

編集長 深澤 直流

この度は「心のかげはし出版記念祝賀会」へご参加頂き、誠にありがとうございました。今回、一部のお客様のみの招待させて頂きましたが皆様方のご支援とご愛顧によるものと、心から感謝いたしております。今後とも何とぞ末永いご愛顧を賜りますようお願い申し上げます。

さて今年の梅雨入りは例年より8日ほど早くジメジメとした季節がやってきました。私の自宅周りでは田植えが始まり、夜となれば蛙の大合唱で賑わっています。梅雨から夏にかけての風物詩でそろそろ夏が近いと感じています。他にも夏の風物詩といえば祭りや花火大会ですが今年はいかがでしょうか。コロナ対応に若干の緩和を認める状況ですが万全の体制にて開催できることを願っています。ありがとうございました。



## 美容のミニ情報

### 蒸しタオルで 紫外線に負けない肌!

今の季節の紫外線はカンカン照りの日はもちろん、薄曇りの日でも強く、肌のバリア機能を低下させます。そのため肌の水分を蒸発させることに。肌の潤いを回復するには洗顔後にレンジで温めた熱い蒸しタオルを1分間顔にのせましょう。蒸気で肌が潤い、ふっくらします。その後、化粧水をコットン2枚にたっぷり浸し、カラカラの肌に隅々まで潤いを与えてバリア機能を復活させましょう。



## 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 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 「夏祭り」

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 <https://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。心より御礼申し上げます。

5月30日に甲府市にあるホテル談露館という場所で、皆様のもとへ毎月お送りしている当社機関紙【みLOOK】へ掲載しております『かけはし』が1冊の書籍になったことを記念し、「心のかげはし」出版記念祝賀会が行われました。書き始めたのが平成13年というから、かれこれ21年間毎月書き続けたこととなります。それで従業員達より会長が長い間、大切なお客様との交流を毎月書き続けてきた『かけはし』、せっかくなら記念に1冊の本にしましょうよ、という言葉を引きかけて作ったのが「心のかげはし」です。実に感謝です。

出版記念祝賀会へお呼びしたのは、会社の成長に関わって尽くしてくれた人達がメインです。それから当社の乳製品を昔から取ってくれていたお客様も招待させて頂きました。まだコロナも収束に至っていないこともあり、甲府に住むお客様限定とさせて頂きました。出席者全員合わせると50名ほどとなり、盛況に終えることが出来ました。

私も来席してくれたお客様の傍へ行き、昔の思い出話を楽しむことが出来ました。あるお客様からはこんな言葉を頂きました。梶原さんは竜王町で牛乳屋さんを始め、それが山梨・神奈川・長野と広範囲にお客さんがいるのだから凄いですね、感心しています。そして、どんな政治家も会社の社長さんも成功している方は皆、如何にして自分に味方してくれる人間を多く作ることが出来るか、それに尽きます。その点、君はとても恵まれ上手く成し遂げましたね、そうやって熱い握手を交わしてくれました。私にとってはクリスマスと正月が一緒に来たような喜びでした。

竜王町の1角で牛乳店を開業しながら広範囲にお客さんを増やす、これは自分一人では出来ない事、明らかに味方をしてくれる人が必要でした。経営者が思い描く夢や目標を現実のものとするには経営者を支えてくれる従業員たちの献身的な努力、協力なしには実現出来ません。そして、お客様達の支えがあってこそ今日を迎えることが出来ているのだと改めて感じました。

どうかこれからも宜しくお願い致します。

取締役会長 梶原哲夫





# 知ったかぶり健康情報「おからの優れた健康効果と栄養素」

低カロリーで、良質のタンパク質を含む栄養価の高い豆腐や豆乳は、健康的な食品として注目されています。そんな大豆ブームの陰で、存在感を出し切れずにいるのが「おから」。実は、女性の健康美をサポートしてくれる栄養素がギュッと詰まったスーパーフードなのです。

## 注目すべき3つの成分

### ①レシチン

大豆に含まれる不飽和脂肪酸。不飽和脂肪酸は、血管に付着したコレステロールを溶かし血流を良くしたり、固まるのを防いだりする働きがあり動脈硬化を予防すると期待されています。また脳の老化や予防にも役立つのではないかと考えられています。



### ②サポニン

いわゆるえぐ味の元となる成分。このサポニンは、血管内に付着した脂肪を掃除し、活性酸素の働きを抑制する、腸を刺激し便通をよくするなどの働きから、生活習慣病や老化防止、さらには発ガン抑制の効果なども期待されています。

### ③イソフラボン

イソフラボンはサポニンの仲間ですが、食物の中では大豆に最も多く含まれています。女性ホルモンであるエストロゲンと似た働きをするので、女性ホルモンの減少によって起こる更年期障害の諸症状に効果が期待されています。その他、高血圧・コレステロールの抑制、循環器疾患のリスク軽減などが挙げられます。



これらの成分の機能性についてはまだまだ科学的検証が必要ですので、食品としてのおからを食べたから病気が治るといえるものではありません。過剰な期待をして偏った食べ方をしないようにしてください。

### ●おからを食べるとエコにもつながる

豆腐にするために使用される大豆の量の1・35倍のおからが出ます。おからの一部は食用として消費されますが、水分が多く輸送が困難なために、大部分は産業廃棄物として廃棄・焼却処理されていましたが、近年では、乾燥パウダーに加工して日持ちが向上され、飼料・肥料や機能性食品、化粧品としてリサイクルされています。

