みLOOK5月号のご挨拶

編集長　深澤　直流

私が今この記事を書いている頃はぽかぽか陽気で桜も満開となっています。週末天気が悪いということで早くに散ってしまいそうですがなんとか耐えてほしいものです。私の住む街には市の天然記念物に指定された樹齢約330年のエドヒガンザクラの1本桜が咲いています。

とても迫力があり天気が良ければ背景に富士山が見えるので毎年県外の方も含め大変賑わっています。満開時にはライトアップされて幻想的な夜桜も楽しめます。その際の写真です。
ありがとうございました。

健康の豆知識

キャンドルの炎を見ながら セロトニンを分泌

GWを利用して、のんびりタイムを自分へプレゼントしては。寝る前にキャンドルを灯し、炎がゆらゆらと動く様子を静かに眺めましょう。炎の揺れは「1/fゆらぎ」といって、生体リズムと共鳴し、脳波を心地よいα波に整えます。炎を眺めているときは「私には仕事がある」「家族がいる」「のんびりできる時間がある」など、「ない」ことを忘れて「ある」ことだけを考えて。すると心を安定させる脳内物質の「セロトニン」が分泌されて、脳へのステキなごほうびに。

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　5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　「幼少の思い出」

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5月
第257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。日頃は当社をご愛用下さりありがとうございます。心より感謝申し上げます。

先月４月の原稿を執筆していた時点では、私の住む山梨県のコロナ感染状況は、他県と比べて低く良い印象でした。私自身もこのまま収束に向かってくれればと願っていました。

しかし、各地で実施された「緊急事態宣言」は延長という事態となり、さらには「まん延防止措置」というところまで来てしまいました。一部の飲食業者などは、これまで午後8時に店を閉めていたが、午後9時まで営業できるとなり、これで途絶えていた客足も戻ってくると一時的に湧き上がりました。その中での「緊急事態宣言」の延長で、戦況は悪い方向へ進んでしまったようです。専門家などは第４波の足音が忍び寄ってきたようだと仰っていました。

実際、政府は４月初旬に【まん延防止等重点措置】を宮城県、大阪府、兵庫県へ適用すると発表をしました。その後、感染状況が深刻な地域に順次適用していくようです。皆さん、兎に角この先も細かく注意していきましょう。

さて先月の「かけはし」にて、私が小学校４年生の時に新居に越してきましたと書きました。それが本当に学校に近く、道路１本隔ててその隣が我が家でした。始業のベルが鳴り響き、慌てて鞄を手に教室に飛び込むと、丁度担任の先生も入ってきます。それから点呼です。充分間に合いました。おかげで遅刻は一度もありませんでした。その面では優等生でしたね。

学校へは近くなったので通うのがとても楽になりました。しかし、両親は土地を買い、家を建て、貧しかったのに本当に大変だっただろうと幼心にも感じ、兄弟皆で両親の仕事の手伝いをしました。

両親の仕事は県内外のあちこちで行われる村祭り、運動会や神社のお祭りなどの行事に店を出し、お酒や果物を出したりして皆さんを明るくもてなしていました。私も子供ながらにお手伝いです。私は当時小学生４年で、可愛いエプロンをお腹に着け、小さな手で農家の畑で取れた柿や林檎、梨などの皮を剥いて皿に乗せ、お客様に運ぶ役でした。ドラム缶から蒟蒻を取り出し、三角に切って作る味噌おでんの味は好評でした。とても楽しかったです。我が人生の１ページでした。

取締役会長　梶原哲夫

知ったかぶり健康情報「減塩・薄味でも美味しく！煮干し・煮干し出汁の栄養素」

煮干しはカルシウム豊富で日持ちもする優秀食材。煮干し出汁自体にはほとんど栄養がありませんが、ほっこりとしたうま味は美味しい減塩料理作りに役立ちます。今回は、煮干し・煮干し出汁のカロリー、栄養素、健康効果について取り上げました。

煮干し・煮干し出汁の栄養素・カロリー

煮干しの栄養について特筆すべきはやはり「カルシウム」でしょう。煮干し100gあたり2200mgです。といっても、スーパー等で市販されている一般的な煮干しの袋で、1袋100～200g程度。そこまで大量に煮干しを食べることはあまりないと思いますので、煮干しを食べればカルシウム量は十分とも言えません。

また、煮干しの出汁はうま味成分の「イノシン酸」が出汁に染み出すため美味しく感じますが、エネルギーやカルシウムはほとんど含まれません。エネルギーは2kcal/100g程度です。

