

編集長 井上 諒

この度、今月号より深澤の後任として担当になりました井上と申します。今後編集長として不慣れな部分もあるかと存じますが、皆様のお役にたてられる情報を発信していきますので宜しくお願い致します。

さて、10月29日(土)から11月23日(水)まで『河口湖紅葉まつり』が開催されます。昨年は私も立ち寄り、ライトアップされた紅葉と夕暮れの富士山のシルエットがとても綺麗だったのを覚えています。屋台なども出店されており大変賑わっておいりました。紅葉が綺麗な季節ですので、皆様もぜひ楽しんでください。ありがとうございました。



年末プレゼント！標語カレンダー

(社)倫理研究所発行2023年標語カレンダー「今日の道しるべ」を抽選で100名様にプレゼントします。アンケート用紙の題目に「標語カレンダー希望」と明記の上、あなたの今年一年を漢字一文字で表すとしたら？その理由も教えてください。

※締切

11月30日(水)



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 11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 「紅葉」

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。



桔梗

みLOOK

2022年11月
第275号

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。

実はこのミルック【かけはし】皆様のもとへお届けするよう書き始めてから、かれこれ20年ほど経ちました。嬉しい事、悲しい事、さまざまな出来事がありました。まさに牛乳屋さんの人生でございます。内容的には、その頃の時代風景や流行した出来事の内容や思い出など様々な事を思いつくままに書き綴ってきました。まさに悲喜こもごもの人生でした。

牛乳屋さんを始めた当時は私もまだ30代、元気そのものの若者でした。5階建ての県営団地を一気に駆け上がったり、真冬の氷の張った斜面を配達途中に滑ってスッテンコロリひっくりかえる、なんていうのは日常茶飯事でしたが、若いから身のこなしも軽く、転んでもかすり傷ひとつしませんでした。若いって素晴らしいですね。そんな私ももう今年78歳。でも心だけはまだ青年のつもりです。

何歳になっても私はお客様と接する機会を大切にしたい、牛乳をとって飲んでくれている皆様方と楽しくおしゃべり出来て、毎日楽しく過ごせれば良いなと思っ

ています。最近では、お客様と直接お会いする機会が減ってしまっても残念です。私は昔から音楽が趣味で家では電子ピアノを弾いているので、皆様と音楽を楽しめるような機会があれば楽しいと思います。お客様への日々の感謝をいつか直接お伝えできる日がくることを楽しみにしています。

これからもお客様にとって満足して頂けるサービスを心がけて参りますので、今後とも宜しくお願い申し上げます。

取締役会長 梶原哲夫



知ったかぶり健康情報 「食べてすぐ寝る」と太るの？体への影響とは

毎日夕食時間が遅くなり「食べてすぐ寝る生活」になっていませんか？「食べてすぐ寝ると太る」と言われますが、体形の問題だけではありません。長期的に見てもさまざまな病気のリスクが上がります。理想の夕食の時間帯と、遅い夕食になりがちな人でもできる食生活の工夫のコツをお伝えします。

なぜ寝る前に食べると健康に悪いのか 病気になる理由

「遅い時間帯に食事をするのは健康に悪い」というイメージは多くの人々の共通認識だと思います。では、具体的にどう体に悪いのでしょうか？

何よりも明らかに言えることは、寝る直前はどうしても「エネルギーの消費が減る時間帯」ということです。せっかく食事を摂っても、眠るだけなので、

食べた分のエネルギーは活動源として使われる分が少なくなります。使われなかった余剰分は脂肪として蓄積されやすくなります。



そして、脂肪が蓄積されることで起こるのは、見た目の問題だけではありません。糖尿病や心臓病、脳卒中、さまざまなガンなどの病気のリスクが、遅い時間帯の食事によって軒並みあがってしまいます。慢性的に食事時間が遅い人は、体形の心配だけでなく、長期的な健康についても注意する必要があります。

理想的な夕食の時間帯 タイミングの目安

では、夕食は何時に食べるのが理想的なのでしょう

うか？以前は「18時」「できれば19時まで」にといった「理想の夕食時間」が挙げられたこともありました。個人で生活リズムは異なるため、現実的ではないでしょう。

一概に時刻で考えるのではなく、「就寝の2時間前までには食事が終わっていることが望ましい」と、時間帯で考えるのがよいと思います。ベストな状態を守り続けるのが難しい場合は、少しでもよい状態を目指して、バランスをとっていくことが大切です。



夕食が遅くなりそうな日は 「夕食2分割」も効果的

夕食の時間帯がどうしても守れない人は、まずは生活リズムを整えることを意識してみましょう。あまりに食事時間がバラバラな場合は、朝・昼・夕食の大体の時間を自分の中で決めて、なるべく一定になるように揃えるだけでも、かなり効果的です。

それでもどうしても夕食を食べるのが遅くなってしまいそうな場合、夕食を2分割しましょう。残業や夜の予定が始まる前に、おにぎりなどのカロリーのあるものを先に食べてしまうのです。就寝前は野菜など、カロリーが少ない割にお腹にたまるものを少しつまむ程度にするという方法もあります。



