みLOOK4月号のご挨拶

編集長　深澤　直流

よく整体マッサージを行うと次の日から数日怠くなったり、眠くなったりした方も居るかと思います。「好転反応」といって健康を取り戻す過程での反応のことを言い、回復している証だと言われているそうです。というのも先日、初めて整体マッサージを施術してきました。肩こりや頭痛が酷くなったのと妻の誘いもあり近所へ・・・。

正直、ものすごく痛かったです。声は出さないものの頭から足裏までゴリゴリにさせられ施術が終わった頃には、ものけのから状態でした。先生から肩が固まっていて肩甲骨に指が入らなかったと酷いようでした。

定期的に体のメンテナンスを行っていくのも重要だと思いましたが、次いつ行くかは・・・未定です。ありがとうございました。

健康の豆知識

「イチゴで美肌を目指す」

イチゴの旬は3～4月。いまがおいしい季節です。注目なのは、豊富なビタミンC。中粒のイチゴを10粒ほど食べれば、ビタミンCの1日の推奨摂取量が摂れるほどなのです。ビタミンCは美肌や健康な体づくりに欠かせない栄養素。さらに薬膳からみると、イチゴにはのどや体をうるおし、消化不良や便秘などを緩和するとされます。

おいしいイチゴの見分け方は、ヘタが青々としてみずみずしく、赤みが均一でブツブツがはっきりしているもの。たくさん食べて美しく元気に！

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　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　「新しく始めたいこと」

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。

2021年4月
第256号

みLOOK（るっく）

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。牛乳をお届けしております㈱カジハラでございます。

日頃は当社製品をご愛用下さり、誠に有難うございます。心より感謝申し上げます。

今はまだ何よりコロナウイルス情報が気になりますね。テレビや新聞を見て真っ先に目が行くのは、現在の最新情報です。全国の感染状況は？東京では？故郷である山梨県では？と、本社もあることからとても心配になります。

３月６日の地方紙である山梨日日新聞に、山梨県内【アラートなし】と大きな文字で載っていました。これには私も嬉しく感じました。日々、マスクの着用やアルコール消毒・密を避けるなど、皆さんの努力の成果が目に見えて表れた結果だと感じたのです。

市町村別の感染者数を見ても、多少の増減はありますが２月２５日から３月１日までは５日間感染者ゼロ。３月初旬においても感染者はごく少数でありました。

この記事を見た私は幾分ほっと気が落ち着きました。このまま一日も早く終息し、今までのような普通の生活に戻れればと希望するばかりです。

コロナウイルスの話ばかりが続くので、ここで少し私の幼年時代を紹介させて頂きたいと思います。

私は、１９４４年2月１５日山梨県東八代郡八代町北の上天川という所で生まれました。笛吹川の支流の上の方です。私の家と隣に１軒家があり、その周り１００メートル四方は、田んぼと畑ばかり。田園風景です、といえばロマンチックですが、実は近所にお店などない田舎でした。

今は市町村合併で東八代郡はなくなり笛吹市となりました。当時、私の家は村外れにあり、小学校までの距離は遠く、子供の足で約１時間かかったでしょう。運動靴などは一部の裕福な家庭の話、一般家庭では木で作った下駄という安い履物でした。その頃は、下駄屋さんという商売屋さんもありました。

昔は雪の日が多く、道に雪がたくさん積もりました。家から出て、学校に着くまでには雪が下駄の歯に沢山くっつき、何度も近くの石崖に下駄をぶつけて雪を砕いて、学校まで歩きました。

当時はダルマストーブに石炭をくべ、暖を取る方式でした。低学年のうちは学校に用務員さんがおり、教室に入ると暖かくなっていましたが、高学年になると全て自分たちでやらなくてはなりません。当番になると、いち早く学校に行き、石炭をバケツに入れストーブに移し、火をつけてみんなが来るまでに教室を暖かくしておかなければなりませんでした。小学生にとっては至難の技でしたね。

でもそんな遠くから小学校へ通ったのは３年生までした。４年生の頃からは、両親が小学校へ通うのが大変と思ったのか必死で働いてくれたおかげで、小学校のすぐ近くに新居を作ってくれました。しかも、小学校の近くという利点を生かし、小さな文房具屋さんまで始めました。低学年の可愛い子供たちが父兄に連れられて「鉛筆下さい！消しゴム下さい！」と買いに来てくれ、とても忙しかったが、楽しい思い出の小学生時代でした。

今では考えられない生活をしていたあの頃、春の始まりにそんな時代もあったのだなあと思い出し懐かしむのでした。

取締役会長　梶原哲夫

知ったかぶり美容情報「夜ヨーグルトダイエット」のすすめ！やり方と効果とは

腸活ブームの中、ダイエットや美肌に効果大だと人気の高い食材が「ヨーグルト」。朝食のイメージが強いヨーグルトですが、実は「夜にヨーグルトを食べる」ことで、ダイエットや美肌効果に加え、安眠や虫歯予防といった沢山のメリットがあるんです。

