

編集長 深澤 直流

いよいよ師走を迎え、年内も余日少なくなりました。皆様いかがお過ごしですか？新年を迎える準備に追われているところではないでしょうか。

年末といえば大掃除があります。なかなか忙しいスケジュールに追われ簡単に済ませてしまう事もありますが大掃除にはコツがあるようです。

①まず物を減らす②上から下、奥から手前の順に掃除(ホコリや汚れを効率よく取り除くことができます)③掃除が大変な箇所は無理をしないをお願いします。以上ですが、今年は実践してみようかと思えます。皆様もぜひ行って下さい。

これから更に寒さが一段と厳しくなりますので、どうぞ風邪などひかれぬようお過ごしください。少し早いですが本年もご利用、ご愛読いただき誠にありがとうございました。

来年も引き続きご愛顧の程、宜しくお願申し上げます。皆様、よいお年をお迎え下さい。ありがとうございました。



## 牛乳を使った7レシピ < 92 >

### 「クリスマスリースサラダ」

クリスマスリースに見立てたごちそうサラダ。

#### 【材料 4人分】

- ・ブロッコリー 1/2・カリフラワー 1/2・クレソン 1束
- ・ミニトマト 6個・黄パプリカ 1/2・生ハム 8枚
- ・明治ブルガリアヨーグルト 1/4カップ
- ・マヨネーズ大さじ2・塩 こしょう各少々



#### 【作り方】

- 1) 鍋にお湯を沸かし、塩を入れ、小房に分けたブロッコリーとカリフラワーを茹で、冷水にとって水気を切ります。クレソンは葉を摘んでおきます。パプリカは星形の型で抜きます。
- 2) ヨーグルト、マヨネーズ、塩、こしょうを混ぜ合わせてドレッシングを作ります。
- 3) 器にブロッコリーとカリフラワー、ミニトマトをリースの形に盛り付け、クレソンとパプリカ、生ハムを飾ります。リースの真ん中に器に入れ2)で作ったドレッシングを添えます。※明治ブルガリアヨーグルト倶楽部 HP

## 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、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 12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12月  
第240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

皆様こんにちは。日頃は、当社製品をご愛用下さり誠にありがとうございます。

数日前ですが、甲府中央市場近くの公民館でうちから牛乳を取ってくださっている県議、宮本秀憲氏がこの地域の歌好きの奥さん方と共に【歌声サークル】というのを開催していると聞き、興味深々行ってみました。なるほど30~40名の人が集まっておりました。ほどなく主催者、宮本秀憲県議のご挨拶が始まり、その後は司会者のリードで皆さん若かりし頃を思い出しながら、あの当時ペギー葉山が歌って流行っていた【学生時代】、その他青春賛歌【青い山脈】など懐かしい唄が出てまいりました。とにかく思いきり、大きく声を出すことがいい人生を送る条件だよ。と教えられたような気がしました。

そのうち、私にもマイクが回ってきたので「明治牛乳を宅配してます」と挨拶したら、なんと3~4人の方が手を揚げられ「うちもあんとこの牛乳を取っているよ」と声をかけてくれました。ありがたかったです。とてもうれしかったです。同じ様なケースですが、以前こんなことがありました。

うちの牛乳をとってくださっている甲斐市のお客様が【牛乳店の気配りが心温まる一日になってる】という題で地元新聞に投書してくれました。その内容はといいますと、今日は牛乳の配達日、いつものように明るい配達女性の声「ありがとうございます、梶原乳販です!」と言って玄関に牛乳

を置いて行ってくれた。普通は「ご苦労様」それだけで終わる。返事をせず寝ていたら5分ほど戻ってきた。「すみません牛乳屋です」と聞きなれた声があるので、出てみたら配達の女性のようだ。

「寝ていたので具合でも悪いのかとそこまで行っただけになり、引き返してきた」という。「お体は大丈夫ですか?具合いでも悪いんじゃないですか?」と、とてもやさしい言葉で話しかけてくれました。とてもうれしかったです。私は玄関から丸見えのところに寝転んでいたの、配達のお姉さんの目には異常に見えたのでしょ。それに普段は見れた夫の車がないのにも気付かれ、心配してくれたのだと思います。

