みLOOK11月号のご挨拶

編集長　深澤　直流

10 月 1 日から、いよいよ消費税が10%に引き上げになりました。3%から始まり 5%、8%と、これまで何度も消費税率の改正を行ってきましたが今回は新たに２つの制度が導入され、細かく分類されています。雑貨類はもちろんの事、「外食」については食べる場所などによっては税率が変わるなど本当に細かいです。

テレビでは大量買いをしたものの置き場所に困る等不便が生じているようです。ちなみに我家では炊飯器を購入し美味しく頂いています。
ありがとうございました。

掲示板

かじはらサンタプレゼント

カジハラをご愛顧いただいている、ご契約者の方と同居されている3歳から小学3年生までのお子様に、ささやかなクリスマスプレゼントをお届けいたします。下記のアンケート用紙の題目に「クリスマスプレゼント希望」とご記入の上、**・お子様のお名前(※ひらがなで記入してください)・年齢・性別**を明記下さい。年齢、性別によりプレゼント内容が変わる場合がありますので必ずご記入下さい。※締切11月22日（金）

大好評！　年末プレゼント！標語カレンダー

（社）倫理研究所発行2020標語カレンダー**「今日の道しるべ」**を抽選で100名様にプレゼントします。
アンケート用紙の題目に「標語カレンダー希望」と明記の上、あなたの今年一年を漢字一文字で表すとしたら？その理由も教えて下さい。※締切11月22日（金）

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　11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11月
第239号

みLOOK（るっく）

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

皆様こんにちは。如何お過ごしですか。日頃は当社製品をご愛飲ありがとうございます。とても感謝しております。

さて今年はとてつもなく大きな台風が二つも上陸しほとほと参りましたね。不幸にして被害にあってしまった方々には心よりお見舞い申し上げ、一日も早く復興されるよう祈っております。あるテレビ局のインタビューにて答えておりました。地域住民のある方は最低年内のうちには従来の生活水準に持って行きたいとおっしゃっておられました。本当にそうですね。一日も早く戻れる事ができますよう社員共々祈念いたします。

気象庁が発表していましたが、まず最初に来た台風1５号は昨年の21号台風と同程度の暴風になるでしょう。とその通りになってしまいました。その巨大な暴風のおかげで千葉県は電柱がなぎ倒され、何日も電気なしの不自由な生活を強いられました。さらに12日から13日にかけては大型で猛烈な台風19号が発生し非常に強い勢力を保ったまま関西から関東、東北まで広い範囲で接近し、皆さんの脅威の心をよそにそのまま上陸し、各地に突風、増水、河川決壊による氾濫と甚大な被害をもたらしました。当社も長野県内に支店があり千曲川の堤防が決壊し、浸水被害には心を痛めております。

取締役会長　　梶原哲夫

※今月の誕生花：キク　花言葉：全般の花言葉は「高貴」「高潔」「高尚」

知ったかぶり生活情報「タピオカとは？いまさら聞けない原料や歴史、危険な噂まで解説」

タピオカとは、キャッサバという植物の根茎、キャッサバ芋からとったデンプンを丸めて作ったお団子のようなもの。キャッサバ芋をすりおろして脱水し、デンプンだけを集めたものをタピオカデンプンと呼びます。粉状のこれを機械にかけて丸くしてから吸水させ、沸騰した湯の中で糊化させ、水に浸漬させて中心まで水を吸わせるとお馴染みのタピオカの姿になります。

■タピオカのカロリー

「タピオカは太る」という注意喚起も耳にするようになりました。『日本食品標準成分表2015年版』によれば、乾燥状態のタピオカは100gあたり355kcal。ゆでたタピオカは100gあたり62kcalです。

■タピオカの栄養

含まれている栄養は、ほぼ100%が炭水化物。たんぱく質や脂質はほとんど含まれていません。たんぱく質は0g、脂質は乾燥状態で0.2g。ゆでると限りなくゼロに近いとされています。食物繊維はタピオカ100g中に乾燥状態で0.7g、ゆでると0.4g。1%以下です。ビタミンやミネラルなども製造工程で取り除かれ、栄養素による健康効果というのは期待できません。

■タピオカで便秘解消の真偽は？

「タピオカには食物繊維が多いから、便秘解消になる」という誤った情報を信じている方もいるようですが、タピオカに含まれる食物繊維は本当にわずかなもの。下痢や便秘解消を引起こすとは考えられません。

■タピオカアレルギーの真偽は？

「タピオカの食べ過ぎでアレルギーになる」ことを心配する声も聞かれますが、食品アレルギーは一般的にたんぱく質に反応することが多く、またデンプンアレルギーは日本では症例が少ないので心配しすぎる必要はないといえるでしょう。しかし食品なので、100%アレルギーにならないとはいい切れません。炭水化物を多く含む小麦、そば、米などの食品にアレルギーをお持ちの方は、念のため注意されたほうがよいかもしれません。

■タピオカは太る？痩せる？ ダイエット効果とは

「タピオカは太る」という危惧の一方で、「食物繊維のおかげで腹持ちがいいから痩せる」とダイエット効果を期待する声もあるようですが、タピオカはほとんどがデンプンでできているため高カロリー。食物繊維もごく少量しか含まれていないため腹持ち効果も期待できません。いってしまえば「デンプンの塊」であり、一度に口にするのは少量であるとはいえ、ダイエット中に積極的に取り入れなくてもいいでしょう。

