みLOOK3月号のご挨拶

編集長　井上　諒

日本の春といえば桜ですね。今年の桜開花予想は3月下旬。まさにもう少しですね。桜が咲き出すと毎年、週末に色々な神社や公園などへ出向き桜を見ることが楽しみになります。中でも北杜市須玉町にある『おいしい学校』は、周囲も静かでゆっくりと桜を堪能できるおすすめの場所です。昭和に建てられた校舎の中には飲食店もあるので、お食事を兼ねて皆様も立ち寄ってみてはいかがでしょうか。

ありがとうございました。

「パキーノドレッシング　初のチケット販売！！」

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2種（イタリアン・和風）をチケット販売いたします。お得な価格で購入できますので、ぜひこの機会にお買い求め下さい。

※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

Trattoria Pachino

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　3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　「春眠」

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3月
第279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。日頃は当社の乳製品ご愛用下さり、誠にありがとうございます。心より御礼申し上げます。

先月のある日、仲の良い友達３人から「久しぶりに飲みに行くか」と誘いがありました。最近そういった機会も減っていたせいか、気分が高まり甲府の街へと出かけました。甲府駅の近くで何度か行ったことのある、よく知っていた店なので急ではありましたが気軽に行ってみました。すると、店の入り口に少し大きめの張り紙が目に入りました。内容は『諸事情により閉店しました。長年愛好してくださったお客様に感謝いたします』と書いてありました。しかし、閉店してから時が経っているみたいで、その張り紙もいくらか寂れていました。かつては繁盛していたのに、まさかこんな時が来るとは思いもよりませんでした。結構楽しませてくれたのになあ、と一寸しんみりした気持ちになりました。これも1つの時代が終わった証拠だと思いました。

行く先がなくなった私たちは、急遽ここからなら当社が経営しているイタリアンレストラン『トラットリア　パキーノ』が近いから行こうと思い立ちました。『トラットリア パキーノ』は甲府駅北口　甲州夢小路内に令和2年に開店したばかりですが、石場シェフの料理が美味しいと評判だし、リーズナブルな値段ということで結構人気があるらしく、いつもご夫婦やお子様連れのご家族、女性たちで賑わっているようにみえます。これから暖かくなるので、こちら甲府にお越しの際には是非お立ち寄り、お食事の時間をお楽しみください。

私はお客様とのコミュニケーションを図るため、このミルックの【かけはし】をかれこれ２０年以上毎月書いてきました。当社商品を取ってくださり、当機関紙を読んでくださっている皆様方にはとても感謝しております。ぜひこれからもよろしくお願いいたします。

取締役会長　梶原哲夫

知ったかぶり健康情報　「こたつで寝ると風邪をひく？健康効果と注意点」

●こたつの健康効果・メリット

立春が過ぎ、梅の花が咲き始めてもまだまだ寒いですね。そんな寒い日に足をじんわりと温めてくれ、光熱費もエアコンに比べ経済的なこたつ。昔ながらの暖房器具で、ついうたた寝をしてしまい、割と気持ちよく寝てしまうこともあるかも。

「頭寒足熱」というように身体全体が温まりすぎると、のぼせが出てくることもありますので、そうしたときに頭を冷やすのは有効です。その点では寒い時も全身を温めるよりも、足だけ温めるというのは理に叶っています。

足は全身の中でも血流が悪くなりやすい部分。足を温めることで血流が増えれば、代謝機能や自律神経が整うことも考えられます。足を温めるこたつはこれらの面では体に優しく、良い暖房器具といえるかもしれませんね。

●こたつの危険性・リスク

「こたつで寝ると風邪をひく」「足だけ温まって汗をかくので、自律神経が乱れる」といったような話もあります。温度変化や上半身と下半身の温度差による不快感などで自律神経の調子が悪くなる可能性や、風邪をひきやすくなることも含め、個人差が大きいと思われます。医学的に考えると、実際にこたつの使用で注意すべきことは「低温火傷」「脱水」「事故」の3つでしょう。

