2023年2月 第278号 みLook（るっく）

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。

月日の経つのは早いもので、もう元日からひと月が経ち２月になってしまいました。正月料理はなんといってもおせち料理を楽しめました。中身は色とりどり豪華なものでした。食べて美味しいし、とても縁起がといいと云われているのが里芋の煮物類です。親芋は子供が沢山つくところから【子孫繁栄】だともいわれ喜ばれています。その他にもレンコンは穴が開いていますね、世の中の見通しが良いと云われています。ゴボウはなんといっても長寿の秘訣でしょうね。タケノコはスクスクとまっすぐ育つと喩えられます。

今年は『癸、兔』です。【ウサギは跳ねる】の格言がありますから景気が上向いてくることを期待したいものです。

今、日本は少子高齢化・人口減少と叫ばれていますが、これは日本だけを見たことで、世界的には増えているようですね。この程国連が新聞に発表したことですが、2022年に世界人口が推計で80億人を超えたそうです。2010年にすでに70億人に到達した人口増はこのままいくと2080年台中には推計約104億人になると見通しを立てていました。今アジア、アフリカの発展途上国はウクライナ戦争問題で今でも食料が手に入らず食糧難の状況が悪化しているようです。それが人口増でますます資源が不足し貧困がより深刻になる恐れがあると発表しています。一方世界で65歳以上の人の割合は今の9.5%から2050年には16.2%に達すると推計されています。大変なことです。日本では少子高齢化のことは強く叫ばれていますがどうなることでしょう。あくまで支えてくれる現役の働ける若者とお世話になる高齢者とのバランスが大事かなと私なりには感じました。それにしても一日も早くコロナ、食糧難などの問題が解決することを希望します。

取締役会長　梶原哲夫

みLOOK２月号のご挨拶

編集長　井上　諒

新年が明け早2ヵ月が経ちました。まだ寒い時期が続きますが暦の上では立春となり春が始まります。今年は春のスギ花粉が関東では過去10年で最も多くなる見通しと発表されています。すでに症状が出ている方もいるかと思いますが、本格的な症状が出る前に予防対策をすることが大切といわれています。眠くなりにくい内服薬や点鼻薬・目薬などを使用して、春を満喫できるようにしたいものですね。ありがとうございました。

美容のミニ情報

寒い夜、快眠の秘訣は お腹を温めること！

冷えは、お腹周りに集まってきます。お腹には胃腸や子宮、膀胱など、大切な臓器が詰まっています。

胃の調子が悪かったり、体調が不調な時などは、積極的にお腹を温めましょう。ほどよい温かさは体をリラックスさせる副交感神経を優位にして、深く眠ることができます。

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　2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 「富士山（2月23日　富士山の日に因んで）

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。

知ったかぶり健康情報 「かかとのガサガサを治したい！自分で角質を削るのは危険？」

■角質は皮膚を乾燥やダメージから守る役割

角質は皮膚の一番外側の層で、皮膚の細胞と細胞の間にあるバリアの役割をするタンパク質や脂質から構成されています。細胞がレンガ、タンパク質や脂質がレンガをくっつけるモルタルだとイメージするとわかりやすいでしょう。角質は、皮膚を乾燥や外部からのダメージから守るバリアの役割をしています。

■かかとのガサガサは刺激による「角質肥厚」

外からの刺激などに反応して、角質が分厚くなり、ガサガサした状態になることを「角質肥厚」といいます。肌にキズをつけない範囲で軽く軽石でこすったり、削ったりすることは問題ありません。ただし、削るだけではガサガサがつるつるの状態にはならないことが多いです。

市販のかかとのガサガサ用のクリームには、尿素などの角質を溶かす成分が入っていることが多いので、保湿力の高い塗り薬をまめに塗って対応することも重要です。2～3日では改善しませんので、最低でも2週間は毎日塗りましょう。

かかとのガサガサが治りにくい場合や、慢性化していたりかゆみなどの別の症状がある場合は、皮膚科を受診しましょう。

■間違った角質ケアが原因のトラブル

稀ですが、角質肥厚が強く分厚くなると「タコ」になり、中心の角質肥厚が強くなり芯ができてしまうと「ウオノメ」になります。角質肥厚が強くなることで、当たると痛みが出るようになります。

これらもかかとのガサガサ同様、自宅で削って対処している方もいるようですが、無理に削るとキズになって出血することもあります。ケアの仕方がわからない場合やうまく改善しない場合は迷わず皮膚科専門医を受診しましょう。

