

編集長 深澤 直流

謹んで新春をお祝い申し上げます。
旧年中はご愛顧いただき誠にありがとうございました。

右記でもご紹介しています昨年の漢字一文字でもあるようにまだまだ油断ができません。一日でも早く明るい日常が戻ることを願っております。

本年も気持ち新たに皆様の健康のお役立ちにスタッフ一同、真剣に取り組んでまいります。変わらぬご愛顧の程、宜しく申し上げます。
ありがとうございました。



2021年漢字1文字で表すと!

「標語カレンダー」のご応募有難うございました。皆様から頂きました2021年漢字1文字。その中からベスト3を発表します。

・1位 密 ・2位 淋 ・3位 健、耐

昨年と変わらず「密」が1位という結果になりました。コロナワクチンにより、徐々に感染者数も減少してきましたが、まだ多くの方が「密」を避け、お家で過ごされていたことが表された1文字でした。

本年は皆様が健やかに笑顔に満ちた穏やかな日々が訪れますよう心より願います。



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、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 2022 1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「今年1年に願うこと」

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。



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

皆様、新年あけましておめでとうございます。いつも当社を愛用頂き本当に有難うございます。心より感謝いたします。今年も一年よろしく願いいたします。

思えば2020年2月、横浜港に入港した豪華クルーズ船内でコロナが確認され、大騒ぎになりましたね。私たちはあの時初めてコロナの事を知りました。それ以来随分長い間様々な面でコロナには振り回されてきました。その都度、政府からはいろいろ策が打ち出され、私たちが国民の義務として全面的に協力してきました。ありがたいことにそういった双方の努力が実って、今ここへ来てコロナ感染者は凄く減ってきております。感染者が連日0人と続いているという県もありますね。

ある地方紙に載っておりましたが、富士河口湖町といえば有名な観光地ですが、そこで昨年11月【富士河口湖紅葉祭り】というのが開催されました。周辺道路が渋滞するほどの賑わいで大勢の観光客が来てくれて本当によかった。かつての賑わいが戻って来たかのように、盛大に開催することができたと関係者はとても喜んでいました。コロナ以前は、期間中に27万~28万人のたくさんの人達が訪れてくれていましたが、今年は20万人に減ってし

まったと嘆く場面もあったそうですが、本当はもっと少ないと思っていた為、結果としては良かったのではないかなと関係者は語っていたようです。

このように良くなってきた原因は、やはり新型コロナワクチンの接種が順調に進んだ影響ではないかと思えます。普通ならこれで良かったと大喜びするところですが、最近になり新型コロナウイルス【オミクロン変異株】がはじめてしまいました。政府はこの変異株の水際対策として打ち出したのが、「外国人の入国について全世界を対象に一切禁止する」という異例の厳しさでした。ところが、このやり方に異論を唱えてきたのが【WHO】世界保健機関でした。【倫理的でない】という見方らしいです。何しろ全世界を対象に全外国人の入国を禁止するというのが日本の姿勢でした。これが厳しすぎたかもしれません。諸外国は感染を予想される特定の国だけに絞り、入国は制限しているようです。せっかくコロナ収束の方向へ向かうかなと思いましたが、この変異株出現により問題は先送りになりそうです。関係する方々には是非頑張ってほしいですね。

今年は明るい話題に溢れる一年になることを切に願います。

取締役会長 梶原 哲夫



知ったかぶり健康情報 「寝酒のメリット・デメリット、睡眠を妨げない飲酒の適量は？」

●寝る前のお酒が不眠解消法の3割を占める日本人

アルコールには、不安を減らしたり、気持ちを落ち着けて眠りに誘ったりする働きがあります。特に日本では寝酒が好まれているようで、欧米やアジアの10カ国を比較した調査では、日本人は不眠のために医療機関を受診する割合が極端に少なく、そのかわり不眠を解消するためにアルコールを摂取する割合が、3割を占めるといふ報告があります。



●寝る前のお酒は睡眠の質を下げる恐れも……

飲み方・飲酒量に注意

少量のアルコールを飲むと、寝つきが良くなるのは事実です。アルコールは脳の中で、興奮系の神経伝達物質の働きを抑え、抑制系の神経伝達物質を刺激することで、鎮静や催眠の作用を発揮します。この効果のために、昔から世界中で寝酒が愛好されてきました。

ところが、アルコールは量が増えると、睡眠の質を悪くしてしまいます。体重1kgあたり1gほどの中等量のアルコールでは、睡眠前半の深い睡眠が増えますが、後半には浅い睡眠が増え、夜中に目覚めやすくなります。



さらに、多量のアルコールを飲み続けていると、アルコールに対する耐性ができてしまいます。数日後には、飲み始める前よりも睡眠時間が短くなり、睡眠時間を確保しようとしてお酒の量が増えてしまい、結果としてアルコール依存症になるリスクが高まります。

