みLOOK6月号のご挨拶

編集長　深澤　直流

先日、外出自粛ということで衣替えも含め、いつも片づけようと思っていた倉庫と化していた自宅の一室を大掃除しました。

まずは全てのものを廊下に出し必要なものと不必要なものを分別しましたが、こんなに捨てるものがあったのかと気づくとゴミ袋が8袋・・・。部屋の広さに対してものが多すぎたと少し反省しました。

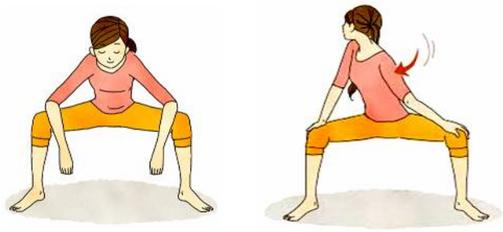
予定していた時間よりも捨てるものが多く1日がかりとなってしまいましたが、汚部屋がスッキリ綺麗になって大満足です。

次回は風呂場と、キッチン周りを頑張りたいと思います。
ありがとうございました。

実践　「健康のミニ情報」

「股関節をやわらかくして老化を遅らせる」

関節の中でも一番大きい股関節は、上半身と下半身をつなぐ要で、ここの動きが体の若さを反映することに。運動不足だと次第に固まっていき、周辺筋肉の働きや血流も悪くなり、体の老化が進んでしまいます。股関節をしっかり広げたり、四股を踏むなど、股関節をやわらかくする運動をしましょう。



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　2020　6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「あなたの元気のでる歌」

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。

みLOOK（るっく）

2020年6月
第246号

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。

心より、感謝申し上げます。

近頃、陽気も暖かくなってきたというのに新型コロナウイルスは依然として世界中で猛威を振るっております。テレビのチャンネルどこを回してもコロナウイルス関連のニュースばかりです。

今回の新型コロナウイルスは今までのものと違い、全く新しいウイルスというだけに真に脅威です。この新型コロナウイルスの登場は、私たちの生活様式をすっかり変えてしまいました。

そして、全世界の人達が、もし、自分や身近な人が感染してしまった場合、無事に回復できるのか？必ず良くなるのか？と、新型コロナウイルスに万一感染してしまった時のことを考えて、とても怯えております。

私たちが安心して日々の生活を送れるようになるには以下の3つがポイントだと思います。

1.予防ワクチンの開発

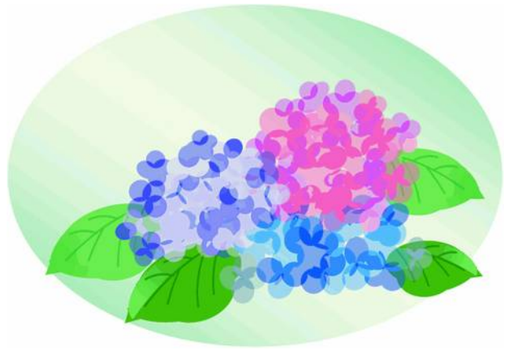
まだ感染していない人に接種して蔓延を食い止める方法です。我々は子供の頃から色々なワクチンを打ち、病気に打ち勝ちこの年まで元気に来ております。

2.新薬の開発

今回のウイルスに効く薬を開発するというものです。これができれば事態は大きく改善されるでしょう。

3.すでに開発されている別の病気の薬の中から新型ウイルスに効くものを探し出す方法

これは効果や安全性が分かればすぐにでも使うことが出来るそうです。今、世界各国で候補となる薬を探し、新型ウイルス感染者へ投与し効果のあるものを見



つけようと懸命になっているそうです。既存の薬の中で期待されているものの1つに、抗インフルエンザ薬「アビガン」という薬があるそうですが、まだ実験的段階というものの、早期感染者に投与をしてみたらとても良い効果と共に強い副作用もみられた、ということをテレビで聞きました。

緊迫し、一刻を争う患者は悠長に待っていられない、時間的余裕などない、命を救うことが大切だ、と専門家からは積極的に投与すべきだという意見もあるそうですが、日本ではまだ承認されていません。

その他にも、オーストラリアの大学研究グループがノーベル賞受賞の大村智博士の発見した細菌から治療薬を開発する方法に注目しているそうです。

いずれにしましても、世界中で現在の状況を打破し、良い方向へ進めるよう各専門家が研究を進めています。新型コロナウイルスによる緊急事態宣言からひと月余り。一刻も早く現在の状況が良くなってほしいものです。

※この原稿を執筆しましたのは5月初めの頃です。皆様のお手元に届く頃と多少ずれがあるかと思いますがご了承ください。

取締役会長　梶原哲夫

知ったかぶり健康情報「熱中症にはコップ一杯の牛乳がおススメなワケ！」

暑さに負けない体づくりに！効果的な熱中症対策法は？

いよいよ暑い日が続くようになり、熱中症予防のための水分補給を工夫している人も多いのではないかと思います。

熱中症は、体内の水分不足によって血液量が減り、血管の拡張がしにくくなったり、あるいは室内でも湿度が高く発汗しにくい状況になった結果、体温調節ができなくなって起こります。特に高齢者などは、体温調節などの機能が衰えてくるため、熱中症になりやすい傾向があります。

