

編集長 深澤 直流

10月に入りました。考えたくはありませんが残すところ3ヵ月で今年が終わってしまいます。早くもやり残したことはないかと1年を振り返りだしています。

さて、話は変わりこの度10月号をもちまして編集長を退任することとなりました。約3年間支えてくださった皆様に、厚くお礼申し上げます。読者投稿やアンケートを通じお客様に寄り添えたこと本当に貴重な経験となりました。



次号からは今後編集を担当します井上諒（いのうえりょう）が編集長として皆様にお役に立つ情報をお伝えしてまいります。これからも引き続き「みLook」のご愛読の程宜しくお願い申し上げます。ありがとうございました。

かじはらサンタプレゼント！ 毎年恒例

カジハラをご愛顧いただいている、ご契約者の方と同居されている3歳から小学3年生（9歳）までのお子様に、ささやかなクリスマスプレゼントをお届けいたします。下記のアンケート用紙の題目に「クリスマスプレゼント希望」とご記入の上、**・お子様のお名前（※ひらがなで記入してください）**・**年齢**・**性別**を明記下さい。年齢、性別によりプレゼント内容が変わる場合がありますので必ずご記入下さい。※締切 **10月28日（金）**



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 10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 「偶然」

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。日頃は当社を御愛用頂き本当に有難うございます。心より深く感謝申し上げます。

さて、今までにも幼少時代の思い出は結構書き続けてきました。有り難いことに両親はそれほどお金に余裕などないはずなのに、私が小学4年の時に家から学校まで歩いて1時間もかかって通うのはとても不憫だと学校の近くに新しい家を作ってくれました。今でもとても感謝しています。実際、昔は雪の日も多く履物はほとんど下駄であり安物の下駄の歯には雪が一杯くっつき、そのお蔭で転んだことも何度もありました。しかし越してからは学校が近かったため始業ベルが鳴り始めてから行っても間に合い一度も遅刻したことはありませんでした。其れほど近いところに作ってくれました。4人いた私の兄弟も長男は亡くなりましたが、皆健在で元気に交流、会話しております。

有り難いことに私は八代小学校の前に家があり文房具屋をやっていたので、可愛い小学生が消しゴム、鉛筆、ノート、下敷などを下さいと買いに来て

くれました。お蔭で私の家の事を良く知っている人が多かったです。この文を見て思い当たる人は牛乳受け箱に懐かしい思い出のお手紙を入れて下さい。すぐにお返事致します。

8月30日の事です。当社営業社員から報告がありました。訪れた家で「君は哲ちゃんとの牛乳店だろう、とってあげるよ」と有り難い返事を頂いたとのこと。翌日私は御礼を込め、そのお宅を訪ねました。農家をしているので多忙と聞いておりましたから、もしや留守かな？と心配しましたが無事お会いすることが出来ました。学生時代の話に花が咲きました。僅かの時間でしたがとても楽しい至福の日でした。ちなみに『哲ちゃん』というのは私の子供時代のあだ名。結構可愛がられていました。子供時代によくあだ名で呼んでくれた友人のことを今でも覚えています。当時、その友人が住んでいたのは私の家から少し上った八代町岡というところでした。その奥の山にはたまに下刈りに行き、綺麗な川の湧き水で飯盒炊飯をしたり沢山の良い思い出が残っています。

懐かしい友人との久々の再会に様々なことを思い出しました。昔とは街並みも住んでいる場所も違うけれど、思い出はいつも同じ場所にあるのだと感じました。

取締役会長 梶原哲夫



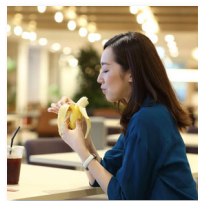
知ったかぶり健康情報 栄養豊富なバナナ! 食べごろと長持ちする保存のコツは?

●バナナは栄養豊富で低カロリー!

バナナは1本で食べられる部分が約90g。エネルギーは84Kcalと想像したほど高くなく、そのほとんどがブドウ糖や果糖などの「糖質」です。中でもブドウ糖はエネルギーに変わるスピードが早いので、素早くエネルギーチャージができます。



フルーツは全体的にカリウムが多いのですが、バナナは1本あたり350mgも含まれており、「カリウムの宝庫」としても知られていて、体の中の余分なナトリウム(塩分)の排泄を促し、血圧を下げる働きがあります。



他にも、美容に効果的なビタミンB群が豊富です。水溶性ビタミンは水洗いや加熱調理によって失われやすいのですが、バナナは皮をむくだけで食べられるため、ビタミンB群をしっかり摂取できるメリットがあります。

●バナナの美味しい食べごろは

「シュガースポット」を目安に

店頭で並んでいるきれいなバナナは食べごろの少し手前。自宅へ持ち帰って1~2日経つと、黒い斑点が出てきます。この黒い斑点は「シュガースポット」といって「完熟」の証。シュガースポットが出始めたタイミングで食べるのがもっとも香りが高く

おいしいのです。ただし、シュガースポットが多いほうがよいかということではなく、熟し過ぎると苦味が出始めます。



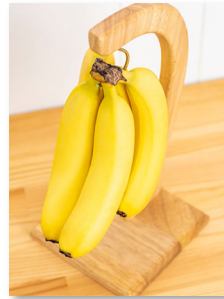
●おいしいバナナの選び方・見分け方

スーパーなどでは3~5本に分けて売っています。選ぶ際には、1本が太くて大きいもの(本数の少ないもの)を選ぶほうがおいしいことが多いようですが、大きさや形よりも食べるタイミングのほうが重要で、シュガースポットの出始めのタイミングを逃さないことが肝心です。

●バナナの保存方法は?

