みLOOK6月号のご挨拶

編集長　井上　諒

あっという間に6月となり、もうすぐ梅雨入りとなるようです。この時期になると雨と高い湿度で過ごしにくい日々が続きますが、私は毎年あじさいを観にいくのが楽しみです。コロナウイルスの影響によりしばらく中止されていますが、山梨県南部町にある「うつぶな公園」では毎年あじさい祭りが行われていました。90種類約3万株のあじさいが見れるとのことでとても賑わっていました。今年は無事開催されて、あじさいを見に行くことが出来ればと思います。ありがとうございました。

健康のミニ情報

ふとんのチリダニは、
日干しと掃除機で退治する

ハウスダストのチリダニは、気温が20℃以上、湿度が60～80%の高温多湿を好みます。雨が多くなるこれからの季節は要注意。晴れた日に干したふとんを部屋に入れる時は、室外でふとんを叩き、部屋に入れたらもうひと手間かけて、ふとんの裏表に掃除機をかけましょう。チリダニを通過させない高密度のふとんカバーを使うこともオススメです。

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　6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　「夏至」

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。

2023年6月
第282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。

もうじき梅雨入りとなり、雨の日が続きますね。そんな中、少しでも自分に勉強をつけようと甲府商工会議所のセミナーに行ってまいりました。

部屋に入るといきなり、天付けに難しい言葉が目に入ってきました。【大行は細謹を顧みず】。はてさて、聞きなれない言葉でした。７９年間生きて来て初めて出会った言葉で、これは困ったぞと思ったら横に説明文があり助かりました。そこには「大きな仕事を志す人は小さな欠点や失敗などに煩わされることなく、目的を明確にして積極的に進むことが肝要である」とありました。なるほど、納得だなと思ったら、その横に注意書きがありました。その為には日頃より自分を鍛えておくことが必要であるという訳です。そうか、それが私には欠けていたなと今更ながら実感しました。

講話の中ではテーマとして【運命自招】とありました。己の運命は自ら招き、境遇は自ら作るというものでした。これは本当に勉強になりました。何もしないで見事な財を築いた人がいるなんて聞いたことがありません。講演した方はこんな風にも言っておられました。「チャンス（機会）が来たら前髪をとらえよ、一度逃がしたら神様でもこれを捕まえることが出来ません。そして目の前に来た苦難をとらえたら断乎として善処すること」。一度こうと目的を決めたら終始一貫やり抜く人が成功して、結果人生の喜びという栄冠を手にすることができるようです。するとやはりこの運命は己の手の中にあり、生かすも殺すも自分次第ということになりますね。その方はこんな言葉で最後を占めておられました。「運命を切り開くは己であり境遇を作るもまた自分である。己が一切であり努力が全てである。やればできる。やはり1歩前に出てやってみることが大事だ」と言っておられました。

どんなことでも1歩踏み出すということは勇気がいることですよね。しかし、失敗を恐れていたら、何事もなく終わってしまいます。自分を信じて歩みを止めることなく進みたいものですね。

取締役会長　梶原哲夫

知ったかぶり健康情報「レモン白湯のダイエット効果は？」

■白湯にレモンを入れて代謝アップ

肌の新陳代謝はピークの２０代で２８日周期。それが４０代には、２倍の２カ月、６０代で３カ月かかります。新陳代謝が衰えると古い細胞が蓄積され大切な新しい細胞を生み出す機能を損ないます。これが老化のはじまりです。

ケアをしても肌がきれいにならない、ダイエットしても痩せない、手足が冷える、寝ても疲れが取れない。これらも、すべて老化による代謝低下です。

■レモンは体の「サビ」をとって
新陳代謝を上げる効果がある！

代謝が落ちる原因は、有害な「活性酸素」が細胞や臓器を錆びつかせるため。レモンはこのサビをとる「クエン酸」の塊です。クエン酸がサビを取ることで、新陳代謝が上がり、体内の糖をどんどんエネルギーに変える仕組みが動きます。

これで肌や髪、血管などを作るスピードがアップし、若々しく生まれ変わります。加えて、栄養素をどんどんエネルギーに変えていくので、太りにくくなります。血流が改善されるので冷え性や肩こり、疲労回復につながります。

■白湯は弱った体にもやさしく
無理なく効果が現れる

レモンは非常に強い排泄力を持っているので、体が弱った時に飲みすぎるとお腹を壊すことがあります。そこで、白湯で温めることで緩和し、安心して飲むことができるのです。飲み物は、体内に吸収されるスピードが早いため、効果が出やすいもの。白湯の温度の目安は**人肌程度**と覚えましょう。体温３７度というのは最も細胞の代謝が上がる温度です。