■夜ヨーグルトのダイエットと便秘解消効果

「夕食は控え目で夜食はＮＧ！」。これはダイエットの基本ですが、夜の空腹はつらいもの。そこで、オススメなのが「夜ヨーグルト」です。ヨーグルトであれば低カロリーなうえ、小腹がすいた時でも簡単に満足感が得られるので、ダイエット効果も期待・大。

また、ヨーグルトに含まれる乳酸菌は、体にとって良い働きをする善玉菌と呼ばれ、乳糖などの糖類を栄養源にして酸を作り出します。特に夜ヨーグルトを習慣にすれば、腸のゴールデンタイムの夜の２２時～２時の時間帯に酸が腸を刺激することで便秘予防に役立ちます。また、腸の運動量が増えることで基礎代謝量がアップし、これも痩せ体質に繋がる結果に！ただし、ヨーグルトは加糖ではなく無糖タイプを選び、毎日続けるようにしましょう。

■夜ヨーグルトの美肌＆安眠効果

夜ヨーグルトには、美肌＆安眠効果も期待できます。その理由の一つは、ヨーグルトに含まれるカルシウムにあり！

カルシウムにはリラックス効果があるため質の高い睡眠ができ、お肌もきちんと再生されて美肌効果が期待できるというわけです。また、夜ヨーグルトで便秘が解消されれば腸の血流が促進されるので、結果、肌の調子を整えることにも役立ち、同時に血流促進により、冷えやむくみの改善効果もあり一石二鳥。さらに、ヨーグルトに含まれる乳酸菌は、口の中の菌を殺菌する働きもあるので、眠っている間に虫歯予防もできることになります。

■夜ヨーグルトの正しい食べ方！量とタイミングは？

夜ヨーグルトを取り入れる際は、食前・食後と２通りの方法があります。いずれも、食べる量は１００～２００ｇが目安となります。また、寝る直前に食べるよりも、就寝時間の３時間前には食べることも覚えておきましょう。これは、寝るまでの間に少し時間を置くことで、時間をかけて腸を整える準備ができるのが理由です。特にダイエット効果を得たい＆夕食の時間が遅い場合は、夕食前の夜ヨーグルトがオススメです。理由は、食前にヨーグルトを食べることで食欲が抑えられ、夕食の食べ過ぎを防いでダイエット効果がより得られるから！

一方で、便秘解消効果を高めたい場合は、夕食後に時間を空けずに食べることで、乳酸菌が生きて腸まで届きやすくなり、翌朝の快便につながりやすくなります。

夜ヨーグルトの効果をさらにアップさせる方法として、ホットヨーグルトや、食物繊維、オリゴ糖と一緒に食べる方法もオススメです。

牛乳・ヨーグルトを使ったプチレシピ＜102＞
「イチゴミルクカン」

【材料　（２人分）】

・イチゴ8～10個・牛乳120ml・粉寒天2g・水120ml
・砂糖大さじ1・練乳大さじ2・バニラエッセンス少々

【作り方】

●下準備でイチゴミルクを作る　イチゴは水洗いして水気を拭き取り、2～3個は飾り用に取り置き、残りはヘタを取って4つに切る。スプーンで粗くつぶし牛乳と混ぜ合わせる。

❶小鍋に水を入れて粉寒天を振り入れ、中火で煮溶かす。よく混ぜながら沸騰状態で1分程度煮る。砂糖、練乳を加えて煮溶かし、沸騰したら火を止める。イチゴミルク、バニラエッセンスを加えてひと混ぜする。

❷水でぬらした容器に流し入れ、冷蔵庫で冷やしかためる。かたまったら、飾り用のイチゴを飾る。

読者投稿コーナー

みんなの俳壇

短歌　木の枝にみかん半分挿し込んで静かに小鳥来る時を待つ

静岡県三島市　望月 様

みんなの脳トレ！

上下左右のひらがなと組み合わせて、3文の言葉を作ることができるひらがな1文字を真ん中のマスに記入してください。なお、ひらがなは小文字や音引きの場合もあります。

テーマ：「いろいろな食べ物・飲み物」

目標時間・50才代 4分　・60才代 6分　・70才以上 8分

問❶

	あ	
さ		だ
	れ	

問❷

	た	
ち		き
	ご	

問❸

	す	
そ		す
	ぷ	

問❹

	ば	
さ		み
	し	

問❺

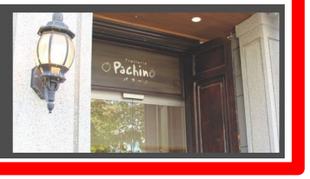
	ざ	
つ		ね
	ろ	

問❻

	み	
あ		き
	な	

【解答】　問❶ら　問❷ま　問❸ー　問❹さ　問❺く　問❻ず

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！

パキーノではGWまでいちごパフェを販売中です。まだ食べていないという方は期間限定なので、ぜひお越しください。また、4月からパキーノ特製プリンを発売予定です。1個から贈答用6個入も取り扱います。
パキーノのこだわりケーキも好評販売中ですので、お祝いの席などに美味しいスイーツを召し上がってください。
詳しくは055-225-4380までお問い合わせください。

イタリアンレストラン
Trattoria
Pachino
トラットリア パキーノ
〒400-0031
甲府市丸の内1丁目1-25　甲州夢小路内
TEL 055-225-4380
定休日：月曜日