状態」に加えて「家族と過ごす時間」が重要だと考えている人が多いことも分かりました。

特に子供は食生活の基礎が決まる時期。親子で調理を一緒にすることは、子供の脳の発達を助けることも知られています。　例えば、親子で週に１回、ホットケーキを作ることで親の子育てストレスが下がるとも言われていますし、子どもも発達心理学的によい影響を受けるようです。このような経験によって幸せを感じて育つことでも、大人になってからも「食」や「家族と過ごす時間」を大切に思う土台ができていくのかもしれません。

朝食を習慣化する方法 朝ごはんを食べる簡単な時間づくり

朝ごはんを食べた方が健康にもよいし、「幸せ」を感じやすいことも分かりました。とはいえ、忙しい朝、朝ごはんはできるだけ手軽に済ませたいというのが本音だと思います。

朝ごはんを食べる目的は「体を眠りから目覚めさせ、午前中のエネルギー源を確保すること」です。農林水産省では「めざましごはん」として、朝ごはんに米飯を推進しています。夜のうちに炊飯器をセットしておけば朝、起きて食べるだけ。おかずは夜のうちに作り置きできるものを用意しておけば手間いらずです。朝ごはんを食べる時間が確保できないという方は、自分自身の朝のスケジュールを考えて、工夫をしてみてください。

朝ごはんで健康だけでなく、毎日の幸福度も上がる可能性があるのです。最近つまらないな、落ち込むことが多いな、心から笑っていないなと感じている人は、ぜひ朝ごはんの習慣を見直してみてください。

「健康のミニ情報」 枕の跡が消えなくなったらコラーゲンを作る食材を！

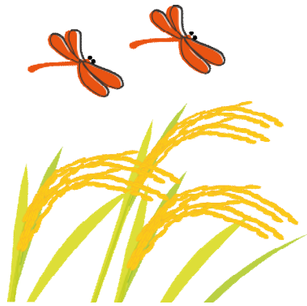
寝起きの枕の跡がいつまでも消えない…。それは老化のサイン。皮膚組織のコラーゲンやエラスチンが変性、劣化して弾力性がなくなってきたのです。コラーゲンを作るためにはその材料となるタンパク質の他にビタミンCやミネラル類も必要なので、積極的に摂りましょう。また、コラーゲンが糖に反応して起こる「糖化」も肌老化の大敵。糖質の多いものは控えるようにして。

読者投稿コーナー

■長野県諏訪市にお住まいの　藤森様からのご投稿

酷暑という位毎日暑い日が続いて大変な中をさわやかな笑顔とともに配達下さり有難く感謝しております。飲むヨーグルトも孫は気に入って飲んでいます。ありがとうございます。
暑い折皆々様には御身体御留意下さいます様。

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。当社のスタッフさんはいつも元気なんです！これからも健康と元気、笑顔をお届けしますね。お便りありがとうございました。



みLOOK俳壇

【俳句】
さわやかな笑顔と共に届けくるる牛乳に身も心も潤ふ

長野県諏訪市　藤森　様

【短歌】
咳こみて過ごしし我を思案する友は大根生姜飴持ちて訪い来る

山梨県北杜市　大久保　様

牛乳を使ったプチレシピ＜90＞「かぼちゃとさつまいものサラダ」

濃厚でクリーミーな味わいはまるでデザートのような一品。バターをぬったベーグルに、お好みの野菜と一緒にサンドして、ベーグルサンドにしても。●調理時間１５分　９８キロカロリー

【材料】4人前

明治ブルガリアヨーグルトLB81
プレーン（水切りしたもの）　35g
かぼちゃ 1/8個（180g）
さつまいも1/2本（100g）
レーズン20g
塩・こしょう 少々

【作り方】

1. レーズンはヒタヒタの水で戻しておく。
2. さつまいもは 4cm 長さの棒状に切り、かぼちゃは種を取り 2cm 角に切る。
3. かぼちゃとさつまいもを耐熱ボウルに入れ、電子レンジで６分加熱する。
4. ３のあら熱がとれたら、１のレーズンとともにボウルに入れ、水切りヨーグルトで和え、塩・こしょうで味を調える。

※明治ブルガリアヨーグルト倶楽部 HP より