いつも気ぜわしく飛び回っている配達のお姉さんが心配してわざわざ戻り、私を気づかせてくれたのでしょ。私は申し訳なく感じ、厚くお礼を言いました。

私が観ている、NHKの朝ドラで鉄平兄いがお年寄りを手助けした話と重なり、大寒の寒さをはね退け、我が家は心身とも温かい一日でした。

と甲斐市に住む76才になる女性の方が山梨日日新聞に投稿してくれました。

これを見てやはり牛乳屋さんも皆さんの支援の元あるのだと実感しました。

下の写真は歌声サークルの会場模様です。



※今月の誕生花：カトレア 花言葉：優美な貴婦人

# 知ったかぶり健康情報 早食いは太る？食べる速さと健康の関係

食べる速さにはかなりの個人差があります。食べるのが速い人の食べ方には、「一口の量が多い」「噛む回数が少ない」「噛み方が弱い」といった傾向がよく見受けられます。

また、食べ方だけでなく、ステーキよりハンバーグといったように柔らかい食べ物の方を好むなどの嗜好があったり、



虫歯や歯の本数が少ないなど歯に問題がある場合も、食べるのが速い傾向があるようです。他にも、家族やグループで食事をする人に比べ、一人で食事をする人が多い人も、人と話すことがなく黙々と食べてしまうため、食事時間が短い傾向があります。

## ■食べるのが速いことのメリット・デメリットは……

### 【メリット】

食べるのが速いことのメリットは、言うまでもなく食事以外のことをする時間が増やせることです。非常に忙しい人はゆっくり食事をする時間が取れず、必要に迫られて食べるスピードも速くなることもあるでしょう。



### 【デメリット】

早食いのデメリットとしては、体に余計な負担をかけてしまうことが挙げられます。食べるのが速い人は、十分に噛めていないことが多いです。そのため本来なら口の中（口腔内）ですべきはずの消化を胃で肩代わりすることになりますので、その分、消化吸収が上手く行われにくくなり、体に負担がかかってしまいます。

## ■本当？「早食いと太りやすい」は！

「早食いと太りやすい」という説を耳にしたことがあ

る人は多いと思いますが……これは本当のようです。研究論文でも、太りやすい人は食べるスピードが速いというデータがあります。

日本食品工業会の『女性の食行動に及ぼす肥満意識の影響』調査では……

肥満意識をもつ者は、もたない者に比べてやせるために何でもやってみようという意識が強く、食事の時に品目や量、カロリーを気にする反面、食物が目の前にあるとすぐに手を出し、食べるのも早い傾向がある。また、自分の体型について、他人からほめられたいという願望が強い。さらに、肥満意識を持つ者は間食する頻度が多く、いわゆるながら食いに類する摂食行動の傾向があった。……との報告も。

ダイエットしたい人は、食べる速さを意識してみることも有効かもしれません。

## ■健康の第一歩は、よく噛んでゆとりをもって食べること

「早食いと芸のうち」と言われた時代もあったようですが、今ではそのような風潮はなくなりました。忙しいときは食事時間を削って……と思いたくなったり、実際に食事時間を削ったりしてしまうこともあるかもしれませんが、よい仕事をしたり、よい成績をあげたりするためには体が資本です。健康な体のためにできることのひとつが「栄養バランスのよい食事を、しっかり噛んで食べること」です。

食べるのが速いという自覚がある方も、いつも慌ただしく食事を済ませてしまっている方も、食事は少しでも時間のゆとりを作って、ぜひ「しっかりと噛む食事時間」を持つようにしましょう。



## 「健康のミニ情報」

### 「ヨーグルトは水切りすれば用途が広がる！」

ヨーグルトは健康にいいけど毎日食べていると飽きる……という方におすすめなのが「水切りヨーグルト」。キッチンペーパーを敷いたザルで6時間ほど水きりすると、クリーム状のチーズのような食感に。サラダの材料にしたり、ホットケーキミックスと合わせてヘルシーなパンケーキを作ったりと、いろん な料理

