

編集長 深澤 直流

中国、武漢から始まった新型コロナウイルスの猛威が現在日本を含めたアジア諸国、ヨーロッパ、アメリカにまで拡散しており日々ニュースで報道されていますが日本では現在、流行が認められている状況ではありません。

感染経路は飛沫、接触感染なので風邪や季節性インフルエンザなどの一般的な感染症予防のためにも「手洗い」や「マスクの着用」を含む「咳エチケット」など一人ひとりができる対策を行なうことが最も重要だと思います。早く沈静化してほしいと願うばかりです。ありがとうございました。



## 実践

### 「健康のひと一言」

#### 「昆布水を飲んで美味しく健康に！」

昆布を細かく切って水に漬けた「昆布水」。デトックスや美肌・美髪効果・脂肪燃焼作用があるといわれてブームに。

作り方は簡単です。硬い昆布を霧吹きで湿らせ、キッチンバサミで細かく切ったら、麦茶を作るようなポットに入れて水をいっぱいにそそぎ、3時間以上そのまま置きます。これを水代わりに飲むだけ。残った昆布はしょうゆ漬けやオリーブオイル漬けにしておき、煮物や炒め物に活用して下さい。



## 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、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 3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

皆様こんにちは、日頃は当社製品ご愛用下さりまことにありがとうございます。こころより、感謝申し上げます

先日のことですが、もっと自分を鍛えよう魅力をつけようと、近くで行われたあるセミナーに出かけました。講話されたのは男性の方でしたが幼少期から大変ご苦労され、一代を築上げてこられた方のように、話す言葉にもそれなりのすごい熱気もあっており、力強い愛と信念が感じられました。私もいつしか引き込まれ、最後まで夢中で聞いてしまいました。其の帰りがけ講師の先生から1冊の本を頂きました。講師の先生がとても尊敬、お慕っている方が執筆されたようです。私もこんなことはめったにあることではないと、とてもうれしくなり早速目を通してみました。

私もどちらかといえばもう古い人間です。小さいころよく耳にした、「蛍雪寸暇を惜しんで克己勉学に励む」。おふくろから何回も聞いたことのある言葉が

中に書いてありました。私が親から「昔は、電気も何もかも乏しく満足できたのは一部の人間だけ。普通の家庭の人は、蛍の光や窓に降り注ぐ雪のあかりでかろうじて本を読んだ。まさに蛍雪時代だった。それだけでなく、盆に砂を入れその上に字を書きお習字の練習をしたそうだ。」それをおふくろから、耳にタコが出るほど聞かされたものである。

作品の著者は昭和20年頭に防空頭巾とそれなりの洋服で、連日B29爆撃機の飛来で悩まされたと書いてあった。夜、寝着くと途端に「空襲だ」とメガホン片手に警防団の人達が、走りまわっていたという。

私は丁度2才の赤子、この当時のことは何も覚えていない。しかし私の町は田舎だったが、甲府の町はB29の爆撃対象になってしまい、焼け野原になってしまったようです。当時を知る人の話によると甲府駅から周りを見たとき松林軒ビルだけが残り、あとはすべて焼け野原だったという話を聞きます。それが今や甲府の町は、素晴らしい街に復興しております。これからも、もっともっと素晴らしい街になってゆくとお思います。

取締役会長 梶原哲夫



# 知ったかぶり健康情報 手足の冷えは末端冷え性？寝る前におすすめの簡単グーパー運動

心臓から遠い位置にある手先、足先は血流が届きにくく、外気に触れるとさらに冷たさを感じやすい部位です。冷え切った指先に息をはきかけたり、両手をこすり合わせたりして暖をとろうとしてもなかなか温まらなかったり、厚い靴下を履いても爪先が冷えたままで辛かったり、といったことは、多くの方に経験があると思います。

## 「末端冷え性」は病気ではない？ 病名ではなくてもつらい自覚症状の一つ

手先・足先などに冷えを感じる「末端冷え性」は西洋医学的な診断名ではなく、自覚症状に伴う冷え性の一つと考えられています。



外気温を始め自律神経の乱れや運動不足など、さまざまな要因が引き金となって毛細血管への血流が減少し、末端部分にある手先・足先などに特に冷たさを感じるためだと考えられています。冷たさを感じる末端部分のみを温めてもなかなか改善しないことが多いと言われています。

