みLOOK7月号のご挨拶

編集長　深澤　直流

7月23日より東京オリンピックが開催される予定ですが、緊急事態宣言中でも開催すると国際オリンピック委員長が述べ、大きな波紋をよんでいます。海外観客の受け入れを断念したとしても不安です。国内の世論調査では8割以上が中止、もしくは延期を望んでいるようです。私も複雑な思いではありますが、少しでもリスクがあるのならば延期した方が良いのかなと思います。57年ぶりの東京開催ですが安心までのハードルはまだ難しそうです。

ありがとうございました。

（記事作成日：6月3日）

健康のミニ情報

【40才を過ぎたらお肌のにおいケアを】

女性は、40代になると肌の乾きが気になり始めるもの。それと同時に肌の代謝力も低下して、皮膚を清潔に保つ機能が衰えてきます。すると雑菌が繁殖しやすく、においが出やすくなるのです。でも強く洗うと皮膚の善玉菌が減るので逆効果。ボディソープより肌にダメージの少ない石けんを使い、タオルはナイロンでなく天然素材を。肌はやさしく洗うよう心がけて。

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　7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「7月は七夕。あなたが今願うことは？」

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7月
第259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。日頃は当社製品をご愛用下さり、誠に有難うございます。人生とは長い様であり、あっという間に過ぎてしまうものですね。

振り返ると様々な出来事が走馬燈のように現れてくるから不思議です。

以前紹介しましたが、私の両親は心優しく、幼い私が寒さでかじかんだ手に息を吹きかけ、村の外れから小学校まで通わせるのは不憫だと考えたのか、私が小学４年生の時に学校のすぐ隣へ引っ越してくれました。それには誠に感謝でした。

というのも、我が家はそれほど経済面でゆとりのある家庭だとは思えず、これは無理しているなと分かっていたからです。それでも新しい家を建ててくれたのは嬉しかったです。

親は可愛い子供のためには何でもしてくれます。きっと私の知らないところで寝ずに働いていたのかもしれません。子供だった私はただ気が付かなかっただけなのかもしれません。そんな思いを両親に感じ、今でもとても感謝しております。

両親の職業仲間は町内にも何人かいて、組合みたいなものを作っていました。絶えず集まっては、皆の生活向上のためにどうあるべきか真剣に話し合っていたようです。父も自分の持っていた田や畑だけの収入だけではままならず、家を建てることは大変だったと思いますが、多方面の仕事を精力的にこなす事によって、それを補っていたようです。

ある時、父に手を引かれ、広大な桑園の雑草取りに行った憶えがあります。カンナを使って雑草を刈る仕事でした。私も足手まといになると知りつつ、一緒に付いて行き、来る日も来る日もカンナを使い雑草退治、草一本ない畑に仕上げる貴重なお仕事でした。

その桑園にはカミズというとても美味しい実がなる木がありました。食べると、とても甘くて口元が真っ赤になるほど夢中で食べた記憶があります。

当時、お蚕さんはとても貴重な存在。繭に成長するまでには大量の桑の葉を食べたそうです。成虫になると５センチ程になるのですが、それが手の指を這い上がり、最初は苦手でした。しかし、慣れてくると姿、仕草が可愛く感じ不思議なものでした。

そんな蚕もまもなく繭を作り、黄金の糸に変化します。美しい反物となり、横浜港に集められ日本の貴重な輸出品目となって外貨を大いに稼いだようです。

昭和時代、世界大恐慌に見舞われた時は、どこも不況のどん底に嘆き、東北では愛しい娘が身売りを余儀なくされたといいます。我が山梨では、唯一の換金策が養蚕であったため、農家の収入は激減し不況の波を被った、と本に書いてありました。水気がなくて桑の木ぐらいしか育たなかった昔とは違い、今は灌漑施設が充実し、どこへ行っても果樹栽培ができるようになり、山梨全体がフルーツ王国となり有名になりました。

桃、葡萄の季節となり、県内外で多くの方が山梨の果物を楽しみにしていると思います。農家さんが丹精込めて作ったものに感謝して食べたいですね。

取締役会長　梶原哲夫

知ったかぶり健康情報 太りやすい食べ物と太る食事、ダイエットを成功させる食材知識

食事によるダイエットというと、とかく「食べるもの」に着目しがちですが、「食べるタイミング」についても考えていく必要があります。

太りやすい食べ物・・・
摂取カロリーが高い「太る食べ物」

●少量なのにカロリーの高い油脂類

１つめに「少量でカロリーが高いもの」。これは「油脂類」が挙げられます。炭水化物とたんぱく質は、１グラムあたり４キロカロリーのエネルギーを作り出すことができますが、脂質は１グラムにつき９キロカロリーのエネルギーを作り出すことができるといわれています。