に使えますよ。この水切りで出た水分は「ホエイ（乳清）」といってアルブミンなどの免疫タンパクが豊富。はちみつドリンクに加えたり、スープやシチューに入れて活用しましょう。



## 読者投稿コーナー

### ■山梨県韮崎市にお住まいの木下様からのご投稿



“フィットネスクラブとの出会い” 2年前、準備運動もせずに急なジョギングをしてしまい左膝に炎症を起こしてしまった。整形外科にも通ったが湿布薬を貼るのみ。根本的な治療もなく半年が経過した頃であった。偶然、私の目に飛び込んだのはフィットネスクラブのチラシであった。以来、週2回くらいのペースで通っている。いつもまにか膝の痛みも消えていた。コーチの温かい励ましの言葉や世代の違う方との交流もあって楽しい日々を送っている。

お便りありがとうございます。掲載が遅れてしまい申し訳ございません。偶然かもしれませんが、そのようなきっかけから、お怪我の状態も良くなり、新たな楽しみに出会えたことは素敵なことですね！  
これからもお客様が楽しい日々を送れますようお願いしています。



### ■静岡県小山町にお住まいの松田様からのご投稿



“旅行に参加して” 九月に明治牛乳さんからハガキ便主人と二人で行きたのしかった。食事はランチバイキングおいしかったです。いろいろと歩きました。去年は一度行った所なので行きませんでした。また来年どこかたのしみです。年をとると大変なので行きたいです。帰り時間もまもって頂き、最終バスに乗れて良かった。又来年期待しています。格安でみなさんいきましょ。ご参加ありがとうございました！ご主人とお二人での旅行、楽しんで頂けて何よりです。来年もご参加して頂けるよう努めたいと思います。お便りありがとうございました。



【俳句】

鰯雲孫と一緒ににぎり飯

神奈川県秦野市 福本様

## 新企画

# 地域で活躍のあの人・この人・どんな人

不定期ですが地域でご活躍の「ひと」を紹介していきたいと思ひます。

### 健康マージャンで様々な世代の交流の場を作りたい！

今回は『健康麻将☆ Kai やまなし』を主宰している長澤貴仁さんの紹介です。マージャンというおよそ健康と正反対のイメージ。そのマージャンで健康づくり（脳トレ）や友達作り、広い世代や地域の交流の場として活動しています。



#### 活動のきっかけは……

本業は大手人材派遣会社の営業マン、しかもトップセールスマン。「高校を卒業し会社人として頑張った20代～30代。40歳を過ぎ仕事以外でも地域のために貢献したいという思いが沸々と湧き上がってきましたと長澤さん。色々な活動に参加したがどうも自分らしくない。もっと楽しく参加者の笑顔が絶えない活動はないかと思っていた矢先……。富山県内で大々的な健康マージャン大会の開催を人づてに聞き、これだ！とその場で大会主催者に連絡したのが2年前。その後、資格を習得し1年前から甲府市内の公共施設で初心者教室や交流会を開催しています。

#### 交流会に何う……

会場は談笑しながら準備してる長澤さんやボランティア

アの方たち。当日は6卓を準備。参加者の年齢層も広く最年少はなんと中学2年生。参加のきっかけは親戚が集まったマージャン大会に参加したい。その実践練習とのこと。親戚の輪が大いに広がりますね。

賭けない、飲まない、吸わない事と、楽しく健康的に交流できるように「交流ルール」を説明しスタート。

初心者専用のマージャン卓も用意し、雰囲気慣れない方が気後れしないようにとの配慮はさすがです。その後、お昼を挟んで夕方まで卓を囲みながら和気あいあいと健康マージャンを楽しみました。

学生の頃の頃は、健康にあまり良くないマージャンをやってきたので目からうろこの体験でした。興味、関心のある方はご連絡をお待ちしていますとのこと。

- 開催日：毎月第2月・第4日曜 ※会場等要問合せ
- 参加費：500円 初心者教室も随時開催中
- お問合せ：090-2933-7377

健康麻将 Kai やまなし代表 長澤貴仁まで  
※今回は山梨ですが神奈川・静岡・長野の方も、お近くの活動拠点を案内するので問い合わせしてほしいとのことです。