煮干し・煮干し出汁の健康効果・効能

煮干しを丸かじりすれば、カルシウム源になりますし、タンパク質も摂取することができます。さらに、干して乾燥させているので、丸かじりするためにはしっかり噛む必要があり、しっかり噛んで顎を鍛えることができるといった効果も期待できるでしょう。

出汁そのものに含まれる栄養素は、栄養学的に特筆すべき点はないのですが、出汁の「うま味」は味の相乗効果で「食塩含量が少なくても味を濃く・美味しく感じさせる」という利点があります。健康的な料理に役立ちますので、出汁自体に栄養がないからと残念がらず、自宅での調理に活用されるのがよいでしょう。

また、出汁は比較的高価なものが多いですが、煮干し出汁を取った後の煮干しは、そのままでも食べやすい柔らかさになります。少しだけ味付けをして食べれば、乾燥させただけの煮干しを丸かじりするよりも楽に噛むことができるので、まだ顎がしっかり発達していないような小さいお子様のおやつにも使えるのではないかと思います。

煮干し・煮干し出汁の活用法・美味しく食べるコツ

■煮干し

そのまま食べても良し、つくだ煮にしても良し、田作りにしてもよし、保存も効くので使いやすい食材だと思います。出汁を取った後の「実」もやわらかくなっていますので、ぜひ美味しくいただきましょう。

■煮干し出汁

味噌汁によし、煮物に良し、さまざまな和食で大活躍します。頭と内臓を取って、水に放置するだけでも出汁は出ます（加熱した方が美味しい出汁にはなりますが）。ぜひ、ご自宅で出汁をとってお料理に使ってみてください。

煮干しの活用法は「出汁」だけではありません。出汁をとった後の煮干しも、そのまま捨てずにカルシウム源にもなるおやつとしてぜひ活用してみてください。日持ちもするし、和食に欠かせない食材のひとつですね。

牛乳・ヨーグルトを使ったプチレシピ＜103＞
「カルボナーラライス」

【材料2人前】
- 明治おいしい牛乳150ml・ベーコン1枚(20g)
- ご飯150g・コンソメ顆粒小さじ1/2
- 塩少々・バター10g・粉チーズ3g・卵黄1個
- 粗挽き黒こしょう少々・パセリのみじん切り少々

【作り方】

❶ベーコンは3cm長さに切り、耐熱ボウルに入れ、ラップをかけ600Wの電子レンジで1分加熱する。

❷❶にご飯を入れ、牛乳とコンソメ顆粒、塩、バターを入れてよく混ぜる。

❸ラップをかけ、600Wの電子レンジで1分加熱し、かき混ぜて、さらに1分加熱する。

❹❸を器に盛りつけ、粉チーズをかけ、中央に卵黄をのせ、粗挽き黒こしょうをふり、全体にパセリを散らす。

読者投稿コーナー

■静岡県裾野市にお住まいの加藤様からのご投稿

お店へのご意見・ご感想　いつも配達をありがとうございます。目下の頼みの綱は「明治のグルコサミン」でして、症状が悪化しなければ、この先もカジハラ様にお世話になりますのでお願い申し上げます。

お便り有難うございます。お客様のご健康にお役に立てますよう、これからもより良いサービスを心がけて参ります。今後とも宜しくお願い致します。

みLOOK俳壇

短歌　籠りいる続きゐる日長ければ本棚に眠りし読み物至福のひととき

山梨県北杜市　大久保 様

みんなの脳トレ！

ひらがなで書かれた計算式を頭の中で数字と計算記号に変えて答えてください。　脳活道場より

※目標時間：50才代まで8分　60才代12分　70才以上16分

できるだけメモをしないで暗算で計算してください。

❶にたすよんたすさんひくろくひくいち＝□
❷ななひくさんたすにひくごたすはち＝□
❸ごたすよんひくはちたすきゅうひくさん＝□
❹はちひくさんたすろくひくにたすよん＝□
❺ろくたすきゅうたすはちひくさんたすに＝□
❻きゅうひくさんひくごたすにたすいちたすよん＝□
❼いちたすななひくろくたすごひくよんたすに＝□
❽よんひくにたすはちひくいちひくろくたすなな＝□
❾さんたすきゅうひくよんたすごひくななたすろく＝□
❿はちひくいちたすろくたすきゅうひくさんたすに＝□

【解答】　❶2、❷9、❸7、❹13、❺22、❻8、❼5、❽10、❾12、❿2

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！

Trattoria Pachino パキーノ

パキーノ特製プリン販売中！

お店でも人気のパキーノプリンがお家でも食べられます♪
レストランの手作りスイーツ、滑らかな食感・とろける美味しさを是非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。