みLOOK１月号のご挨拶

編集長　井上　諒

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。

未だコロナ感染、物価上昇など私達にとって安心できる生活までもう少し時間がかかりそうですが、一日でも早く健やかに笑顔に満ちた日常が訪れ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、宜しくお願い申し上げます。ありがとうございました。

2022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2022年漢字1文字。その中からベスト3を発表します。

・1位　健、笑
・3位　値、耐、楽、心、安、再

昨年3位だった「健」が1位という結果になりました。物価の値上がりもあり、「値」や「耐」などもありましたが、前向きな1文字が増えたように感じました。

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。
※お客様の個人情報は、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　2023　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　「夢」

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。

みLOOK（るっく）

2023年1月
第277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

皆様、新年明けましておめでとう御座います。今年も一年宜しくお願いいたします。いつも当社を御愛用頂き心より深く感謝申し上げます。

私は有名講師の話を聞くというのがとても好きです。何しろそれなりの専門知識というものが身につきますからね。自分自身を成長させるには絶対必要ではないかなと思っています。また一方、色々な人たちの人生体験記を聞くのも好きです。中には想像も絶するような凄い体験をしてきている人も大勢いますからね。それを聞くのがとても楽しみです。なんといっても十人十色、みんなそれぞれ違う人生を送られているのですからね。ある時、岩手県に住む女性の話を聞く機会に恵まれました。その女性のご主人は脳卒中のため65歳で突然他界されてしまい、ご主人の仕事上の全責任が奥様に突然のしかかって来たそうです。必死で働き従来の形まで戻すことができたそうです。それを聞いて、私も同じような経験を妻にさせてしまったなと我が身に振り返って反省しました。実際、私が49歳の夏に脳梗塞で市立病院に運ばれ、手術が早かったことで一命を取り留めたのです。その後、石和のリハビリ病院に移り、会社に戻れたのは一年後でした。その間、妻には会社の切り盛りを全てやってくれて、本当に感謝しています。

物価上昇のための値上がりなど、不景気ではありますが当社は今年も皆様に笑顔と元気をお届けできるよう努めて参ります。

取締役会長　梶原哲夫

知ったかぶり健康情報　「夜ぐっすり安眠できる食材」

夜ぐっすりと寝付けない方は、目をつぶってもその日の出来事を回想したり、次の日の予定を考えたりして、どんどんと気持ちが高ぶってしまうものです。今回はそんな不安定な気持ちをリラックスさせ、安眠できる食材をご紹介します。ぜひ、献立に取り入れてください。

■ナイトミルクでぐっすり

牛乳にはメラトニンという物質が多く含まれ、これを体内にとりこむことで心地よい睡眠を手に入れることができます。疲れが溜まったり、ストレスを多く感じるとメラトニンが生成しにくくなるので、それを補う意味でも牛乳を日頃から摂取するようにしましょう。

■レタスは白い根元部分をメインに

レタスに含まれる苦み物質には精神を鎮静化し安眠を促す効果があります。緑の葉の部分より白い根元部分の方に多く含まれていますので、ぜひ積極的に食べてください。加熱して、炒め物やスープの具材にすることで量を多く摂取することができます。

■小腹が減ったらバナナを

バナナには、睡眠作用を持つセロトニンを生成するのにかかせないアミノ酸「トリプトファン」を多く含んでいます。消化が良く腹持ちも良いので、夜ちょっとお腹がすいたなと感じたら食べると良いでしょう。緊張や興奮を抑える働きがあるマグネシウムや、筋肉の動きを助けリラックスさせる効果があるカリウムも多く含まれています。

■魚介・大豆で安眠を手に入れる

睡眠ホルモンであるメラトニンを体内に効率良く吸収させるにはビタミンＢ６の力が必要です。ビタミンＢ６はかつお・さわら・サバ・さんま等の魚介類のほか大豆製品に多く含まれています。あさり・牡蠣（カキ）・ホタテなどの魚介類、レバーなどの動物性食品に多く含まれるビタミンＢ１２には疲労回復効果、ストレスを緩和させる働きがあります。

■香味野菜はリラックス効果あり

たまねぎ、ニンニク、にら、ねぎなどの香味野菜には、催眠効果があり、また精神をリラックスさせる作用もある硫化アリルという刺激成分を多く含んでいます。疲労回復効果のあるビタミンＢ１の吸収を高める働きもあります。