【低温火傷と脱水について】

こたつで長時間温まっているときにリスクがあります。特に乳幼児やお年寄り、また飲酒後など、こたつでぐっすり眠ってしまうと、熱さに気づかずにやけどをしてしまうことがあります。冬は水分補給がおろそかになりがちですが、特にこたつで寝てしまった場合などは汗をかき続けてしまい、脱水も起こりやすくなります。

アルコールには麻酔のような作用があり、低温やけどに気づかなかったり、利尿作用で脱水になりやすくなりますので、飲酒後にこたつでそのまま寝てしまうのは控えたほうが良いでしょう。

●こたつの温かさを楽しむために

日常的にこたつを使う場合の注意としては、先述した通り、低温やけど、脱水、事故に注意することです。こたつで寝ないこと、長時間入りっぱなしにならないことを意識し、意識してこたつから出て動く時間を作ることが大切です。

これらのポイントを少し意識するようにして、温かく健康的に過ごしましょう。

牛乳を使ったプチレシピ

「チーズたっぷり白菜とウインナーのクリーム煮」

鍋ひとつでできるので洗い物も少なく、簡単に作れます。白菜は芯の部分を使うことによって甘みが増し美味しく仕上がります。

【材料（2人前）】

- 白菜　200g　・ウインナー 5本
- 有塩バター 10g　・薄力粉 大さじ1
- 明治のおいしい牛乳 300ml
- コンソメキューブ 1個　・ピザ用チーズ 40g
- パセリ（乾燥）適量

【作り方】

1.白菜をざく切りにし、ウインナーを半分に切ります。
2.鍋に有塩バターを入れて中火で溶かし、1を入れさっと炒めます。
3.薄力粉を入れて全体になじむまで中火で炒めます。牛乳とコンソメキューブを入れて、とろみが付くまで弱火で5分ほど煮込みます。
4.ピザ用チーズを入れて、溶けるまで蓋をして弱火で熱し、火から下ろします。
5.器に盛り付け、パセリをかけたらできあがりです。

※明治のおいしい牛乳レシピより

読者投稿コーナー

■神奈川県秦野市にお住まいの稲本様からのご投稿

今月のお題「夢」　昨年は「標語カレンダー」を応募した所、当たりまして、いただきありがとうございます。今年の夢は、標語カレンダーに書いてある事をなるべく実行したいと思います。

お便り有難うございます。ご当選おめでとうございました！私もカレンダーにあることを実践し、日々を充実したものにしていきたいと思っております。今後とも何卒よろしくお願い致します。

■山梨県西八代郡にお住まいの井上様からのご投稿

お店へのご意見・ご感想　担当の配達員の方に感謝　心暖かい方でいつも声かけていただき私は元気をいただいていました。体調がよくなく今月で会社を辞めるとのこと寂しくなります。体調が良くなりますように。３年間ありがとうございました。

お便り有難うございます。配達員への温かいお言葉、誠にありがとうございます。これからもお客様に元気をお届けできるよう精進して参りますので、今後とも何卒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

お店へのご意見･ご感想　感謝　あけましておめでとうございます。昨年中は大変お世話様になりありがとうございました。コロナ禍の中乗り切ってこられたのも牛乳のお蔭と感謝しております。変りなく何時も明るくお声を掛けて頂き元気を頂いております。歳を重ねており御迷惑をお掛けすることがあるかと思いますがよろしくお願い申し上げます。スタッフの皆々様の御多幸をお祈りします。

お便り有難うございます。これからもお客様のご健康にお役立ちできるよう精一杯努めさせて頂きます。またのお便りをお待ちしております。

●今月の花と花言葉　「ミモザ」　早春の花。花色は黄色。

【花言葉】「秘密の恋」「友情」

【花言葉の由来】花言葉の「秘密の恋」は、インディアンの若い男女が愛を告白するとき、アカシア属の花を使ったことに由来するともいわれます。

（株）カジハラのカフェ
「ベル・エポック」

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