## 手足の冷え・・・ 末端まで血行をよくする運動のポイント

意外に思われる方もいるかもしれませんが、手足の冷えを改善させるためには「全身の血行を良くすること」が大切です。ウォーキングやジョギングなど体全体を使った有酸素運動はもちろん、手指や足指を積極的に動かすエクササイズによっても末端の筋肉が収縮を繰り返して血流をよくし体全体の血流改善につながることが期待できます。



## まずは手軽さ優先！ 手足の冷えを改善するグーパー運動

冷えを強く感じる人はそもそも運動習慣がなく筋肉量も少ないという人も少なくありません。急にジョギングなどの全身をハードに使う運動はなかなか始めにくいと思いますので、まずは簡単に、気負いなく始められるものからスタートしてみましょう。

おすすめなのが、就寝前に布団の中でもできるグーパー運動。その名の通り、「手足の指をグーパーさせる」だけです。寝る前の時間に手軽にできるので、ぜひ試してみてください。

- ①寝転がってリラックスした状態から手足の指をグーでしっかりと握りしめる
- ②パーで大きく開放させるように手足の指を開く

次第に末端がポカポカと温まってくるので、まずはゆっくりと、10回程度行ってみましょう。寝る前にしっかりした運動を頑張りすぎると寝つきが悪くなってしまふ心配もありますが、ゆっくりと静かに行うグーパー運動であれば、筋肉の緊張がときほぐれることで副交感神経が優位に働き、スムーズな眠りにもつながります。



## 手足の冷えによる不調予防にできることから スタートを！

手足の冷えはしびれや痛みだけではなく、ヒビやかざれなどの傷が治りにくいといった血流不足による不調にもつながります。手足のグーパー運動は思い立ったら今日からでもできる簡単なエクササイズですので、ぜひ寝る前に行うようにしてみてください。



## 読者投稿コーナー

### 長野県木曾郡にお住まいの大西様からのご投稿

昨年秋、肝臓ガンの摘出手術（28mm）を行い、リハビリを経験、つくづく健康の大切さを痛感しました。現在、ほぼ毎日、テレビ体操、終了するとラジオ体操を実施、その後筋力の衰え防止のため、ストレッチを約10分続けております。今年一年何とか健康で過ごしたいと思います。

ご投稿ありがとうございます。大きな手術が無事に行われ、お客様がお便りをくださいましたこと嬉しく思います。日々のリハビリにご苦労されることもあるかと思いますが、陽気も徐々に暖かくなってきたので、体を動かすことも気持ちよくなってきましたね。新型ウイルスなど流行っておりますが、お客様が健やかな日々を送れるますようスタッフ一同願っております。

## みしLOOK俳壇

【短歌】子と孫が向かいの家に住んでます孤独と思う日安らぎの日も

山梨県北杜市 大久保様



【今月の花】：菜の花 つぼみの緑と鮮やかな黄色の花のコントラストが春らしい菜の花。  
『花言葉』「快活」「明るさ」  
『花言葉由来』春の香りを運び、人々の心を明るくするその花姿に由来するといわれます。



## 牛乳を使ったフチレシピ < 94 > 「ミルクライスのクルクル海苔巻き」

牛乳で炊いたごはんを海苔巻きに。焼き海苔と薄焼き卵で、むきえび、枝豆などを彩り、可愛く、渦巻き状になるように巻きます。牛乳をたっぷり使ったレシピです。



### 【材料 2人分】

米 1 合(180cc)・明治おいしい牛乳 200ml  
むきえび 100g・枝豆 100g(正味 50g)  
卵 1 個

### (A)

片栗粉小さじ 1・砂糖小さじ 1/2  
サラダ油適量・焼き海苔 1 枚  
コーンホール (缶) 大さじ 1・ベビーリーフ 1 袋

### 【作り方】

- ①米は洗って 30 分水に漬けて吸水させ、ザルで水気を切る。炊飯器に米、牛乳を入れ、炊飯器のスイッチを押す。炊いたら、150g 計量する。
- ②むきえびは酒、片栗粉少々(分量外)で揉み、水で洗う。酒を加えた熱湯で、さっと茹でる。枝豆は塩少々(分量外)を加えた熱湯で茹で、さやから取り出して 50g 計量する。
- ③ボウルに卵を溶きほぐし、(A)を加え混ぜる。フライパンにサラダ油を薄く引き、薄焼き卵を 2 枚焼く。
- ④薄焼き卵を縦に 4 cm重ねて並べ、上に海苔を置く。薄焼き卵の大きさにごはんを広げ、②とコーンホールをちらし、手前からくるくると巻く。
- ⑤食べやすい大きさに切って皿に盛り、ベビーリーフを添える。

※明治のおいしい牛乳レシピから