### ●おからを使ったお菓子がカロリーカット！

おからで焼き菓子などのお菓子を作ると、小麦粉を使う場合に比べてカロリーカットできるそうです。



また、食物繊維なども多いお菓子になるのも魅力ですね。ただし、おからをそのまま使うとぼそぼそしてしまいがち。しっとりさせるにはバターなどの油分やクリームなどを加えるとよいのですが、入れすぎると今度はカロリーが高くなるので注意して楽しみましょう。

おからでおいしく健康でいきいき過ごしてみましよう！

## 読者投稿コーナー

### ■神奈川県伊勢原市にお住まいの中村様からのご投稿

**最近感じること** 毎日「普通」が幸せ！私は89才です。いつもおいしい牛乳ありがとうございます。日々、変わりない日常を過ごしておりますが、これが一番の幸せだと思います。そして、我が家に配達して下さる担当の方の笑顔、誠実さに、週に一度ですが楽しみにしております。これからも宜しくお願い致します。まだまだコロナは収束していませんが、カジハラの皆様お体に気をつけてどうぞご自愛下さい。

お便り有難うございます。コロナ禍になり、「普通」の生活が本当に大切に幸せなことだと実感致しました。これからもお客様の楽しみとして頂けるよう、商品をお届けさせていただきます。またのお便りお待ちしております。

### ■静岡県御殿場市にお住まいの八木澤様からのご投稿

**我が家のビッグニュース** 昨年裏庭の太めの枝に手造りの小鳥の家を設定してもらいました。去年はそのまま今年には気に入ってくれたのか住んでくれています、グレーの羽 ホッペの白い小鳥です、四十雀かなと思います。朝に晩に楽しみな毎日です。

お便り有難うございます。可愛い鳥がお家に住んでくれたのですね！心温まるエピソード有難うございます。その後のお話などまたご投稿頂けたら嬉しいです！

### ■長野県諏訪市にお住まいの藤森様からのご投稿

**今月のお題「春・桜」**「桜」毎日美味しい牛乳を頂き多勢の方達のお陰と感謝しています。諏訪の文学の道公園に何種類もの桜が植ゑられてあり、他の桜が散り終った頃、八重桜が美しい薄紅が咲いて心を和ませてくれます。七年の一度の御柱で上社、下社も好天に恵まれ素晴らしい御柱が曳行され建立されました。コロナ禍の中氏子の力を一つにして立派な御柱でした。

お便り有難うございます。御柱祭は私には行ったことがないので、ぜひ行ってみたいと思います！また文学の道公園の桜もとても綺麗なようですね！来年の春には行きたいと思います。またのお便りお待ちしております。

### ■山梨県甲府市にお住まいの稲垣様からのご投稿

**みLOOK**毎月楽しみにしております。配達員の方にはいつもお世話になりましてありがとうございます。みLOOKを見るにつけ会社内の暖かな雰囲気が目につかびます。どうぞこれからも社員の皆様方お元気で活躍なさいますよう心よりお祈り致しております。

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。

### ■山梨県南巨摩郡にお住まいの渡辺様からのご投稿

**お店へのご意見・ご感想** 我が家担当の配達員はとても感じの良い対応です。・あいさつがしっかり出来ている。・家の者が居ても居なくてもちゃんと声掛けあいさつをしている。素直で陰日向なく笑顔で対応している。お客様のことを第一にした対応をしている。無理にすすめたりせずアドバイスする。配置箱をいつも清潔にしている。必ず拭き掃除をしている。

お便り有難うございます。配達員へのご感想、誠に有難うございます。これからもお客様が気持ちの良い配達を心がけて参ります。これからも宜しくお願い致します。



短歌 夕方の日の入りおそくなりし夕（ゆう）へ駒（こま）ヶ岳の尖塔（せんとう）にゆるゆる沈む  
山梨県北杜市 大久保 様

## パキーノドレッシング大好評販売中！



イタリアン 540円  
和風 540円  
フレンチ 540円  
シーザー 648円

※内容量：200ml ※税込

イタリアンレストラン「トラットリア パキーノ」石場シェフの手作りドレッシング4種（イタリアン・和風・フレンチ・シーザー）が大好評販売中！過年扱う商品となりますので、ご注文は配達員へのお声かけ、もしくは、メモ書きを宅配箱の中に入れて下さい。



石場利明シェフ

※ご使用の際は蓋をしっかり開けてよく振ってからお召上がりください。  
※賞味期限 要冷蔵にてお届けから約30日

## 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1名様にプレゼント！

■【詳細】・引換席種：メイン自由席 ・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

※引換券1枚につき1名様ご利用となります。

■【会場】J1T 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

・8月 6日（土）18:00キックオフ第30節 FC琉球戦

・8月13日（土）18:00キックオフ第31節 ロアッソ熊本戦

・8月27日（土）18:00キックオフ第33節 ツエーゲン金沢戦

・9月10日（土）キックオフ未定第35節 大宮アルディージャ戦※

・9月14日（水）キックオフ未定第36節 アルビレックス新潟戦※

※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おります。

※応募締切は、7月22日（金）までとさせていただきます。抽選結果は発送をもって代えさせていただきます。

