みLOOK8月号のご挨拶

編集長 深澤 直流

7月3日、熱海市伊豆山地区で発生した土砂災 害により、犠牲になられた方に謹んでお悔やみを 申し上げます。

各県、災害警戒区域に指定されている箇所が沢 山あります。様々な災害リスクに対して、自分の 地域の危険な場所をハザードマップで確認した り、避難場所までの経路を歩いてみたりするな ど、万が一の事態に備えておくことが大事だと改 めて思いました。被害を受けられた皆さまの一日 も早く平穏な生活が戻られますようお祈り申し上 げます。



健康のミニ情報

【甘酒で手作りシャーベットを】

暑いと食べたくなるアイス。体にいい手作 りアイスはいかがですか?お好みの果物と 甘酒を混ぜてミキサーにかけ、冷凍庫で凍 らせれば砂糖を使わなくても自然の甘みを

活かしたシャー ベットに。近ごろ は甘みの強い野菜 も多いので、トマ トやにんじんもオ ススメです。



完全に凍る前に時間をあけて2~3回、 フォークなどでよく混ぜて空気を入れると 出来上がりが柔らかくなりますよ。

お便り

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。

「みLOOKペーパー 2021 8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 「心に残った言葉」

Æ	

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。



発行: (株)カジハラ みLOOK編集部 TEL 055-222-4747 http://www.k-kaiihara.co.ip/

かけはし

皆さん、こんにちは。日頃は当社製品をご愛用下 ます。

ます。令和3年ももう半分過ぎてしまったことにな りますね。それにしても、時の経つのは誠に早いで すね。"光陰矢の如し"、"流れて早き月日なりけ り(古今集)"、"歳月は流水に似たり"、"歳月 人を待たず"などの言葉はよく知れ渡っています ね。全て歳月が過ぎ去ることの早さを嘆いているよ うにも思えます。光陰をも惜しんで学ぶ道に努める Ⅰ た。 べきだという教えでしょう。実に切実な言葉です。

そういえば歳月は本当に早く過ぎてしまうという ことを「方丈記」ではこのように書いてあります ! けることが出来れば良いなと思っています。 ね。"ゆく川の流れは絶えずして、しかも、もとの」 水にあらず"これは、いま見ている川の水は明日 には数千キロ下流のどこかを流れている。同じ川の 水だが、昨日は数千キロ上流を流れていたもの で、それがこの目の前を流れているのである。 常に同じものはこの世にはない、そんなこと を作者は言いたかったのでしょう。こんな簡 単な理屈、いままで考えてもみたことはあ りませんでした。これも歳を取ったせい なのでしょうか。

私は今年、満77才になりました。"少年老い易 く学成り難し 一寸の光陰と言えず軽んずべから ず"いままでずっとバカにして、気にもしてこな かった様々なことが、この歳になってようやく理解 出来るようになりました。大きいのは人生経験。長 さり、誠に有難うございます。心より感謝申し上げ : い人生だからと油断をして何もせず、ただ悪戯に歳 を重ねた人生だとしたら、しかも無知のままだとし この記事を書いていますのが、7月4日頃になり ! たら、いずれ末路は悲しいものになるのだろうな と、これも全て自分にあることであり、仕方のない ことだと大いに反省しています。深く身に染みてく る良い言葉は、若い時に学べば若者の人生を豊かに する。しかし、年老いて口ずさんでもこれまた深く 感動してきますよ、と誰かが書籍で言っていたのを 見たことがあります。私なりにとても感動しまし

> 高齢になり、なかなか本を読む機会も少なくなり ましたが、少しでも活字と出会い、人生に厚みをつ

これからもよろしくお願いします。

取締役会長 梶原哲夫





知ったかぶり健康情報「ウイルス・細菌は加熱すれば安全?感染予防に役立つ調理のコツ

●ウイルス・細菌がもし食品についていたら……

■調理で工夫できること

ウイルスや細菌は食中毒を引き起こす原因にもなるため、学校や病院などの調理場ではしっかり衛生管理がされています。

まず、生で食べるサラダや果物は手と同じで「よく洗う」ことが基本。食品は基本的には流水で洗えば十分です。台所用洗剤の中に



は野菜や果物を洗うことができる商品もありますが、洗剤が残ってしまう可能性もあるので、あえてオススメはしません。

■加熱調理の効果は?

ウイルスも細菌も、加熱によって死滅(不活性化)します。ただし、「芽胞」を作るボツリヌス菌やウェルシュ菌は加熱直後は毒性を失っても、時間が経つと芽胞から増殖し、再び毒性を持つことがあります。

例えば、カレーやシ チューなどの煮込み料理 で食中毒が多いのはこれ らの細菌が原因です。 一晩寝かせた場合は、特 にしっかりと確実に再加



熱してから食べるようにしましょう。

■冷蔵・冷凍保存の効果は?