自分自身の生活で無理なく続けられる健康的な食生活を送れるよう、ぜひ工夫してみてください。

読者投稿コーナー

■神奈川県足柄上郡にお住まいの北村様からのご投稿

健康の為にやっているちょっといいこと! 会社を退職後常に体を動かす事に心掛けております。朝方は体操をし、夕方になると酒匂川の近くを散歩し富士山や四季折々の写真を撮り楽しんでおります。かけはしを毎月楽しく読ませて戴いてます。

お便り有難うございます。掲載が遅れ申し訳ございません。夕方の川沿いのお散歩気持ちよさそうですね！これから秋深まり写真の楽しみもより一層ですね。またのお便りお待ちしております。

■山梨県南都留郡にお住まいの佐藤様からのご投稿

健康の為にやっているちょっといいこと! 最近は日々忙しいのと暑さで食欲がないのでスムージー(ミックスジュース)作りにハマっています！余っている野菜、フルーツをカットして水あるいは牛乳を入れてスイッチオン！オススメはきなこ・はちみつ・豆乳・甘酒・バナナをプラスアルファ！食前に飲むと食べ過ぎ防止になり身体にもいいので続けています！キャベツやきゅうりを入れてみてもおいしいです！毎日新しい味で楽しいですよ！もちろん便通改善にもOK！

お便り有難うございます。掲載が遅れ申し訳ございません。スムージーのおすすめレシピ有難うございます！毎日違う味を楽しむことが出来て、身体にもいい、まさに一石二鳥ですね◎またのお便りお待ちしております。

■山梨県甲州市にお住まいの村上様からのご投稿

今年はお題「晩夏」 今年の夏は暑い日が続き水分補給にいつもより心がけていました。テレビで熱中症対策に牛乳が良いと放送していました。乳製品をとる事の大切さを改めて認識しました。まだ残暑きびしい日が続くと思います。ビタミンBが多いブタ肉と牛乳をとりのりきりたいと思います。

お便り有難うございます。掲載が遅れ申し訳ございません。年々暑くなる夏とコロナ禍でのマスク着用は本当に大変ですが、その分、ご自身の身体への休息をしっかり取ることが大切ですね！もう時期過ぎしやすい気温になるかと思いますが、季節の変わり目ですのでお客様もお身体ご自愛くださいませ。

■山梨県韮崎市にお住まいの中込様からのご投稿

最近感じること こんにちは、いつも美味しい乳飲料を届けていただいて本当にありがとうございます。私事ですけれど1977年から日記を付け始め、7/22に日記帳が35冊目になりました。100枚綴りの大学ノートに今まで34冊という事は1冊で200ページなので34×200=6800(ページ)。1日1日に書く行は大体十数行位ですけど、正に「チリも積もれば山となる」「一滴一滴の水滴が大海を成す」という事を実感しています。これからも日常の喜怒哀楽(怒は書かない事にしています)を日記にして行く所存です。これからもよろしくお願い致します。

お便り有難うございます。掲載が遅れ申し訳ございません。今年本当に暑い日が続きましたね。当社の商品がお客様の健康に繋がることが何よりです。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堀内様からのご投稿

感謝 大きな災害が、被害が次々と日本列島を襲います。コロナ禍に熱暑にと一日も早く安心して過ごす事が出来る事を願い災害に遭われた方々に御見舞申し上げます。この暑さの中配達下さる、笑顔に元気つけられ感謝しています。皆様御自愛なさってお励みください。

お便り有難うございます。掲載が遅れ申し訳ございません。ノート35冊目すごいですね！！また「怒」を書かないようにしていること、とても素敵です！昨今、パソコンやスマートフォンが普及し、紙に書くことが減ってしまったので、お客様を見習い、紙に少しでも字を書く習慣をつけたいと思いました。またのお便りお待ちしております。

■長野県諏訪市にお住まいの藤森様からのご投稿

感謝 大きな災害が、被害が次々と日本列島を襲います。コロナ禍に熱暑にと一日も早く安心して過ごす事が出来る事を願い災害に遭われた方々に御見舞申し上げます。この暑さの中配達下さる、笑顔に元気つけられ感謝しています。皆様御自愛なさってお励みください。

お便り有難うございます。掲載が遅れ申し訳ございません。なかなか穏やかな日々が訪れませんが、お客様にそのように思ってもらえるよう精一杯尽くしたいと思います！私達も皆様が安心して日常を過ごせる日が一刻も早く来るように祈るばかりです。またのお便りお待ちしております。

みしゅく俳壇

【俳句】 あのヒヤリ忘れず今日も安全作業

長野県諏訪郡 五味 様

【俳句】 杉木立歩めば涼し滝の音

神奈川県足柄上郡 小澤 様

【短歌】 宿市が二年を閉(と)ざし待ち待ちて秋には開くとふ台ヶ原の祭

山梨県北杜市 大久保 様

【俳句・川柳】 カマキリがスダレにのぼりのぞきこむ

おてんき草またあしたネと花とじる

神奈川県相模原市 落合 様