みLOOK5月号のご挨拶

編集長　井上　諒

今年は桜の開花時期が気候によりずいぶんと短く感じました。そんな中、4月上旬に初めて山梨県甲州市塩山にあります慈雲寺のイトザクラを見に出かけました。樋口一葉の記念碑で知られる慈雲寺ですが、県指定の天然記念物でもあるイトザクラが有名で、樹齢300年とも言われています。樹形も美しく見惚れてしまうほどでした。また来年にはなりますが、皆様も一度見に行ってみては如何でしょうか。

ありがとうございました。

健康のミニ情報

今が旬！
わかめやひじきで血管を若く！

“長寿ホルモン”とも呼ばれる「アディポネクチン」は、糖質の代謝に働くインスリンの作用をサポートし、血管の若さを保ってくれます。このホルモンは、マグネシウムをたくさん摂ることで分泌が活発に。マグネシウムが多い食品といえば海藻。中でも「わかめ」や「ひじき」がおすすめ。海藻は今が旬。美味しくたくさん摂取しましょう。

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　5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　「若葉」

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。

みLOOK（るっく）

2023年5月
第281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をご愛用下さり、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すね。もういつもなら甲府市が行う県を挙げての大イベント『信玄公祭り』が信玄公の命日である４月１２日の前の金曜日から日曜にかけて盛大に行われる予定でしたが、なにせ皆様ご承知のようにコロナで大変だったため関係者は大事を取り、昨年同様４月の開催を止めて１０月２７日(金)・２８日(土)・２９日(日)の３日間にて開催するという予定にしたようです。実際、コロナ感染症対策に関して国からマスク着用は義務から外れましたが、周囲を見渡すとまだマスクを外してない人がほとんどです。このような流れから見ますと完全にマスクがなくなるのはまだ先のような気がしますね。これからを見守りましょう。

先日あるセミナーで健康寿命についての講話があり、私にも通ずることであった為すぐに話に引き込まれました。もちろん健康寿命とは介護を必要とせず自立した日常生活が送れる期間のことであり、男女とも平均寿命より１０年は若いそうです。要介護の原因を調べた厚生労働省の基礎調査では私たちの健康寿命を脅かす３大要因は運動器【骨、筋肉、関節、神経】などの機能低下、認知症、脳卒中だと説明がありました。中でも筋肉は何もしなければ加齢に伴い萎縮してしまうそうです。

そんな時、商工会議所の２階をお借りして行っています勉強会で若い元プロレスラーという方が筋肉の大切さと【筋トレは人類の知恵である】と講和をしてくれました。その時はあまりピンときませんでしたが今回は筋肉をつけることが大事と殊更に感じ、今まで買って放ってあった足踏み器を引っ張り出し何となく運動に挑戦しております。うまく筋肉がついてくれるといいなと毎日祈っています。というのもなかなか足踏み器に乗る機会が作れないのが現状です。でも何とか頑張って挑戦してみます。何しろ筋肉が衰えると椅子に座っているだけでお尻が痛くなり我慢できなくなるそうです。筋肉は何歳になっても鍛えられると講師の先生は言っておられました。私もこの歳になって希望が湧いてきました。皆さんも希望を持ち一緒に頑張りましょう。

取締役会長　梶原哲夫

知ったかぶり健康情報「食欲を抑える方法７選、つい食べてしまうのはニセの食欲！？」

■本当の食欲とニセの食欲

食事を摂らない時間が長く続くと、血中のエネルギー不足を補うと同時に、脳内では糖質不足を感知し強い空腹感を与えて食欲を導きます。これが「本当の食欲」です。

一方、「ランチタイムだから」「美味しそうだから」といった、無意識に認知・嗜好・経験・記憶などに関係して食欲を導くケースを「ニセの食欲」といいます。「おなかがすいてないのに、つい食べちゃう！」。これは「ニセの食欲」。不規則な生活やストレスでホルモンのバランスが乱れると、「ニセの食欲」が増えやすく、ムダに食べ過ぎてしまう傾向に。

■食欲を抑える７つの方法

１炭酸水を飲む

食前に飲めば、過剰な食欲を抑えてドカ食いを防止する効果が。また食中に飲めば胃が膨れ、満腹感がアップするので食べ過ぎを防止に役立ちます。１日に１．５～２リットルの炭酸水を飲むことで代謝が上がり、脂肪が燃えやすくなります。

