みLOOK3月号のご挨拶

編集長　深澤　直流

先月、年に一度の健康診断を受診してきました。毎年そうですが何といっても嫌なのが胃カメラです。受診する日が近づくにつれてソワソワし、自身の健康状態を知れる事よりも無事終わるかが心配になってきます。

いざ当日を迎え内視鏡検査室へ、他の方が検査を終え疲れたような顔を見るたびにゾッとしましたが、検査中は全集中で何とか無事に終わる事が出来ました。

きっと無理かと思いますが来年は気持ちに余裕をもって受診したいと思います。
ありがとうございました

健康の豆知識

「週末ヨーグルト断食でヤセ体質に」

いつでもお腹いっぱい食事が食べられるのは、人類史上で最近のこと。現代人は常に食べすぎで、胃腸がお疲れ気味です。週末の食事をヨーグルトにする「ゆる断食」で、胃腸の疲れをリセットしましょう。 1日3食、100～150gのヨーグルトを食べるほか、野菜ジュースや豆乳も摂ってOK。胃腸を休ませながら、乳酸菌で悪玉菌と善玉菌のバランスを整えて腸を元気にします。便秘が改善し、デトックス効果で体が軽くなりますよ。

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　2021　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
- ☐ 今月のお題
  「花芽吹く春、あなたの思い出の花」

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）

2021年3月
第255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

皆さん、こんにちは。いつも当社カジハラをご愛用下さいまして誠にありがとうございます。大変感謝申し上げます。

新型コロナウイルスの感染拡大については緊急事態宣言が再発令、不要不急の外出は相変わらず抑制されていますね。労働者には在宅勤務などのテレワークが推奨されています。私はこれまでにも地元の商工会議所等で働き方改革、労働時間の柔軟化等の勉強会に参加していました。最近は感染拡大が酷くなり、働き方改革の動きも活発になってきたような感じがします。

ただ大学教授や専門家たちは言っておられましたが、家で仕事をするテレワークなどは、感染リスクを低減する一方で仲間同士のコミュニケーションは悪化しますよ、と仰っていました。更に、在宅勤務は仕事と私生活を曖昧にし、長時間労働や不規則な生活習慣に繋がりやすいので気を付けるように、とのことです。

感染症患者が多いとみなされた１０都道府県では緊急事態宣言が更にもう１か月間、３月７日まで延長されましたね。【飲食業者等に感染拡大に伴う営業時間短縮】これは経営基盤の弱い飲食業者にとっては大打撃です。

一方明るいニュースとしては、頼みとしていたワクチンが厚生労働省から正式承認され次第、接種が可能になると新聞に出ていました。２月中旬には医療関係者から接種が始まり、そのあと高齢者、基礎疾患のある方、高齢者施設などの従事者、一般へと続くようです。

先行接種した方については【副反応の有無に関わらず、日々どのような状況か随時健康調査を行い、国民に情報を提供する】とあったようです。

一般市民にとって副作用はとても気になりますよね。最後に述べておられましたが【接種は最終的に国民の判断。政府は打ちたいと思ってもらえる環境をどう作るかが大事である】と環境整備を進めていく考えのあることを述べられていました。

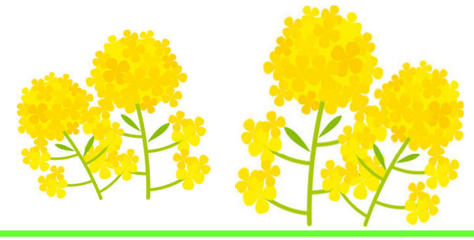
新型コロナウイルス感染症に対するワクチンの接種が２月中旬から始まる見通しですが、ワクチンの基礎知識について新聞に載っていました。

そもそもワクチンとは、人間の体には1度感染したウイルスなどを外敵と記憶し、２度目の感染を防いだり、症状を軽くする【免疫】という仕組みがあるそうです。人工合成したウイルスの遺伝子の一部を注射し、体内の病原体に対する抗体産生を促し予防するという仕組みのようです。この場合、完全なウイルスではないので感染することはないです、と説明がありました。

もうすぐ暖かい春が訪れます。それまでにコロナウイルス感染への不安などが収まり、花見など楽しみたいものですね。

皆さん、コロナに負けないよう、もう少し頑張りましょう。

取締役会長　梶原哲夫



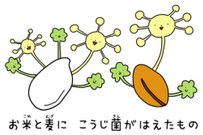
知ったかぶり健康情報　麹とは？調味料にもデザートにもなる麹の魅力

発酵食品をつくるために働く微生物の「麹」。最近は塩麹が調味料に使われたり、甘酒がデザートとして楽しまれたりすることもあります。麹とはそもそも何なのか、麹の特徴と働きについて解説します。

●麹は発酵食品をつくるために働く微生物

麹とは、米や、麦などの穀類や豆類を発酵させるコウジカビを繁殖させたものです。コウジカビは、自然界に広く存在し、食品の腐敗時にもつく代表的なカビの一つです。

一方、デンプン、タンパク質、脂肪を分解するので、古くから発酵食品の製造に利用されてきました。



発酵と腐敗の違いは、人間にとって有益かそうでないか、つまり安全でおいしいかどうかです。

米にはやしたものが米麹、麦にはやせば麦麹、豆にはやせば豆麹となり、それぞれ米みそ、麦みそ、豆みそづくりに使われます。このように日本の食文化には欠かせない存在です。

