

編集長 深澤 直流

寒い日が続いていますが例年に比べると寒さが緩和しているようにも思えます。

昨シーズンを上回る記録的な雪の少なさと北日本の積雪量は平年の4割以下と、かなり少なく、スキー場にとっては深刻な状況となっているようです。

雪が少ないと生活者としてはありがたいことが多いですが、スキー場をはじめ雪は大切な観光資源でもあります。

この暖かさの反動で一時的に強い寒波が流れ込む可能性もあるので万全な対策が必要です。ありがとうございました。



牛乳を使った7レシピ < 93 >

「簡単牛乳もち」

【材料2人分】

- ・片栗粉 30g・砂糖大さじ2
- ・明治おいしい牛乳 200ml
- ・ゆであずき(缶) 適宜
- ・黒ごま 適宜
- ・きな粉 適宜
- ・セルフィーユ(あれば) 適宜



【作り方】

- ①鍋に片栗粉、砂糖を入れてよく混ぜる。牛乳を入れて更に混ぜ、木べらで絶えずかき混ぜながら中火で火を通す。
- ②ねっとりとしてきたら、火からおろして2等分にし、水を張ったボウルに落とす。
- ③形がまとまれば水気をきり、器に入れ、お好みでゆであずき、黒ごま、きな粉をかける。仕上げにセルフィーユをのせる。

※明治おいしい牛乳レシピより

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 2020 2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。



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

こんにちは、皆様お元気でいらっしゃいますか？いつも多々ある牛乳メーカーの中で当社、明治カシハラの乳製品をご利用くださりまして、誠に有難うございます。心より感謝申し上げます。

当社も昭和51年、梶原哲夫が創業してから44年目という歳月を過ごすことができました。今年も無事新年を迎えられましたこと、一重にお客様のご理解とご愛顧の賜りものであると心より御礼申し上げます。

人生、最初は見知らぬ者同士。それが、ふとしたきっかけで知り合いになり、友人となり、出会いとは宝です。そのような『縁』で人は大成功を収める、上り詰め大富豪となる、そのような話を世間では五万と聞きます。

あなた様との素敵な出会いも、そのきっかけは当

社の従業員が「おいしい牛乳いかがですか？」とお声を掛けさせて頂いたのが始まりかもしれませんね。そうしたら、「そうね、せっかくだから牛乳1本、ヨーグルト1個頂くわ。」等と有り難いお言葉を頂いたのかもしれません。本当に深く感謝致します。この様にして始まったお客様とのお付き合いは、いつまでも、いつまでも大切にしていきたいと思っております。

当社では、お客様との出会いに感謝を込めて『一期一会』の文字を企業理念に定めています。

当社で行われる朝礼の際、従業員が揃い気持ちを一つにすべく斉唱しています。如何にしたらお客様に満足して頂けるのか。絶えず疑問を投げかけ皆で思索し、相談しあい、努力していきます。

私は当年76才となりますが、お客様とのコミュニケーションをととても大事に思っておりますので、どうぞお気軽にお便りを当社にお送りください。

取締役会長 梶原哲夫



知ったかぶり健康情報「2人に1人が予備軍!?入浴中のヒートショック予防法」

まだまだ寒い日が続きます。寒いと熱いお風呂や温泉が恋しくなりますが、正しい入浴法を知らないと「ヒートショック」を起こす危険があります。

●寒い冬に注意したい「ヒートショック」とは

「ヒートショック」とは、正式な医学用語ではありませんが、最近使われるようになった言葉です。急激な温度差で交感神経が強く刺激されることで、血圧の急上昇がもたらされ、身体に悪影響が及ぶことです。心筋梗塞や脳卒中などのリスクを高めてしまいます。特に気温が低くなる冬には、入浴前後の危険性が指摘されています。



●あなたの「ヒートショック危険度」診断

それでは、セルフチェックをしてみてください。以下の10項目であなたに当てはまるものを数えてみてください。

- ①メタボ、肥満、糖尿病、高血圧、高脂血症、心臓、肺や気管が悪いなどと言われたことがある
- ②自宅の浴室には暖房設備がない
- ③自宅の脱衣室に暖房設備がない
- ④1番風呂に入ることが多いほうだ
- ⑤42度以上の熱い風呂が大好きだ
- ⑥飲酒後に入浴することがある
- ⑦浴槽に入る前のかけ湯をしない、または簡単にすませるほうだ
- ⑧シャワーやかけ湯は肩や体の中心からかける