２空腹を感じたら、甘い飲み物を飲む

甘い飲み物を飲むと血糖値が上がるので食欲が自然と抑えられ、食べ過ぎも予防できます。ただし、少量（１００ml）をゆっくり飲むことがポイントです。

３ヘルシーなおやつを準備しておく

ナッツ類、ドライフルーツ、スルメといった、ヘルシーフードを常備しておきましょう。どれも咀嚼を必要とする食べ物なので、小腹を満たすには最適。満腹中枢も刺激され食欲がおさまるでしょう。

４食べ終わったらすぐに片づける

目の前に食べ物が置いてあるとニセの食欲が顔を出し、いつまでも食べ続けてしまいがちに。すぐ片づけるようにしましょう。

５食事後はすぐに歯みがきをする

食後すぐに歯をみがくと口の中がすっきりするので、「もう何も口に入れたくない！」という気分になり、食欲がセーブできます。

６手芸や工作をする

両手を使う作業は、間食を抑えるのに効果的です。ストレス解消や集中力アップにも有効。ストレスを感じやすいダイエット中にもオススメです。

７睡眠をたっぷりとる

睡眠不足だと食欲を抑えるホルモン物質が減り、逆に食欲を増進させてしまうホルモン物質が増えるといわれています。さらに、前頭葉の機能が低下することで甘いものが無性に食べたくなったり、糖代謝も約３０％低下するといわれています。たっぷり睡眠をとることもダイエットには必要です。

いかがでしたか？少し意識するだけで食欲が自然にセーブできるので、７つの方法を参考にしてみて下さいね。

牛乳を使ったプチレシピ

「今どきミルクマーボー」

牛乳のコクと旨味のおかげで面倒な調味料や材料もいらない、新しい麻婆豆腐の完成です。

【材料】2人分

- 絹ごし豆腐300ｇ・合いびき肉50ｇ
- 玉ねぎ1/4個（50ｇ）・塩小さじ1/3（2ｇ）
- 味噌大さじ1
- 明治おいしい牛乳200ml
- 水溶き片栗粉大さじ１と1/2　・粉山椒お好み
- 七味唐辛子お好み

【作り方】

❶豆腐は1.5cm角に切り、ふんわりラップをし電子レンジ（600w2分）にかけ、ざるにあげる。
❷微塵切りの玉ねぎ、合いびき肉をよく混ぜる。
❸フライパンを熱し、❷を入れ中火でパラパラになるまで炒める。
❹❸に塩、味噌を加えさっと炒め、牛乳を入れる。
❺❹に水を切った❶を加え、2～3分煮込み、水溶き片栗粉でとろみをつける。
❻お好みで粉山椒、七味唐辛子をかける。

明治のおいしい牛乳レシピより

読者投稿コーナー

■山梨県南都留郡にお住まいの中釘様からのご投稿

最近感じること　コロナがはじまった頃から利用させていただいています。変わらず配達をありがとうございます。買い物や出かけるのを控えていた時だったので、配達していただけるのは本当に助かりました。いろいろ制限がある中で定期的に配達してもらえるものがあると、ほっとしていました。やっぱり、人は何らかのつながりが必要だし大切なんですね。世の中はまた以前のように動きだすかんじですが、皆様どうぞお体大切にお仕事がんばって下さい。

お便り有難うございます。お客様のお役にたつことができ、私達も嬉しい限りです。私もコロナ禍で人との繋がりの大切さを心から改めて感じました。これからもより良いサービスをご提供できるよう努めたいと思います。今後とも宜しくお願い致します。

■静岡県駿東郡にお住まいの岩井様からのご投稿

何時もR-1の配達ご苦労さまです。さて、この度「健康習慣応援キャンペーン」に応募した「Wチャンス賞」に当選の栄に属し誠に有難うございました。来月４月６日に米寿の誕生を迎える私にとって何よりも最高の「Wチャンス賞」となりました。心から御礼申し上げます。愛飲するR-1を素晴らしいマグカップで飲み90歳の力べを超え長寿社会に貢献出来るよう頑張ります。ご指導下さい。

お便り有難うございます。「Wチャンス賞」のご当選おめでとうございました！お客様がこれからも健康でいられるよう私どもも精一杯頑張りたいと思います。これからも宜しくお願い致します。

みLOOK俳壇

【短歌】　ハッ岳を望む「尾白の湯」に集う人ら天空にとどく峰々を称（たた）う
山梨県北杜市　大久保　様

【俳句】　すみれ咲く何やら嬉し日暮れかな
ふうわりと名残りの雪に煙る山　　山梨県上野原市　志村　様

（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