●期待される米麹の作用と魅力

麹は、発酵食品をつくるために利用されるもので、発酵過程で酵素の他にもビタミンＢ群・ＧＡＢＡなどの栄養成分が生まれます。血圧降下や抗不安作用などがあるといわれるＧＡＢＡは、白米にはほとんど含まれておらず、米麹を造ると発芽玄米と同じ程度のＧＡＢＡを産生します。また他にも、体重増加抑制効果のあるアルファーエチルグルコシド、血圧降下作用のあるペプチドなども、米麹を造る過程で産生されます。ただし、あくまで成分の働きですから、これらの成分を含む米麹を使った食品をどれだけ食べれば病気が治るという話しではありません。

●家庭での麹の使用は雑菌に注意を

近年では、この麹菌の機能性に着目し、紅麹菌を活用した食品や、紫黒米や黒豆などといった地域特産品の穀類や豆類などを原料に、麹菌を増殖させて栄養価やポリフェノールの含有量が高い食品を開発する動きが見られます。

家庭でも「塩麹」を作って漬け物を作ったり、調味料のように使っている方も多いのではないかと思います。麹菌が作り出す「風味」や「甘み」は独特です。一口に「甘味」と言っても、その甘味は砂糖とは異なります。お肉や魚を塩麹に漬けて焼いても、ただ塩味がつくだけでなく、まろやかな旨味があり、素材の持ち味も引き立ちます。

また、味噌作りをすることが増えていますが、このような発酵食品などを家庭で仕込んだり、利用する際には、雑菌がつかないように、容器や器具、手などを充分に消毒することを心がけましょう。

牛乳・ヨーグルトを使ったプチレシピ＜101＞
「ミルクプリン　イチゴソース」

【材料（4カップ分）】
- 明治おいしい牛乳 300cc　・生クリーム 100cc
- イチゴ 4～5個　・三温糖 60g　・ゼラチン 6g
- 水 40cc・グラニュー糖 40ｇ・イチゴソース 適宜
- ミントの葉　適宜

【作り方】
❶水にゼラチンをふり入れ30分ふやかします。
❷鍋に牛乳、生クリーム、グラニュー糖を入れあたため、沸騰する前に火を止めます。
❸❷に❶のゼラチンを入れ、溶かします。
❹粗熱を取りカップに入れ、冷蔵庫で冷やし固めます。
❺いちごは粗みじんにして耐熱容器に入れ、グラニュー糖をまぶして電子レンジにかけ（600Wで2～3分が目安）冷やします。
❻ミルクプリンにイチゴソースをかけ、ミントの葉を飾ります。

読者投稿コーナー

■山梨県南アルプス市にお住まいの内藤様からのご投稿

お店へのご意見・ご感想　暮れに日めくりカレンダーみちしるべをいただきました。毎日見える所に飾りその日のことばをかみしめて読んでいます。なるほどなるほどと思いながら、私のみちしるべとなっています。ありがとうございました。配達して下さる方も寒い中を大変な事と思います。どうかお体や事故に気をつけて下さい。感謝感謝です。

お便り有難うございます。カレンダーのご応募有難うございました。お客様に喜んで頂けて私どもも嬉しい限りです。今年も是非ご応募お待ちしております。これから暖かくなってきますが、お客様のご健康を祈っております。

■長野県諏訪市にお住まいの藤森様からのご投稿

お店へのご意見・ご感想　感謝　明けましておめでとうございます。今年もよろしくお願い申し上げます。昨年九十一歳の主人と八十八歳の私、ミルクのお陰で元気に毎日を過ごしております。コロナ感染者が毎日過去最多とのニュースに怯えて年末年始を過ごしました。収束の見えない毎日ですが乗り越えて参りたいと思います。皆々様御自愛なさってよろしくお願いします。

お便り有難うございます。掲載が遅くなり申し訳ございません。年が明け、もう３月になりますが、未だコロナ終息がみえない日々が続きますね。お客様が安心して過ごせますよう、私達も精一杯努力致します。これからも宜しくお願い致します。

みLOOK俳壇

短歌　蝋梅の咲き盛りなる睦月末冷たき雨に黙してをれい　　山梨県北杜市　大久保 様

イタリアンレストラン
トラットリアパキーノからおいしい情報！

イタリアンレストラン「トラットリア　パキーノ」にて1日10食限定！**30cmの大きなイチゴパフェ**（1,300円税別）が食べられます。
自家製のシフォンケーキに濃厚だけど後味さっぱりの手作り生クリーム。女性1人でも軽く食べられる当店自慢の大きなパフェを是非ご賞味ください。
※価格は税別価格となっております。
※**4月半ば頃までの季節限定メニュー**です。
※予約可能となっております。
※1日の限定数を超えた場合、ご注文頂けない場合がございますので予めご了承ください。詳しくは**055-225-4380**までお問い合わせください。