みLOOK6月号のご挨拶

編集長　深澤　直流

先日、車を運転していたら新しくオープンしたコーヒーショップがいくつかあることに気づきました。コーヒー好きな私はその一店舗を立ち寄ってみることにしました。

そこのお店はテイクアウトとコーヒー豆のみを販売していて、店内に入るとコーヒー豆を挽いた、よい香りが広がっていました。アイスコーヒーを注文しましたが、サーバーではなく、一杯一杯丁寧に時間をかけて作ってくれました。とても美味しいコーヒーだったので次回は豆を購入し自分で挽いてみたいと思いました。

皆さんも是非気になったお店には立ち寄ってみてはいかがでしょうか。新しい気づきがあるかもしれません。ありがとうございました。

健康の豆知識

これからの季節は
コーヒーでシミやシワを予防！

この時期からぐんぐん増える紫外線。肌を守る飲み物としておすすめなのがコーヒーです。コーヒーに含まれるポリフェノールの一種「クロロゲン酸」には抗酸化作用があるため、シミやシワ対策につながるとの研究結果が。

また、コーヒーに含まれるカフェインには夏バテ気味の心と体をシャキッとさせる効果もあるので暑さ対策にもコーヒーがマル！

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　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　「思い出の歌」

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）

2021年6月
第258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。

先日、お客様から「こんにちは、カジハラです！牛乳をお届けに参りました！」と、まるで奥に居る人に話し掛けるかのように元気な声で呼び掛けてくれる、そんな配達員さんの姿がとても微笑ましい、と言って下さりました。確かに牛乳を置くことなど、あっという間ですが、これが毎週となると何故か情も湧き、楽しみになってきますよね。

以前聞いた話ですが、あるお客様は牛乳屋さんが来るのを今か今かと楽しみに待ち続け、姿を見かけると、ああ！来た！来た！と嬉しそうに話しかけてくれたそうです。配達員もそのお客様のご対応に、とても嬉しかっただろうと想像できます。それほど温かく迎えて頂いたお客様に、その配達員もきっと笑顔で「有難うございます！」と応えたと思います。

また、前々回の「みLOOK　第256号」をお読み頂いたお客様よりお便りを頂きました。南アルプス市にお住いのお客様、誠に有難うございました。

私と同じハ代町に生まれ、同じ小・中学校を過ごした方で、私が小学６年生の時、その方は１年生だったそうです。

それにしても、私の家は梶原文具店。隣は杉原文具店。杉原文具店は学校の目の前にあり、しかも100%文房具専門店。一方、私の家は小学校４年の時、引っ越して来たばかりの新参者。文具店とは名ばかりのむしろ駄菓子屋に近い存在でした。お便りを下さったお客様は、梶原文具店のことをよく覚えていてくれました。それだけで私はとても嬉しくなりました。お便りを有難うございました。懐かしさのあまり何度も何度も読み返させて頂きました。

私は八代町北に生まれ、近くの「小山城跡」(現在は近くに小山荘という老人ホームが建っています)は、私の幼少時代の格好の遊び場でした。大きなお堀の跡で、急斜面を登ったり下りたり、友達と追いかけっこするには最高の遊び場でした。途中の斜面には大きなクヌギの木が何本もありました。どの木も中ほどには大きな穴が開いており、そこではカブトムシやクワガタなどが沢山捕れました。

想い出の天川橋(バスの通る道)、私はここを通って3年間高校に通いました。たまたま高校は甲府にあったので、石和駅までバスや自転車で行き、石和から甲府までは電車で行きました。時にはそのまま自転車で甲府に行ったこともあります。そんな自転車通学はとても楽しかったです。いつも一緒に学校へ通う友人と自転車でいつも口ずさんでいたのが、平尾昌晃さんの「ミヨちゃん」という歌でした。私はこの歌が大好きでした。いつも３人で大合唱していたのを、今でもつい最近のことのように思い出すのでした。

取締役会長　梶原哲夫

知ったかぶり健康情報「ラジオ体操の効果！朝のおすすめ習慣」

■誰もが一度は経験したことのあるラジオ体操

ラジオ体操第一・第二ともに時間にして３分１５秒程度。短い時間にまとめられていますが、それぞれ１３種類ものエクササイズで構成されているのです。両方行っても６分半と気軽に始められる運動ながら、全身の筋肉をくまなく使うことができるので、さまざまな健康効果が注目されています。

