

編集長 深澤 直流

新しい年が明け2ヵ月が経ちました。調べるのが遅くなりましたが、今年の干支について調べていると2022年は十干が「壬（みずのえ）」、十二支が「寅」の年にあたるので、干支は「壬寅（みずのえとら）」となるそうです。「壬寅」は厳しい冬を越えて、芽吹き始め、新しい成長の礎となるということを表していますので、私たちもお客様へ更に満足していただけるよう日々学び、成長していきます。



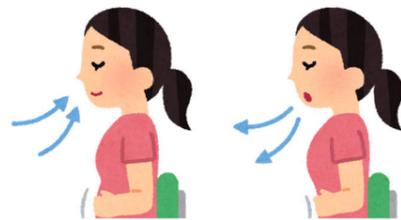
ありがとうございました。

健康のミニ情報

胸を開いて深呼吸することで副交感神経を優位に

パソコンやスマホの操作で猫背になりがちな現代人は、背中中の筋肉が硬くなって肋骨が動かず、呼吸が浅くなっています。しっかりと息を吐き、深く吸い込むことができていないと自律神経の「副交感神経」の働きが低下し、便秘になったり太りやすくなることに。

意識して胸を開いて生活し、深い呼吸を取り入れましょう。



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 2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「卒業」

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

皆さん、こんにちは。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。

それにしても相変わらずのコロナの話題が絶ちませんね。それに従来よりもさらに感染力が大きいとされる【オミクロン株】が新しく追加されました。今までのコロナ感染が少し落ち着いてきて良い傾向だっただけに、この現実には本当にショックですね。つい先頃などは営業時間の短縮はしなくてもいいですよ、お酒も出しているですよと言って、今まで我慢し続けてきた飲食業界の人達も喜んだばかりでした。それがこのような事態になり、皆さん本当にかっかりでしょうね。聞くところによると、1月の初め頃にはもう既に第6波到来と新聞に大きく載っていたのです。私はすっかり見落としていました。改めて1月7日の地方紙を見返すと、新型コロナの変異株【オミクロン株】への感染疑いが山梨県内で9人確認、うち2人は市中感染が疑われると載っていました。更に、男女23人のコロナ感染を確認し

たとありました。新規感染者が1日20人を上回るのは昨年9月以来です。今まで他県で感染者数が多い時、山梨県内では少なかったので安心しきっていませんでした。ところがこれを見ると、県内でも感染状況が一気に悪化し【第6波】への懸念が高まってきているのではないかと心配になってきました。

今回、市中で感染と発表された2人というのが海外や県外への移動歴が全くなく、感染者との接点も全くなかったそうです。これを聞くと、日常何に気を付けて過ごせばいいのか、とても不安になりますね。

予防策は今までと変わらず、人の触った物（ドアノブなど）に触れたら、その手で自分の顔などに触れないように心掛け、すぐ手洗い・消毒をすること。また、精算でレジに並び等の際は間隔を置いて並びことなど、引き続き1人1人がマスク・手洗い・人混みや会食をなるべく避けるなどの感染対策をしていくことが自分や周囲の人を守ることに繋がることでしょう。

取締役会長 梶原 哲夫



知ったかぶり健康情報「風邪に良い食材・ごはんのコツは？」

●「風邪を早く治す食べ物」はある？ 風邪を早く治す方法
結論からいうと、よくある普通の風邪はあくまでも対症療法で治るのを待つしかありません。残念ながら、薬でも食べ物でも、風邪を早く治せるものはありません。大切なのは水分補給と療養です。風邪でつらいときにおすすめの食べ物を挙げるとすれば、「カロリーが高く、食べやすいもの」がよいでしょう。

●風邪に良い「カロリーが高く食べやすい食べ物・飲み物」の例

■風邪のときにおすすめの食べ物

定番のものとしてお粥や雑炊などを思い浮かべる方が多そうですが、意外なところではアイスクリームもおすすめです。栄養価を考えると、かき氷などではない方がいいでしょう。カロリーが高く、発熱でつらい体をほどほどに冷やすことで、気持ちよく休むことができます。もちろん冷やしすぎ・食べすぎは禁物です。



■風邪のときにおすすめの飲み物

オレンジジュース、緑茶など。ビタミンCが豊富で、即効性はありませんが水だけを飲むよりも免疫力を高める手助けをしてくれます。

■風邪のときにおすすめの果物

手軽さからもバナナでしょう。皮をむくだけで食べられますし、カロリーも高くエネルギーがしっかり摂れる点は魅力です。風邪で食欲がないときは水分補給をしっかりと。食欲がなく、お粥やアイスすら



食べられないほど苦しい状態の場合、無理をして食事を摂る必要はありません。

しかし水分補給だけはしっかりしてください。発熱による発汗で、体内が塩分不足になってしまう可能性もあるので、スポーツ飲料もよいでしょう。もしも食欲がない日が続くようであれば、少しずつでもよいのでカロリーも一緒に摂れるよう、はちみつ入りの紅茶などを水分補給に使うのも有効です。