■角質ケアの適切な方法・頻度

自分でできるガサガサのケア方法として、先ずはまめに保湿剤を塗ることが大事です。最低でも2週間、1日2～3回程度は欠かさず毎日塗りましょう。通常のガサガサであればかなりの改善がみられるはずです。

かかとのガサガサの場合は通常の身体用のものよりも、ガサガサに特化した尿素やサリチル酸の入ったクリーム、軟膏がおすすめです。この2つの成分はいずれも角質を溶かして、スムースにする作用があります。

■ガサガサは「根気よく・こまめに」ケアを

足のガサガサはすぐには改善しませんので、毎日しっかり尿素入りのクリームなどで保湿することが大事です。放置すると悪化してしまうため、そうなる前に日々のケアを大切にしましょう。

牛乳を使ったプチレシピ

「コクと旨みたっぷりミルクスープ」

【材料】2人前
- 明治おいしい 牛乳400cc
- ベーコン 1枚（20ｇ）
- シメジ 1/2パック（50ｇ）
- 人参 50ｇ
- キャベツ100ｇ
- 玉ネギ 1/4個（50ｇ）
- 塩小さじ 1/2弱
- こしょう 少々

【作り方】

❶ベーコンは1cm幅に切り、シメジはほぐしておく。人参、キャベツは短冊切りにし、玉ネギは横半分に切り、スライスにする。
❷フライパンに❶を入れて蓋をし、中火弱で時々まぜながら蒸し炒めする（約７～８分）。
❸水分が出てきたら「明治おいしい牛乳」を入れ一煮立ちさせ塩こしょうで味を調える。

コクと旨みがたっぷりの、栄養満点のスープです。わざわざダシを使わなくても、「牛乳がダシになる」ということがわかりますよ。

※明治のおいしい牛乳レシピより

読者投稿コーナー

■山梨県甲府市にお住まいの志村様からのご投稿

今月のお題「2022 年を振り返って」 目指せ！「百観音」亡き母と同じ年令（74 才）に達した 2022 年、家内安全、先祖供養、世界平和を願い、4 月に秩父 34 観音 3 泊 4 日（車中泊）、10 月には坂東 33 観音 11 泊 12 日（車中泊）御朱印を頂き 67 観音巡礼を終えました。お寺様によっては山深い所にあり、辿り着くまでには急な階段（267 段）を一気に登り至ったその景観に感動。そして、残るは西国 33 観音で巡礼を完歩すれば「百観音」巡礼は結願（けちがん）します。来年も感動を！

お便り有難うございます。車中泊にて 67 観音巡礼すごいですね！行く先々色々な景色があり、素敵な体験をされたのですね。残り 33 観音巡礼も無事終えることを願っております。またのお便りをお待ちしております。

■静岡県駿東郡にお住まいの岩田様からのご投稿

今月のお題「2022 年を振り返って」 何時も R-1 の配達ご苦労様です。さて高齢化社会と言われ、生活習慣や環境の見直しで「食生活と毎日のラジオ体操、早寝早起等を実践し、健康に留意して参りましたが今年 6 月の健康診断で「大腸ガン」の疑いが有り精密検査を行いました。この歳になって初めての内視鏡検査は結果は「良性」と判断され一安心しました。人生 100 歳時代と言われている昨今、「強さ引き出す R-1」の飲用で 90 歳のカベを越える様ガンバリます。87 歳のジィージィです。（9 月と 10 月にポリープ除去を行う）

お便り有難うございます。検査の結果良性ということで私もホッと安心いたしました。お客様にいつまでも元気でいて頂けるよう、私たちも頑張ります！またのお便りをお待ちしております。

みLOOK俳壇

【短歌】	街道にあふれる人出宿市は葱をぶさげ団ご食う人	山梨県北杜市　大久保　様
【短歌】	好きな本裸眼で読めし幸せを白内障の術後の楽し こんなにも明るかったかとテレビ見ゆ白内障の術後の世界	静岡県三島市　望月　様

【1月号掲載内容の一部誤りのお詫びと訂正につきまして】

1月号「みLOOK俳壇」にて一部記載の誤りがございましたので、訂正させて頂きます。

誤）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
正）満月の上り来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

上記誤りがあったこと深くお詫び申し上げます。

Cafe Belle·époque カフェ ベル・エポック

（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