

編集長 深澤 直流

新型コロナウイルス感染症が国内でも感染者・発症者が日々増えている状況です。当社でも全従業員マスク、手洗い、うがい、消毒が義務付けられ徹底して行なっています。マスク品薄の影響からトイレット、ティッシュペーパーが無くなるとデマが流れ、品薄状態が続いています。



その他、ニュースなどでマスクの高額転売や取っ組み合いのけんかを拝見し本当に恐ろしいのは人なのかもしれないとゾッとしました。日本がどうなってしまうのかとても不安です。ありがとうございました。

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。



うがい&手洗い R-1

免疫力を高めましょう!



ご注文、ご相談はお気軽にお店へお電話ください。

宅配専用はひと味違う!

「みLOOKペーパー 2020 4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
- 今月のお題「春から始めたいこと」

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。今月も感謝、御礼申し上げます。
 皆様と当社を繋ぐ「みLOOK通信」が、七色の虹のように架け橋になってくれたらと思いき記事を書いております。どうぞこれからも宜しくお願い致します。

先月ですが、講演を拝聴しに行った際に頂いた小雑誌の内容をもう少し詳しく教えてほしいという方がいらっしました。有難うございます。

私は昭和19年生まれ。講師の方は昭和10年生まれというので、昭和史激動の真っ只中を多感な幼児期に過ごした経験のあった方だと思います。その頃の世の中の流れ、人の動き。やむなく戦争に巻き込まれていく日本の諸事情。

講師の方は私より10年早く生まれ、数多くのことを経験されたようです。私はその方より生まれたのが遅れる事10年。その間に世の中は大きく変わったようです。昭和12年、世は軍国主義が高まり青年将校の2.26事件と呼ばれるクーデターが勃発。当時の大蔵大臣であった高橋是清や内大臣の斎藤実、警察官等を含め9名が犠牲となりました。

そんな事件も反乱軍の鎮圧ということで解決。その後も日本は陸軍、海軍の力は強く、次の戦争。大きな太平洋戦争のうねりに突入していきました。私は未だ生まれていないのでその辺は全然知りません。歴史書で見ると太平洋戦争が始まったのは1941年。昭和16年12月、アメリカへの真珠湾攻撃が最初のきっかけだったと書いてあります。

それから終戦となったのが昭和20年8月15日、なんと4年間もの間、戦争が続いたのですね。終戦のきっかけとなったのが広島、長崎に落とされた2つの原子爆弾。その後、日本は無条件降伏を受け入れたと資料で読みました。

戦争になる前の日本の事情は色々あったようです。当時、日本は満州まで手にし、登り調子。それを他国

に認めてもらいたかったが、なかなかそうはならない。そこへアメリカが参戦したことによって、石油がどこからも入らず、仕方なく石油を求めて周囲の国と戦争になったと聞きます。

当時、日本はドイツ、イタリア、ソ連と仲良くするのか。アメリカ、イギリスと仲良くするのか、と2つの選択肢があったらしく、その事情をよく知る外務大臣は、アメリカが大きい資財力をはじめ、全ての点で日本より勝っているアメリカと戦うのは得策でないと訴えたいが、力の強い軍の前ではどうにもならず、戦争という悲しい運命に進んだようです。

私の父はそんな戦争帰り、厳格で厳しく少し怖かったが、根は優しく、よく近所のお祭りに連れて行って飴玉を買ってくれました。意に添わず、父が怒った時は棒を振りかざし、私は裸足で慌てて表に飛び出していました。そういった時、盾になり庇ってくれたのが母でした。私に「早く逃げろ」と言い何度も逃がしてくれました。そんな時は、父の気が落ち着くまでと思いい、家の裏にあった農機具置き場に毛布を持ち込み、暫くの仮眠のつもりが、いつの間にかすっかり寝込み、気が付いたら朝になっていた、という事がよくありました。

そんな父でしたが、筆字のうまさには感心したと母が言っていました。いつも手元にメモになりそうな白い紙切れが束ねてあり、よく筆を走らせていました。時々見せてくれた写真には兵隊仲間であろう5~6人が写っており、質素な服装と帽子がとても印象的でした。当然ですが、みんな同じ格好でした。中でもゲートルという足にぐるぐる巻きつける代物。今でいえば靴下のことを指すのでしょうか。これは当時の日本兵独特のものだろうなと思えました。父は、いつまでも大事に着用していたのを覚えています。戦後76年も経っており、今では話にも出ないが、どこかで戦争の恐ろしさ、悲惨さを語りかけて行こうという人たちがいることも耳にしています。

何しろ戦争になると人間性は破壊され、憎くもないのに人と人との争いが起こります。戦争がなく、争いのない世の中、社会を強く切望します。

取締役会長 梶原哲夫



知ったかぶり健康情報 「代謝を上げて太りにくい体に！」

薄着の季節がやってきました。夏に向けてダイエットをしたい、これ以上太らないようにしたいと考えている方も多いでしょう。ダイエットを成功させるためにはいくつかの“ポイント”があります。ポイント押さえて、効率よくチャレンジしていきましょう。