油脂類はバターやサラダ油、ごま油、オリーブオイルなど、それぞれ性質が異なるため、健康に対する影響はさまざまですが、作り出すエネルギー量はすべて同じ９キロカロリーです。

●たくさん食べてしまいがちな炭水化物

２つめに「１度にたくさん食べられるもの」。これは「炭水化物」が挙げられます。１グラムあたりのエネルギー量は低いのですが、米やパン、 麺類など主食に多く含まれているため、１食あたりに食べる量が他の食材と比べて多いのです。

その他、菓子類などに多く含まれる砂糖も、甘い味を欲して食べ過ぎてしまうことがあります。このような理由から、洋菓子などは「小麦粉（炭水化物）、バター（油脂類）、卵（たんぱく質・油脂類）、砂糖」が主原料で、ビタミンやミネラルも少ないので、太りやすい食べ物の典型といえます。

やせ体質を目指す・・・
「太りにくい食べ物」「太らない食べ物」

●ビタミンや食物繊維が豊富な野菜類

野菜類は大量に食べてもカロリーが低いだけでなく、ビタミンや食物繊維を豊富に含んでいます。そのため、多少食べ過ぎたところで、カロリーオーバーになることはありません。

●不要物をどんどん排出する食物繊維

食物繊維はそれ自体にカロリーはほとんどなく、便量を増やす働きがあります。便量が増えれば、排便回数も増えるため、不要物を吸収する前に体外に排泄し、老廃物等の吸収を抑えることができるのです。さらに、食物繊維は毛糸玉のように様々なものをからめとる力がありますので、腸管内の不要物や摂りすぎた栄養素をからめとって排泄する働きもあります。

食べるタイミング・・・
食事は規則的にとる

基本は朝・昼・夕の３食をきっちり食べることがベストです。さらに、できるだけ毎日の食事時間の「ずれ」を少なくすることもポイント。

なぜなら、胃は空っぽになった時間から次の食事時間まではこのくらいであろうと推測して消化液を準備して待っています。消化液の準備が整うと空腹感を感じるわけですが、そのタイミングで食事を食べられないことが続くと、胃は消化液を準備することを怠け始めます。胃の消化液が十分に用意できていないうちに食事をすると体調不良を起こしやすくなります。

また、胃は食べ物が入ってこないのに消化液を用意していると、食べ物の代わりに胃壁を消化し始めます。この状態は自己消化と呼ばれます。特に、食べられない日が続くと精神的にも疲労してしまいます。そうすると、胃壁自体も弱くなっていくことが多く、この状態が続けば、胃潰瘍や十二指腸潰瘍になってしまうこともあります。

食事の内容と食べるタイミングを整えて、太りにくい身体を手に入れましょう！

読者投稿コーナー

■山梨県富士吉田市にお住まいの広瀬様からのご投稿

思い出の歌「ふるさと」です。牛乳のんで毎日に健康＋ささやか運動を続けています。体調が前より良くなり体温が上りました。最初の頃は35.5が今は36.5～6ぐらいになりました。（牛乳がしんせんですね。）牛乳がとどく日が楽しみになりました。お茶がわりに飲んでいます。血圧が安定、足腰が元気。みLOOKが楽しみにしています。（レシピは牛乳、トマト、玉ネギをスープにしてのんでます。体に最高デス！）

お便り有難うございます。「ふるさと」今日でも歌われている名曲ですね。お客様の健康のお役に立てますように、これからも元気に牛乳をお届けさせて頂きます。レシピも有難うございます。今後とも宜しくお願い致します。

みLOOK俳壇

短歌　五月の陽待ちいる人ら苗求めあまたの野菜に夢を託せり

山梨県北杜市　大久保 様

ヴァンフォーレ甲府観戦チケット引換券2枚セットを抽選で2名様にプレゼント！

【詳細】

●引換席種：ホーム指定席南

●引換場所：メインスタンド前「総合案内所」

●引換時間：試合当日キックオフ3時間前～後半戦開始まで

【会場】ＪＩＴ リサイクルインク スタジアム　（小瀬スポーツ公園）

【対象試合】

●6月27日（日）18：00キックオフ　第20節 ザスパクサツ群馬戦

●7月11日（日）18：00キックオフ　第22節 愛媛FC戦

●8月21日（土）18：00キックオフ　第26節 ジェフユナイテッド千葉戦

●9月　4日（土）キックオフ時間未定　第28節 京都サンガF.C戦

●10月2日（土）キックオフ時間未定　第32節 モンテディオ山形戦

※未定のキックオフ時刻は8月上旬に決定します。

みLOOKアンケート用紙に「観戦チケット引換券応募」記載の上、配達員へ渡すか、保冷箱へお入れ下さい。

みLOOK、弊社へのご感想・ご要望、短歌や俳句などもお待ちしています。

応募締切は、7月30日(金)まで。抽選結果は発送をもって代えさせていただきます。