■白湯レモンのダイエット効果を上げるタイミング

白湯レモンの恩恵を受けるのは、朝起きて食事をとる前です。これは、大腸が最も活発に動く時間で、排泄が進むタイミングです。このタイミングで体を温めることで胃腸が動き、レモンがとったサビを体外に排泄するので、新陳代謝が高まるのです。しかも、この時間は１日のエネルギーをグングン作り出す時間。レモン効果でエネルギーを作るスピードがアップすれば体内の脂肪を燃やす絶好のタイミングなのです。

■白湯レモンの作り方

レモンの加え方は、コップ１杯の白湯に１／４から半分くらいを目安に切った レモンをギュッと絞ればＯＫ。その時に皮を下にして絞り、そのままグラスにポン！と落としましょう。

黄色い皮に含まれる「リモネン」という香り物質は食欲抑制にも効果的で、ダイエット効果がさらに増加します。できれば生レモンが理想ですが、難しければ市販のレモン果汁でもＯＫ。朝以外に、オフィスや外出先で紅茶や緑茶にレモンを絞ると、カフェインの脂肪燃焼効果を促進させます。１日１個のレモンを目安に、朝のレモン白湯から始めて、１日２～４杯分をゆっくり飲むのがおすすめです。

牛乳を使ったプチレシピ

「ミルク丼」

だしを使わずでき、玉ねぎ、パプリカにより卵がふんわりとろりと仕上がります。

【材料（2人分）】
- 明治おいしい牛乳150ml
- 鶏もも肉100g
- 玉ねぎ60g
- パプリカ20g・卵3個
- 塩小さじ1・黒こしょう適宜
- ご飯400g

【作り方】

❶鶏もも肉は一口大にそぎ切りにする。
❷玉ねぎはスライス、パプリカはうす切りにする。
❸フライパンに鶏もも肉、玉ねぎ、パプリカを入れ牛乳と塩を入れ中火にかけ火を通す。

❹卵をざっくりと混ぜたものを❸に2～3回に分け入れる。
❺一呼吸おいたら蓋をし蒸らす。
❻温かいごはんの上にのせ黒こしょうをふる。

明治のおいしい牛乳レシピより

読者投稿コーナー

■静岡県三島市にお住まいの望月様からのご投稿

最近感じること　お花見　４月１日私は娘長女、三女夫婦と御殿場の秩父宮公園に桜を見に出掛けました。今日、明日の来場者に桜の苗木 600 本下さるとのこと三女夫婦の家には植えるとこがあるけど私はどうしよう？と娘と話してた所、突然 SBS ですとマイクをむけられてビックリ　自分の部屋から見える所に植えようと答えました。部屋のえんがわから来年は桜が見えるのが楽しみです。

お便り有難うございます。お部屋からご自身で植えた桜が見えるなんて素敵ですね！来年が楽しみですね。またのお便りを楽しみにしております。

■長野県諏訪市にお住まいの藤森様からのご投稿

命あるものへの思い　何時もお世話様になりありがとうございます。暖かい陽気に 12 日も早く桜が咲き初め一斉に咲きどこを見ても桜が満開です。此の華やぎが一度に散ってしまうと思うと命の儚さを思います。美味しい牛乳を頂いて元気に過ごし度いと思います。

お便り有難うございます。今年はあっという間に桜が満開になり、散ってしまうのもすぐでしたね。それが桜の美しさなのでしょうね。これからも宜しくお願い致します。

みんなOOK俳壇

【短歌】　うす紅（くれない）の花は四方へ枝ひろげ梵鐘のひびき静かに吸ひぬ
山梨県北杜市　大久保　様

【俳句】　（我が家の愛猫）・ビール飲みつまみなにかとミー君か
（ピアノ）・雨降りてピアノひく手が喜んで
神奈川県相模原市　落合　様

【短歌】　春の陽に明るむこの道卒寿越え夫と共に歩み行く道
長野県諏訪市　藤森　様

Cafe Belle·époque カフェ ベル・エポック

（株）カジハラのカフェ　ベル・エポックからお得でおいしい情報

「お得な平日ランチ限定ビュッフェ始めました」

ベル・エポックでは、ランチビュッフェをご提供中です。4種のメインから料理を選んで頂き、自家製パン・新鮮サラダが食べ放題、スープ・ドリンクが飲み放題となっています。
皆様のご来店をお待ちしております。

●おひとり2,000円（税込）※一部メイン料理プラス500円（税込）
●ランチビュッフェは平日のみとなります。
（11:00～14:00　L.O.13:30）

●営業時間：11:00～17:00
●定休日：月曜日
●テラス席わんちゃんOK
●お問合せ：055-269-7770