■基礎代謝を意識したダイエットを！

基礎代謝とは、私たちの体を動かす基本的なエネルギーのことです。基礎代謝量（消費エネルギー）が増えると、太りにくく痩せやすい体になります。

【季節と代謝】

人間は恒温動物であり、外気温に関係なく常に一定の体温を保っています。そのため、気温が低い冬は、体温を維持するために多くのエネルギーが必要となり、基礎代謝が上がります。しかし暖かくなるにつれて代謝は下がるので、冬と同じように食べてのんびり過ごしていると、夏太りの原因となります。これからの時期は特に、食事量や栄養バランスに気を付けましょう。



【加齢と代謝】

「年々体重が落ちにくくなった…」と感じたことはありませんか？若い頃と食べる量は変わっていないのに太ってしまう…。それは加齢による“代謝低下”が原因です。代謝機能は10代をピークに、衰えていくと言われています。

■体を温めて代謝を上げよう！

体が冷えると、臓器の働きが鈍って基礎代謝が低下します。暑い夏でも、体を冷やすものは摂り過ぎず、

なるべく体を温めてくれる食べ物や飲み物を多く摂取しましょう。

【オススメ食材・飲み物】

生姜・ニンニク・玉ねぎ・納豆・黒酢・ゴマ・紅茶・ココア・ルイボスティー



■筋肉をつけて代謝を上げよう！

適度な運動をして筋肉をつけましょう。筋肉は、私たちの体を支えると同時に、体温をつくり出す働きを担っています。人間の筋肉の約70%は下半身にあるので、下半身の筋肉量を増やすことで、体温を効率的に上げ、代謝を上げることができます。



■腸内環境を整えて代謝を上げよう！

便秘によって腸内環境が悪化すると、腸の働きは弱まり、むくみや血行不良の原因となります。新陳代謝が低下して皮下脂肪がつきやすく、太りやすい体になってしまうのです。

便秘を解消するためには、食生活を見直すことが第一。規則正しい食習慣を心がけることで、腸のリズムも整い、定期的な排便を促せるでしょう。善玉菌を増やす乳製品やサプリメントなども上手に利用して、腸内環境を整えましょう。

雑学の小部屋

「桜前線とは・・・」

桜前線とは、気象庁が植物や動物の季節による変化を観測する「生物季節観測」のひとつで、桜前線の他にも「タンポポ前線」や「ホタル前線」「トノサマガエル前線」などがある。

桜前線の対象になるサクラは、一般的にはソメイヨシノで、沖縄ではヒガンザクラ、北海道ではエゾヤマザクラやチシマザクラがあります。



読者投稿コーナー

■山梨県甲府市にお住まいの伊出様からのご投稿

八十路の坂で振り返り今思うこと。つたない川柳を載せて頂きありがとうございました。うれしいお年玉でした。認知症予防にと考へ、月1回話す、聞くのセミナーに行っています。今覚えている内に戦前戦後の話しをすると、先生曰く「是非続けて話して下さい」と心良く話すチャンスがくれました。現在の北新町は元歩兵第四十九連隊六三部隊のあった所で、今の国立病院は陸軍病院で、中には憲兵隊もあったなど、忘れない内にと色々話題はいっぱいあります。

ご投稿有難うございます。お孫様、曾孫様もお変わりなくお元気でしょうか？戦前戦後のお話、とても貴重に思い深々と読みいってしまいました。是非またご投稿で色々なお話をお聞かせ下さい。



【短歌】 立春の青空の下ゴトゴトと各駅停車はのんびりとゆく

山梨県北杜市 斎藤様

【短歌】 澄む空を映して湖は藍を濃く何にも勝りてわれを魅了す

長野県諏訪市 藤森様

【今月の花】：「桜」 春の花木といえば、真っ先に桜の名前があがるでしょう。春の季節に桜が咲き誇る姿は、まさに日本の春の風物詩です。桜は非常に種類が多く、300を超える品種が存在しています。そのなかでも、もっともポピュラーなのがソメイヨシノです。桜の開花を知らせる標準木でもあります。

- ・ソメイヨシノの花言葉：「純潔」「優れた美人」・枝垂れ桜の花言葉：「優美」「ごまかし」
- ・里桜・八重桜の花言葉：「豊かな教養」「善良な教育」「しとやか」
- ・山桜の花言葉：「あなたに微笑む」「純潔」「高尚」「淡泊」「美麗」



「パン工房みるく」の おいしい情報

1月に企画掲載した「パン工房みるく」の人気アイテムの紹介です。1つ1つ手作りのしっとり焼き上げたマフィン♪ふわふわ、もちもちの食感は1度食べたら「やみつき」です。

●フレーン味 170円（税込）

朝食にも、おやつにもぴったり！

●バナナ味 190円（税込）

フルーティーな味わいのバナナジャムを中につめこみました♪



「私たちが焼き上げました」



※ご注文は、配達員に直接お声掛け頂くか、お手数ですがメモ書きを保冷箱の中へお入れ下さい。配達員が回収させていただきます。