⑨入浴前に水やお茶など水分をとらない

⑩1人暮らしである、または家族に何も言わずにお風呂に入る

さて、あなたはいくつ当てはまりましたか？

●ヒートショック予防法対策法と注意点

当てはまるものが多ければ多いほど危険が高いと言えますが、目安として5個以上にチェックがついた場合、「ヒートショック予備軍」と診断されます。メタボなどがあると、若くとも動脈硬化が進みやすくなるため油断はできません。また、動脈硬化を患うと、ヒートショックによって脳卒中などの大きな病気に罹りやすくなってしまいます。これらに該当する方は特に、入浴前にシャワーで浴室を温め、脱衣室は暖房で、ともに20℃以上になるようにしましょう。

また、1番風呂は浴室が温まっていないことが多く、リスクも高くなります。血圧を急上昇させないよう、湯は40℃以下にして十分にかけ湯をします。入浴前は飲酒を控え、しっかり水分補給することが、血液ドロドロによる脳梗塞・心筋梗塞を防ぎます。万が一の場合に備えて家族がいる人はひと声かけてから入浴しましょう。



まだまだ寒い日が続きますが、ちょっとした工夫でヒートショックは防げます。



「健康のひとり言」

「むくみや冷えはシナモンで改善を」

シナモンの主成分の「ケイヒアルデヒド」には、便の水分を増やして排泄する効果があります。また毛細血管を修復する働きがあり、血流改善にも役立ちます。1日に小さじ1杯ほどを目安に、飲み物に

入れたり料理にふりかけて取り入れて下さい。むくみや冷えの改善につながると思います。



読者投稿コーナー

■山梨県笛吹市にお住まいの渡邊様からのご投稿



カジハラスタッフの皆様方へ 2ヶ月間こんな遠くまで配達ありがとうございました。体調がおもわしくなく契約残1ヶ月も早く受けていただき申し訳ない気持ちです。配達員の女の人はずっと声をかけて下さってありがとうございました。皆様の御多幸と健康をお祈り致します。ヨーグルトの水切の情報もしてよかったです。半分だめにしてしまったこともあったので。投稿ありがとうございます。期間など関係なく、お客様と触れ合い、当社の製品を知ってもらえたことに感謝でいっぱいです。これからますます寒くなりますので、お客様のご健康をスタッフ一同祈っております。

【俳句】洗濯を干す手かじかみ冬深し

神奈川県秦野市 福本様

【川柳】日本にはない医者があると言う「足病医」という先がけの国

山梨県北杜市 大久保様



新企画 スタッフの〇〇さんてどんな人

不定期ですが私たちの仲間を紹介していきたいと思えます。
1回目は『パン工房みるく』の責任者 稗田美和さん（ひえだみわ）です。
『パン工房みるく』で焼く宅配牛乳に合う朝のパンはいかが！



山梨県甲府市、中央卸市場場外東側の元本社屋にパン工房みるくを開業したのは11年前。最初は牛乳に合う朝のパンとしてオーソドックスな食パンが中心でしたが、お客様からのご要望もあり今では40種類以上のパンを毎日焼いていますと責任者の稗田（ひえだ）さん。そんな訳で、早速「パン工房みるく」へ伺いました。5名のスタッフが勢揃いの工房をのぞくと皆さん和気あいあい生地をコネコネ中。「本部から取材に来ました～」と声を掛けると「お待ちしてました～」の声。いつにも増して元気いっぱいの稗田さん。入社17年前。お子さんが幼稚園に入園の頃で、その頃には珍しい託児施設のあると聞き入社を決めたそうです。それから牛乳の宅配スタッフやお客様担当として楽しく仕事をしていました。その後、宅配パンのお客様担当への異動があり現職に。



最初は、パンの知識が皆無でできるの?!と不安でいっぱいでした。研修を重ね独学の部分もあったかなーと。それから専門のスタッフも入社しなんとか形になりましたと当時を振り返ります。お客様との会話を大切にしている稗田さん。週2回地域の会社や個人宅への販売も行っています。3年前のパン生地の改良もお客様との会話がきっかけ。配達した翌日も食感がよく、美味しく食べられるように工夫しました。私達にとってパンはコミュニケーションのツール。パンを通して牛乳の宅配や商品を知ってもらいたいです。人気のパンは、マフィン各種、あんぱん、リンゴデニッシュ。一般には完全予約制で販売しています。宅配できない地域もあるので配達員に問合せ下さい。



- パン工房ミルク
- 甲府市国母6-6-13
- 9:00～16:00
- 055-231-6070