長持ちさせるには「袋から出す」が基本

バナナの追熟は、バナナ自身が放出する「エチレンガス」によって進みます。そのため、袋から出して保存したほうが追熟を遅らせることができ、保存可能期間も長くなります。



常温で保存する場合は、何かに触れている部分は傷みやすいので、吊るして保存する方法が有効です。吊るす場所がない場合は、1本ずつバラバラにして、房同士が触れないようにして保存したほうが、追熟が遅くなります。

また、冷蔵保存する場合は、そのまま保存すると皮が真っ黒になり、すぐに傷んでしまいます。そのため冷蔵で保存する場合は、皮をむいてラップで包んで冷凍するのが◎。切って保存する場合は、切り口にレモン汁を塗っておくと変色を防げます。



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! 通年扱う商品となりますので、ご注文は配達員へのお声がけ、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閉め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

読者投稿コーナー

■山梨県西八代郡にお住まいの立川様からのご投稿

最近感じること! 医食同源 毎朝、家族のお弁当作りをしている主婦です。主人が開墾の畑で四季折々の野菜作りをしてくれているので、夕食時の食卓に何種類の自家菜園のものがあるかなと数えてみたりして改めて感謝です。食べる事は生きる事でもあり幸せを感じるひとときです。

お便り有難うございます。ご自宅での野菜作り素敵です! 食を通じて四季をご家庭で感じられること幸せですね! またのお便り楽しみにしております。

■山梨県韭崎市にお住まいの藤巻様からのご投稿

健康の為にやっているちょっといいこと! カジハラ牛乳を定期的に飲んでます。10年位前でしょうか、配達員の方が訪ねてこられて膝の痛みが良いから試飲してみましたらとすすめられました。一ヶ月位という事でしたが体調が良くなりずっと続けて飲んでます。「お茶」「お花」の稽古もずっと続けられました。また大正琴は25年位続けています。今は楽しんでやっています。これはカジハラ牛乳様のおかげです。ありがとうございます。

お便り有難うございます。当社商品をご愛飲頂き有難うございます。お茶、お花、大正琴とこれからもお客様が元気に続けられますよう、より良い商品をお届けさせて頂ければと思います。今後とも宜しくお願いいたします。

■山梨県上野原市にお住まいの遠藤様からのご投稿

健康の為にやっているちょっといいこと! 「私が健康の為にやっているちょっといいこと!」は38年間勤めた職業を定年退職して以来16年。朝5時に起床し、6時半からラジオ体操を毎日するという習慣を続けていることです。最近はその後に明治ロコケアをいただくということがプラスされ毎日元気に過ごしています。

お便り有難うございます。16年ラジオ体操を日々の習慣にされていることがお客様の元気に繋がっているのですね! これからもお客様のご健康に繋がる商品をお届けさせて頂ければと思います。

■山梨県南アルプス市にお住まいの小松様からのご投稿

健康の為にやっているちょっといいこと! 食後のウォーキングを7月~はじめました。日中は暑すぎてとてもウォーキング出来ませんので、午後6時30分~7時くらいの間で歩いています。地域別に甲府盆地や南アルプスをひとながめ出来るととても癒やされて気持ちいいです。まだ始めたばかりですが何とか長く続けていきたいと思っています。

お便り有難うございます。朝の散歩は気持ち良さそうですね! これから涼しくなり紅葉や金木犀の香りなどを楽しみながら散歩ができると良いですね。またのお便りお待ちしております。

■長野県下伊那郡にお住まいの白河様からのご投稿

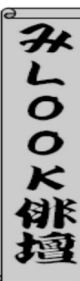
健康の為にやっているちょっといいこと! 町内でやっているすこやか体操(2週1回)カーブスへ2週2回(現在はおやすみしている)そのかわり朝のラジオ体操、仕事(農作業)のあい間のストレッチをやっています。骨量もあがりました。

お便り有難うございます。いまだコロナが終息せず、行動も制限されてしまいますが、お客様のように日々出来る範囲で身体を動かすことが大切ですね! またのお便り有難うございます。

■静岡県三島市にお住まいの望月様からのご投稿

何時も少しばかりの配達を嫌な顔もしないで遠く迄有りありがとうございます。またこの間は”みるっく”心のかけはしの本を頂き、とても楽しく、くり返しては読んで”うん”とうなずく下りみんな努力しているんだと同感です。今年米寿を迎え子供達に食事会を招待され残り少ない人生を明治牛乳さんにささえていただき頑張っ生きて度いです。(10年以上毎朝近くの保育園にラジオ体操に行ってます)

お便り有難うございます。10年以上ラジオ体操をお続けになられていること、何事も長く続けることが大切ですね。米寿をお子様に囲まれてのお食事楽しかったでしょうね! お客様のご健康のため、これからも元気に配達させて頂きます!



- 【短歌】 陽のあたる土塊(くれ)の中昨年(こそ)の夏掘り残したるジャガイモひとつ
山梨県北杜市 大久保 様
- 【短歌】 朝顔もコスモスも咲くわが庭の痩せ土の干草四季斑なり
静岡県御殿場市 速水 様