●アルコールの飲みすぎが招く睡眠中の頻尿といびき

お酒を飲んだ夜は、トイレが近くなって夜中に目覚めてしまう人もいると思います。ビールをたくさん飲むということは、水分をたくさん摂っていることなので、トイレへ行くのは自然なこと。しかし、水分摂取量以外にもトイレが近くなる理由があります。

通常、眠っている間には、おしっこが作られないようにするためのホルモン（抗利尿ホルモン）が分泌されます。しかし、アルコールはこのホルモンの働きを邪魔してしまうため、眠っているうちにもだんだんおしっこが溜まります。睡眠の後半になると、眠り自体が浅くなるので、トイレへ行くために目が覚め、睡眠が分断されてしまうのです。

また、アルコールは舌の筋肉を麻痺させるので、仰向けで眠ったときに舌のどに落ち込みやすくなります。



さらに、鼻の血行が良くなりすぎて、粘膜が腫れて鼻が詰まります。これらが合わさって、鼻からのどにかけての空気の通り道が狭くなり、イビキをかきやすくなります。イビキをかいているときは、体に酸素を十分に取込めないため、睡眠が浅くなり中途覚醒が増え、熟睡感が減ってしまいます。

体重60kgの健康な人の場合、眠る3時間前までに日本酒なら1合、ビールなら中ビン1本、ワインならグラス2杯を限度として楽しみましょう。アルコール分解で負担のかかる肝臓のために、週1~2日はお酒を飲まない休肝日を作っておきましょう。



健康のミニ情報

水分補給の研究でわかったのが牛乳の効果。ややきつい運動後、30分以内にコップ一杯（約200CC）牛乳を飲むと、体温調節機能が改善して暑さや寒さに強い体になるのだそうです。もちろん、冬も水分補給は大切です。さらに、運動に

「運動後の牛乳で体力づくりを」

より筋力アップに必要なたんぱく質も豊富です。これからも、冬の体力づくりに牛乳を活用しましょう！



読者投稿コーナー

■神奈川県横浜市にお住まいの鈴木様からのご投稿

健康の為にやっているちょっといいこと！ 毎日 朝、納豆を食べています。付いてきたタレは使わずにお酢を大さじ1杯入れて食べています。

お便り有難うございます。納豆美味しいですよ！ タレを使わずにお酢で召し上がるのは身体に良さそうですね。是非今度試してみます。またのお便りお待ちしております。

■静岡県裾野市にお住まいの高橋様からのご投稿

先日、米大リーグ”A”の大谷翔平選手の記事がのっておりました。目標達成シートという物を作り実行しているそうです。その中のひとつに「ゴミ拾い」と言うのがありました。試合中にグラウンドに落ちていたゴミを拾っている彼の姿を見た時、私はとてもさわやかな気持ちになりました。毎日のようにウォーキングする時、私もゴミを拾うようにしています。

お便り有難うございます。去年は大谷選手の大躍進、とても話題になりましたね。日々の努力や周囲を気遣う姿勢などが、結果に繋がっていくのだと感じました。私達も見習っていきたく感じました。今年も大谷選手の活躍に期待したいですね！

■山梨県上野原市にお住まいの原田様からのご投稿

我が家の王様！我が家のエピソード 梶原店様には長い間お世話になっております。飲み切りサイズで毎日美味しく頂いて元気です。暑い日も寒い日も牛乳お届けご苦労様です。心から感謝しております。我が家では長女高三、次女中三年、三女小5年、四人目男の子、小1年生で七五三家族の皆で写真を撮りに行って来ました。洋服、着物、ハカマ姿でとても喜びました。写真が出来るのが楽しみです。

お便り有難うございます。いつも当社の製品をご愛飲して下さい、誠に有難うございます。ご家族揃ってのお写真、とても素敵ですね。これからもお客様により良いサービスを心がけ精進して参りますので、宜しくお願い致します。

み LOO K 俳 壇

【短歌】 初霜のおりたる畑に生き続く大根の葉の緑の列が

山梨県 北杜市 大久保様

【今月の花と花言葉】

福寿草（ふくじゅそう） 花言葉：「幸せを招く」「永久の幸福」「悲しき思い出」
花言葉の由来；花言葉の「幸せを招く」「永久の幸福」は、古くから縁起のよい花とされてきたことに由来します。また、「悲しき思い出」の花言葉は、美少年アドニスとの伝説にちなむといわれます。



トラットリアパキーノの 公式LINEアカウント！

下記のQRコードからLINEのお友だちになると、ご来店時「1ドリンク無料クーポン」がもらえます！

さらに、期間限定商品の紹介や、お得なクーポンなど配信しているので、是非この機会に、お友だち登録をしてください♪