昨年発表された研究結果によると、「やや強めの運動の後、糖質とタンパク質を摂取することが有効」と報告されました。また、熱中症を防ぐためには「血液量を増やす」ことがポイントで、「皮膚表面の血管まで十分に血液が循環すれば、体温調節機能が向上する」と考えられています。

そして、朝夕の涼しい時間帯に1日15～30分、1週間に4日以上運動を続けると効果的とされています。

効果的な水分補給に牛乳がよいワケ

糖質とタンパク質を同時に摂る手軽な方法として、「牛乳をコップ1杯（200ミリリットル）」がすすめられています。

では、タンパク質はどんな風に役立つのでしょう。タンパク質の「アルブミン」が血液中に増えると、塩分と同様に、浸透圧の影響で血管内に水分が引き込まれ、血液量が増えるのです。

高血圧などで塩分の摂取が気になる、という人や、育ち盛りの子供たち、骨粗しょう症が気になる女性や高齢者などにもおすすめです。

熱中症予防に必要な運動後の牛乳は、若年成人でコップ2～4杯、小中高生や40～60代の中高年でコップ1～2杯。もっと多めに（あるいは少なめに）飲みたい場合は1～4 杯の間で調節することがすすめられています。

暑い時にはさらりとした飲み物の方が飲みやすいなど、牛乳にも好みがあると思います。そんな時は、タンパク質を含む乳製品のヨーグルトやアイスクリームなどもおすすめです。またチーズならフルーツなど糖分を含むものと一緒に摂るとよいでしょう。ただし美味しいからと食べ過ぎには注意を。

口当たりがよく水分豊富 低カロリーな果物もおすすめ

こまめな水分補給が苦手という方には、みずみずしい果物も口当たりがよくおすすめです。例えばスイカなどは水分が9割で低カロリーで、ミネラルも含まれています。

水にレモンやオレンジ、梅ジュースなどの爽やかな酸味を少し加えると飲みやすくなります。刻んだ昆布を水につけた昆布水に果物を加えたフレーバー昆布水なども、ミネラルなどが豊富に含まれ注目されています。

油断できない暑さと付き合うために、上手に美味しく水分補給をして、健康に夏を乗り切っていきましょう。

読者投稿コーナー

山梨県身延町にお住まいの佐野様からのご投稿

来る６月に 81 才になります。骨そ症で骨みつ度は正常より前年低かったですが６ヶ月前ミルクで元気を呑み始めた事とかかと落しも同じ頃 1 日 30 回必ず続けるように心掛けた所、現在の年れいを 100 としたら骨みつ度が 140%に上がりました。

お便り有難うございます。必ず続けるように心掛けることが大切だとお客様から改めて学び感じました。これからもお客様のお体が益々ご健康になりますよう祈っております。

山梨県甲府市にお住まいの穐山様からのご投稿

今はコロナウイルス感染症の為外に出られない状況　2階から親子で（2人とも大人です）見ては、笑ったり、すごーくいやな感じです。毎日が暇をもてあますつかいかたが有るのではとつくづく思います。「春からは近所のおばさんと散歩に出掛ける予定でいます。早く暗い世の中が明るい世の中になるように。今は手洗い、うがい、マスク、R1ですネ！

ご投稿有難うございます。出掛けられないというのは、本当に暇を感じてしまいますね。毎日コロナウイルス関連のニュースが絶えませんが、早く明るい話題で皆さまが笑顔になれますようスタッフ一同願っております。

長野県諏訪市にお住まいの藤森様からのご投稿

新型コロナウイルスと云う恐ろしい病気に怯えています此の頃ですが、毎日美味しい牛乳を頂いて元気に過ごしていますが、目に見えないウイルスに不安を感じます。一日でも早い終束が告げられる事を願い、スタッフの皆様の御身体御自愛下さり、お励み下さいます様に。ありがとうございます。

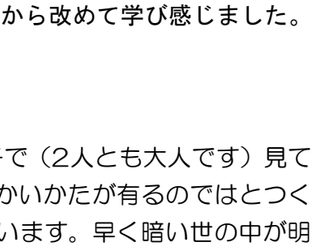
お心遣い誠にありがとうございます。お客様へ接する機会がない現状で、お便りを通じてお声がけ頂けることがスタッフの励みになっております。未だ外出自粛が続いておりますが、お客様のご健康を祈り、牛乳をお届けさせて頂きます。お便り有難うございました。

「パン工房みるく」の　おいしい情報

今回も「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。

●プレーン味　170円（税込）
朝食にも、おやつにもぴったり！

●りんごマフィン190円（税込）
シナモン生地のマフィンに、角切りりんごの入ったクリームを中に詰め込みました。



「私たちが焼き上げました」

※ご注文は、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頂きます。