ウイルスや細菌のついた食材を冷蔵庫や冷凍庫に 保存した場合でもウイルス・細菌は、冷蔵・冷凍で は死滅せず、そのまま耐えることができます。 しかし、多くは冷蔵・冷凍では増殖することはで きません。冷凍した鶏肉から食中毒菌であるカンピ ロバクターが検出されるなどの報告例もあるので、 冷凍しても完全に死ぬことはないと思っておきま しょう。

一方で、製造工場で、殺菌・滅菌して作った冷凍 食品は衛生管理がしっかりしていますので、解凍・ 再冷凍を繰り返さない限りは衛生的で安心です。

■手洗い・食材管理・加熱で上手に対策を

病院や学校などの調理場でも、ウイルス対策や感染症予防のために、家庭ではできないような特殊なことを行っているわけではありません。食品に付着しているかもしれないウイルスや菌以前に、まずは健康な人が調理をすることが大前提。

そのうえで、調理担当 者は調理をする前や、調 理作業が変わるたびに 「手を洗うこと」を徹底 的に行います。例えば、 院内調理を担当する調理 師や栄養士は、人参を



切った→**手を洗う**→フライパンを振る→**手を洗う**……というくらい、一つ一つの作業の間に何度も 手を洗います。

手洗いをしっかりすることと、食材の衛生管理、 加熱による完全滅菌をしっかりと守れば、食事から ウイルスや細菌に感染するリスクは十分減らせると 思います。できることを工夫しながら、非常時でも 安心して、豊かな食生活を楽しみましょう。

牛乳使ったプチレシピ<105>

「冷やしサラダ麺 梅ミルクめんつゆ」

いつものめんつゆに一工夫で、梅の酸味とミルクのまるやかさが絶妙の食欲そそる一品になります。

【材料(2人分)】

- ・そうめん3束・サニーレタス大1枚・きゅうり1/2本
- ・紫玉ねぎ1/3個・貝割れ菜1/5パック・プチトマト6個
- ・めんつゆ (3倍希釈) 60ml・梅干し(甘口)2個(30g)
- ・明治おいしい牛乳200ml

【作り方】

●サニーレタスは食べやすい大きさにちぎる。きゅうりはタテ半分に切り、斜め薄切りにする。紫玉ねぎは薄切りにする。 貝割れ菜は根元を切る。プチトマトは半分に切る。



- **❷❶**の野菜は水につけて、パリッとさせる。
- ❸梅干しは叩き、めんつゆと混ぜ、牛乳でのばす。
- ⁴そうめんを茹で、冷水に取り、水を切る。
- お器に●を盛り付け、水を切った●をのせ、●を添える。

読者投稿コーナー

■山梨県北杜市にお住まいの宮沢様からのご投稿



毎月R-1を自宅と娘の所に注文して早数ヶ月 地区が違っていても心よく配達して下さるので大変助かっております。孫二人共お店で売っているR-1より牛乳屋のR-1を気に入って風ひきもせず元気に登校している毎日です。健康なのが何よりも一番です。

お便り有難うございます。当社の製品を気に入って頂けて何よりです。 これからもお客様のご健康維持のためになれるよう心がけて参ります。今後とも宜しく お願い致します。

みしののと俳壇

短歌 うす黄の花をかがぐる紅花の咲き揃う園にしばし佇む

山梨県北杜市 大久保 様

雑学の小部屋

炭酸飲料の炭酸を 長持ちさせる方法は?

ペットボトル入りの炭酸飲料は一度キャップを開けてしまうと炭酸が抜けてしまいます。今回は、少しでも炭酸を長持ちさせる方法を紹介します。

【ペットボトルを逆さまにする】ペットボトルを逆さまにして保存しておくことにより、キャップの方に中身の炭酸飲料がたまり、空気が入り込む事や、炭酸ガスが抜



けていくのを防ぐ事ができます。

【キャップをきつく閉める】きつく閉めても完全な密 封状態を作る事はできませんが、ゆるく閉めておくよ りは炭酸を長持ちさせることが可能です。

【冷蔵庫に早く入れる】温度が高くなればなるほど、 液体に圧縮された二酸化炭素が気体になりやすくな ります。そのため、冷蔵庫で冷やしておくことにより 。炭酸ガスが早く抜けていく事を防げます。さらに、よ り冷えた状態の方が良いため、冷蔵庫の奥の方に保存 しておく方が良いです。

(株)カジハラ×ヴァンフォーレ甲府「保冷バッグ」 限定50名様に抽選でプレゼント!

昨年たくさんの応募有難うございました。大好評につき、今年も「50名様」に 抽選でプレゼントします! みLOOKアンケート用紙に保冷バッグ希望記載の

上、配達員へ渡すか、保冷箱へお入れ下さい。

当社へのご意見・ご要望、みLOOKの感想もお待ちしています。

締め切りは8/31 (火)

※抽選結果は発送をもって代えさせて頂きます

【保冷バッグサイズ】 閉じた状態

- 色 紺色 横 約35.4 cm
- ·縦 約20cm
- ・マチ 約14cm ・持ち手長さ 約12cm ※昨年のものと若干異なりますのでご了承ください。



-2-

-3-