回復期は、消化がよい炭水化物を。まずは柔らかく煮たお粥のようなものから摂るのが、体に負担がかからず食べやすく、おすすめです。

■風邪の後は体重・体力回復を考えた食生活を

今まさに風邪のつらさと闘っている方は、食事に関しては無理をせず、食べやすいもの・食べたいと感じたものを食べましょう。風邪で食欲がない状態が続いた後、食事を抜いていた間に体重が減ったと喜ぶ方もしばしば見かけますが、それは「やせた」のではなく、ただ「やつれた」状態です。減ってしまった体重分も含めて、しっかり体力を回復させる必要があります。



風邪による苦しさが癒えたら、きちんと栄養バランスの取れた食事を摂ってください。

牛乳使ったプチレシピ<106>

「オニオンミルククリーム」

【材料（2人分）】

- ・牛乳200ml ・玉葱150g ・ブロッコリー少量
- ・コーン少量 ・とろけるスライスチーズ1枚（A）
- ・小麦粉大さじ1 ・コンソメ小さじ1
- ・塩黒こしょう各少々 ・にんにく（チューブ）適宜

【作り方】

1、玉葱を薄切りにしてレンジで600w1分半加熱する。ブロッコリーは小さく切り30秒ほどレンジで加熱する。

- 2、フライパンに油を少々温め、玉葱、ブロッコリー、コーン、Aを加え、軽く炒める。
- 3、牛乳を加えて強火で底が焦げないようにへうで混ぜながら1分煮る。
- 4、とろけるスライスチーズを加え、溶けたら1分煮る。

【コツ・ポイント】

玉葱はレンジで甘さアップ。お好みで煮る時間を増やせばとろとろになります。



明治おいしい牛乳レシピ

読者投稿コーナー

■山梨県甲府市にお住まいの磯部様からのご投稿

✉ 我が家の王様！我が家のエピソード 我が家の王様 我が家の2才10ヶ月の孫「冷蔵庫開けて」と言う。「何！と開けると」R-1ヨーグルトをみつけ、ニコニコ、うんうんと指差し、R-1をとるようにと（エッ）これ？飲めるのとさし出すと、ビニールのカバーをスーとはずしキャップをとり、ぐいぐいと飲みほす。満めんの笑顔。大好きなR-1

お便り有難うございます。微笑ましいエピソード、有難うございます。皆様の笑顔が絶えることないよう、私共も笑顔で元気にお届けさせていただきます。これからも宜しくお願い致します。

■山梨県大月市にお住まいの後藤様からのご投稿

✉ 健康の為にやっているちょっといいこと！ 昭和7年3月1日生まれです。健康でいたいと心して朝6:25～35分のテレビ体操を心がけています。寒くなると時に寝過ぎ朝もありますががんばります。

お便り有難うございます。朝の冷え込みが厳しくなりましたが、お客様の心がけを聞きますと、健康の秘訣なのだと感じました。またのお便りお待ちしております。

■神奈川県秦野市にお住まいの大熊様からのご投稿

✉ はじめての便りです。いつもお世話になります。配達の方には気をつけていただき、つまらない話を聞いていただいて、ありがたく思います。めんどくさい者ですが、これからもよろしくです。

お便り有難うございます。お客様とお話することも私達にとってとても大切なことですので、これからもたくさんお話お聞かせください。これからも宜しくお願い致します。

■長野県諏訪市にお住まいの藤森様からのご投稿

✉ 感謝 何時も明るく元気に牛乳を配達下さりありがとうございます。お陰様で元気を頂いて過ごしております。コロナ禍の中を何とか乗り越えてまいりましたのも牛乳のお陰と感謝しております。寒さに向う折 健康に留意されて届けて頂ける事を願っています。ありがとうございます。

お便り有難うございます。お客様のお心遣いに私共も感謝です。これからもお客様のご健康に役立てるよう、精進して参りますので今後とも宜しくお願い致します。

み LOOK 俳壇

【短歌】 待ち待ちし子に恵まれし母親の両の手固く嬰兒（みどりご）を抱き 山梨県 北杜市 大久保様

【短歌】 こおろぎの赤ちゃんしっかり受けとめて百日草は小さく揺れる 山梨県 笛吹市 雨宮様

【俳句】 賀状書く相手と会話するように 静岡県 三島市 望月様

（株）カジハラのイタリアンレストラン
季節限定 予約してからご来店ください
大きなパフェ

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♪



自家製のシフォンケーキに濃厚だけと後味さっぱり手作り生クリーム。女性1人でもぺろりと食べられる 当店自慢の大きなパフェであ♪

1日10食限定！
1,430円 税込

4月半ば頃までの季節限定メニュー！ 予約可能です！ 1日の限定数を超えた場合、ご注文頂けない場合がございます。

ご予約・お問合せ 055-225-4380
営業時間：11時～15時 17時～22時 定休日：月曜日
住所：〒400-0031 甲府市丸の内1丁目1-25 甲州夢小路内