■実は三度目？ タピオカブームの歴史と起源とは

一度目は平成4年（1992年）という平成のごく初期に巻き起こったタピオカブーム。2008年頃にもリバイバルが起きましたが、平成が終わって令和という新時代を迎えた今、再々燃中です。三度目の流行となりますが、実は一度目のブームと二度目以降は楽しみ方に違いがあります。二度目のブーム時と現在はテイクアウト可能なカップ入りのタピオカミルクティーが主流ですが、最初のブームで話題となったのは、タイ料理レストランなどのデザート「タピオカ入りココナッツミルク」でした。外食からテイクアウトやお惣菜といった持ち帰れる食べ物へと、人々の消費生活が変化したことも背景にあるのかもしれません。

それでは、現在流行っているタピオカドリンクの起源はどこにあるのでしょう。答えは台湾。ミルクティーにタピオカを入れて太いス　トローで吸い上げるという飲み方は、現地では1980年代から愛されています。台湾中部の台中市にある春水堂というお店が、タピオカミルクティーの元祖。今では、春水堂に限らず街のドリンク屋や夜市の屋台でもこのタピオカミルクティーを飲むことができます。

「健康のミニ情報」　「かかと上げ」と「かかと落とし」で足から健康に」

忙しくて運動不足の方にやってほしいのが、ながらでできる**「かかと上げ」**と**「かかと落とし」**。食器洗いをしながら、歯を磨きながら、爪先立ちをすれば姿勢がよくなり、代謝を上げてむくみなどの改善に。足を下すときは意識してトンッと「かかと落とし」を。骨に刺激が加わることで組織を強くするため、骨粗鬆症予防にも取り入れられているエクササイズです。

読者投稿コーナー

■神奈川県相模原市にお住まいの松岡様からのご投稿

我が家の王様　我が家の王様？とまでは行きませんが、外でかっている芝犬のユウタです。カジハラの配達員の方が大好きで、来ると大喜びで頭をなでてもらったりボールを投げてもらったりとシッポを振っています。それを見ている私達もうれしいです。いつもありがとうございます。

お便りありがとうございます。ワンちゃんの無邪気な可愛い姿が目に浮かびます。ペットや動物と触れ合うと、心が癒されて安らぎますよね。また、お便りお待ちしていますね！

■静岡県三島市にお住まいの望月様からのご投稿

何時も少しばかりの配達をニコヤカに感じよく箱もきれいに拭いて下さり申し訳なく思って居ります。９月号みＬｏｏｋの読者コーナーで、私も記念品のしゃもじを頂き調法しています。ゴハン粒もつかないすぐれものです。お礼が遅れましたが良いものを有がとうございました。社長さまのお話しとか知ったかぶり健康情報も何時もたのしみに読ませて頂いてます。貴店の益々のご繁栄祈ってます。

いつもご愛読ありがとうございます。お客様のお言葉が大変励みになります。お客様一人一人が大切なお客様ですのでこれからも笑顔と元気をお届けしますね。

■神奈川県小田原市にお住まいの倉持様からのご投稿

貴社の販売商品の種類の多いのに有難くもあり困りもしています。パンフレットの商品に欲しくて欲しくて大いに「ゆうわく」されます。でも・・・年金生活者です。今後も頑張って求めちゃいます。よろしくおねがい・・・。

誘惑させてしまってすみません！これからもお客様に喜ばれる魅力ある商品をご紹介していきますのでよろしくお願いします。ありがとうございました。

■山梨県南巨摩郡にお住まいの今村様からのご投稿

前略、最近睡眠に乱れが現われて来ました。当初、年齢（88 才）だからしょうがないと諦めていました。が、貴誌第 237 号の「知ったかぶり・・・」を熟読玩味させていただき、乱れは年齢のせいばかりではない。私にも幾つか思い当たる節があることに気づきました。早速、今日からその原因と思われる箇所の修正をしながら就寝するように心がけたいと思っています。有難うございました。

いつもありがとうございます。皆様に読んでいただけるととても嬉しいです。健康情報は、知らないことも多いので、思わず納得したりしています。知りたいことがありましたらリクエストしてくださいね。

みＬｏｏｋ俳壇

【短歌】

牛乳の配達員の優しさにあれもこれもと頼みたくなり

山梨県南巨摩郡　　深澤様

【短歌】

米寿生て孫曽孫居る倖せに今昔語る豊屋の席

山梨県南巨摩郡　　深沢様

ヨーグルトを使ったプチレシピ＜ 91 ＞

切り干し大根のクリーミー胡麻味噌和え

【材料：２人分】

明治ブルガリアヨーグルト LB81 プレーン 80g、切り干し大根 20g
きゅうり１本、白味噌大さじ１
白すりごま大さじ１、ごま油少々

【作り方】

①保存容器に切り干し大根とヨーグルトを入れてよく混ぜる。ふたをして冷蔵庫で８時間ほどおく。
②きゅうりはせん切りにする。
③①に白味噌、ごま油、白すりごまを加え混ぜ、２のきゅうりを加えてさっと混ぜる。器に盛り、白すりごま（分量外）をふる。
※明治ブルガリアヨーグルト倶楽部 HP より