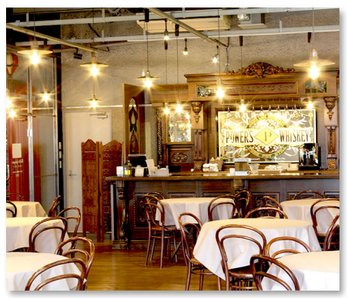
■夜ぐっすり安眠できる献立レシピのポイント

夜ぐっすり眠るには、体を適度に温めること、そして胃腸に負担をかけない食材を摂取することがポイントです。なるべく加熱した温かい料理にし、繊維質の多いものは小さくしてみましょう。就寝の３時間前には食事を終えることも大切なことです。

（株）カジハラのカフェ

「ベル・エポック」オープン！！

山梨県甲府市貢川にありますクリスタル・ミュージアムに隣接するカフェ「ベル・エポック」がカジハラのカフェとしてリニューアルオープンしました。山梨県立美術館の近くですので、お近くへお越しの際には、「ベル・エポック」へ足を運んでみてください。自慢のケーキや軽食、こだわりのコーヒーや紅茶などが楽しめます。ご来店、お待ちしています。



●営業時間：11:00～17:00
●定休日：月曜日
●お問合せ：055-269-7770

読者投稿コーナー

■山梨県韮崎市にお住まいの宮津様からのご投稿

健康の為にやっているちょっとよいこと　健康の為に韮崎の（大村美術館）の大村先生の通学路の幸福の小路を歩いています。紅葉を見ながら大村先生の実家の蛍雪寮の最近出来たお庭を拝見しています。最高ですよ。皆様もどうぞ。

お便り有難うございます。紅葉を見ながらのお散歩、とても気持ちが良さそうですね！休日に行ってみたいと思いました。またのお便りお待ちしております。

■山梨県南巨摩郡にお住まいの日向様からのご投稿

お店へのご意見・ご感想　配達員の方に感謝！！今までも勿論いい人だった。だけど、今の人は感心する。いつも声かけしてくださり、その真面目な人柄。暖かい人間性を持っている人だと思う。値上りすることに対して、すまないといった態度で説明するなど…”あなたのせいではないわよ”と言いたくなる程です。どっちでもいいと思っていても値上りしても、高くても、なにか買わなくっちゃあーと思えて来ます。本当に良い配達員だと思います。こういう人は会社の宝ですよ！！

お便り有難うございます。お客様にお褒め頂き、担当の配達員も励みになるかと思います。これからもお客様により良いサービスをご提供できるよう精進して参ります。今後とも宜しくお願い致します。

■神奈川県秦野市にお住まいの稲本様からのご投稿

11月のお題「紅葉」　私の家の紅葉の盆栽は今上から色ずき初めまして朝日にはえてとてもきれいです。日に日に色づくのがわかります。

お便り有難うございます。朝日に照らされる紅葉はとても綺麗でしょうね！お家で紅葉を楽しめるなんて素敵ですね。またのお便りお待ちしております。

■神奈川県足柄上郡にお住まいの桜井様からのご投稿

我が家の王様！我が家のエピソード　もちろん主人です。80才になっても仕事をしています。元気で丈夫なので助かるのですが、何しろ王様なので「立っている者は親でも使う」方式で私はこき使われています。

お便り有難うございます。元気が一番ですが、奥様のお気持ちも分かります‥！私の実家でもよく見る光景です（笑）またエピソードとしてお便りをお待ちしております。

みLOOK俳壇

【俳句】　薪能笛（たきぎのうぶえ）と競うか恋うる鹿　　神奈川県秦野市　和田　様

【短歌】　満月の上り乗る宵ススキ活けあたり耀（かがよ）う神秘（しんぴ）を待てり
山梨県北杜市　大久保　様

イタリアンレストラン
トラットリアパキーノからおいしい情報！

パキーノ　新商品「コーヒープリン」

人気のパキーノプリンに
新しく「コーヒープリン」が登場！

プリンのまろやかさと、コーヒーの芳醇な香り
抜群のこだわりのプリンです。