■「ラジオ体操第一」の効果・・・
リズム感を養いながら体を動かせる

ラジオ体操第一は、どの年代の方でもできるように考案された内容。リズムに合わせて体全体の筋肉や関節をバランスよく動かすように構成されています。

特に伸びの動作を行うエクササイズでは筋肉の緊張をほぐし、続けていくと姿勢の改善に役立ちます。またゆっくりと大きく関節を動かす動作が随所にあるため、普段使わない筋肉までまんべんなく動かすことができ、筋肉の柔軟性を向上させるダイナミックストレッチとして取り組むことが出来ます。ひねりを加えたエクササイズでは腹部の引き締め効果も期待でき、シェイプアップにも一役買いそうです。

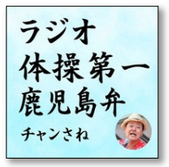
■毎朝の体操に最適なラジオ体操

ラジオ体操は文字どおりラジオ放送から普及したものですので、放送時間にあわせて早起きをしてみるのはいかがでしょうか？**特にコロナ禍**による在宅勤務や外出自粛などが続くと活動量が減ってしまいやすく、運動不足による体の不調が見られることもあります。ラジオ体操は頭から足まで全身を使ってバランス良く運動するので、丸まりがちな姿勢を改善する効果も期待できます。

ラジオ体操を始めるときは、起床後すぐにチャンネルを合わせるのではなく少し余裕を持って起床し軽く水分やバナナなどの軽食をとってから動き出すとより良いでしょう。朝の運動は他の時間帯に比べて基礎代謝が高くなるという研究報告もありますし、脳の活性化にも役立ちます。

最近ではラジオ体操の運動効果に着目し、ＤＶＤが発売されて話題になるなど注目されています。※お国言葉のＤＶＤも制作されているとか。

朝の時間帯にラジオ体操をするのは難しい方には、毎日都合の良いスキマ時間をつかって、こうしたＤＶＤを利用するのも一つではないでしょうか。



牛乳・ヨーグルトを使ったプチレシピ＜104＞
「セロリコールスロー」

千切りセロリがたっぷり食べられます。牛乳、レモン汁、ドライハーブ、片栗粉でとろみのあるドレッシングを作り和えます。キャベツなどを一緒に入れてもOK

【材料2人前】
・セロリ2本・きゅうり1本・にんじん3cm
（A）
・明治おいしい牛乳100ml・レモンの絞り汁20ml
・オリーブ油大さじ1・コンソメ顆粒小さじ1
・おろしにんにく小さじ1/2
・バジル（乾）小さじ1/2・片栗粉大さじ1

【作り方】
①セロリは茎の部分は繊維に逆らって薄切りにしてから千切りにし、葉は大きいものは半分に切る。きゅうり、にんじんは千切りにする。
②鍋に（A）を全て入れ、中火にかける。とろみがついたら火から外し冷ます。
③ボウルに①を入れて、食べる直前に②を加えて菜箸で和えて器に盛る。

読者投稿コーナー

みLOOK俳壇

短歌　前山の雑木林が萌え出づれば鶯競ひて鳴くもま近よ

山梨県北杜市　大久保 様

【お詫びと訂正】　みLook257号にて「みんなの脳トレ」問10の答えに誤りがありました。正しくは『２１』でした。紙面にてお詫びと訂正をいたします。以後このようなことのないよう確認を徹底いたします。この度は、申し訳ございませんでした。

旬の食材と栄養成分「さやいんげん」

江戸時代に中国の高僧・隠元禅師によって伝えられたので、その名をとって「いんげん」と呼ばれるようになったといわれます。

しおれているもの、色がしろっぽいものは避けましょう。鮮度が落ちるのが早いので、早めに調理をしましょう。保存する場合は、ラップでくるみ冷蔵庫に保管します。さやいんげんは、イタミが移りやすいので傷んだものと一緒に保管をしないように注意しましょう。

栄養成分は、カロテン、ビタミンＢ群・Ｅ、カリウム、食物繊維、アスパラギン酸を豊富に含みます。カロテンが、活性酸素を除去し、老化の防止や目の健康に働きます。ビタミンＢ群がたんぱく質・脂質・糖質の代謝を促進します。カリウムが血圧をさげます。　食物繊維が便秘改善に、アスパラギン酸が疲労を回復させます。

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！

レストラン　パキーノのこだわりプリンがご家庭で味わえます。
濃厚で滑らかな食感、パキーノ特製ホイップクリームとアングレーズソース。
お土産、贈答にもぴったりです。
●1個・・・330円（税込）
●3個・・・990円（税込）
●6個（箱付き）・・・1,980円（税込）