

7月となり徐々に暑さが増してきました。今年も猛暑日の頻度が増える可能性があるとして日本気象協会が発表しております。こまめに水分補給を行い、しっかり熱中症対策を心がけてお過ごしください。



さて、もうじき蓮の花が見頃となります。山梨県韮崎市穴

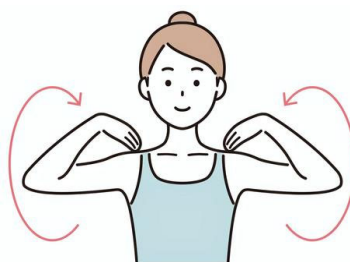
山町には大賀ハスが咲く池があります。この大賀ハスという品種の歴史はとても古く、約2,000年前縄文時代まで遡る世界最古の花とも呼ばれているそうです。この季節は、紫陽花、蓮と色彩豊かな花が咲くのでお出かけも楽しみになりますね。

ありがとうございました。

## 健康のミニ情報

### 昼間の眠気を吹き飛ばすには肘と肩を回す！

日中突然眠気に襲われたら、肘を動かすようにして肩を回すストレッチがおすすめです。肩とひじをしっかりと回すことで自然と呼吸が深くなり、脳が活性化！頭も軽くなってきて眠気が吹き飛びますよ。やってみてくださいね！



## 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、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 7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 「風鈴」

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。



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、誠に有難うございます。心より感謝御礼申し上げます。

月日の過ぎるのは早いもので、もう1年の半分以上が過ぎましたね。正月が来たかと思ったら、衣替えの時期も過ぎ、もう7月です。

さて先日、甲府商工会議所で行われているモーニングセミナーへ行ってまいりました。丁度その日お話をされていたのは、各市町村の自治体などと連携して地域の活性化を目的としている「山梨総合研究所」の方で、とても内容の深い話でした。

お話の内容としては、山梨は世界文化遺産である日本一の富士山があります。私達は、その富士山に象徴される自然の恵みをたくさん受けております。まず、桃や葡萄の生産量日本一、その他山梨の産業に目を向けると最も多いのは商工会議所も推し進めている【も

のづくり】の産業です。それに素晴らしいワイナリーの数も日本一、健康寿命、移住定住先としても日本トップクラスと位置づけられているようです。山梨の地域資源の豊かさ、素晴らしさを客観的に詳しくお話してくれてとても良く理解することができました。そして、この研究所の皆さんは各地域の価値を再認識し、地域と連携しつつ地域社会の発展に貢献していくことが自らの使命感だと仰っていました。また、世界に目を向けてみると人類はみな豊かさを求めて地球を開拓し、多くの資源を求めてきたことから気候変動の危機に直面してきています。結果、経済格差も次第に大きくなるようで、これはとても深刻です。どうしたら地球が人類にとって住みよい星となるか、一緒に考えていきましょう、ということでした。

皆でこれからの事を意識して、力を合わせることで未来の地域、地球のあり方が大きく変わるのではないのでしょうか。今回、学んだことを考えて日々生活したいと感じました。

取締役会長 梶原哲夫





# 知ったかぶり健康情報「キャベツダイエットの方法と成功のコツ！味付けはノンオイルで」

## キャベツダイエットの効果的な食べ方や分量とは

「キャベツダイエット」で痩せる理由はズバリ！脳を上手にだまして満腹中枢を刺激することにあります。まずは、効果的な食べ方や分量やタイミングをチェックしましょう。

### ■キャベツ 1/6個をざく切りに

キャベツ1/6個（約200g）をざく切りにし、1日3回食事の前に生のまま食べてください。千切りよりも、ざく切りにし、よく噛んで食べることで脳の満腹中枢を刺激し、食事の時の食べ過ぎを防ぎます。



### ■キャベツは生のまま10分かけて食べる

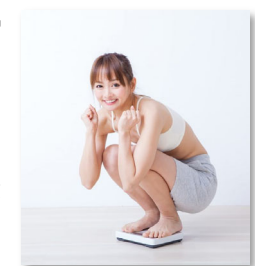
キャベツは生のまま約10分間よく噛んで食べるのがポイント。ゆっくり食べることで満腹感が1～2時間ほど継続するといわれています。

### ■ノンオイルの調味料を使う

ざく切りしたキャベツにはノンオイルのドレッシングなどを使用しましょう。ノンオイルであれば様々な味付けを試してもOK。塩コショウ、しょうゆ、ニンニク醤油、レモン汁、ポン酢など飽きないように工夫するのも◎。

### ■お腹がすいたら「おやつ」代わりに食べる

3食以外でも、お腹がすいたらいつでもキャベツを食べてもOK。キャベツなら、丸ごと1個食べたとしてもカロリーはたったの約230キロカロリーなので、満足感が大きいうえに、必要以上の栄養&エネルギーを摂らずに済むというメリットもあるのです。



## キャベツに含まれる美容効果とダイエット効果

キャベツにはダイエット効果だけでなく、女性を健康的で美しくする栄養素も豊富に含まれています。

### ■ビタミンC

キャベツ4枚弱で1日に必要なビタミンCを摂取できます。食事毎に摂れば、シミやそばかすを体の内側から防いでくれると同時に、コラーゲンの生成を助けて美肌を作る効果も発揮します。また、イライラを緩和する効果もあり、ストレスの軽減にも役立ちます。

### ■ビタミンK

ビタミンKには骨を丈夫にする働きがあるため、骨粗しょう症の予防に◎。過激なダイエットを繰り返していると、特に女性は骨粗しょう症になる恐れがあるので、キャベツダイエットは骨粗しょう症の予防にもオススメです。

### ■カリウム

カリウムは筋肉のエネルギー代謝を助ける働きがあるので、ダイエット効率をよりアップする効果が期待できます。

### ■食物繊維

豊富な食物繊維により、便秘解消にもひと役かってくれます。また、キャベツは不溶性食物繊維も含まれているので、お腹の中にしばらく居続け、満腹感をキープする役目も果たします。



### ■ビタミンU

ビタミンUはキャベジンともよばれ、胃腸薬の成分にもなっていることから、胃腸の粘膜組織を強くしたり、弱った粘膜を作り直す働きが期待できます。さらに、肝臓の働きを活性化する効果、蓄積された余分な脂肪を減らす効果もあるといわれています。

# 読者投稿コーナー

## ■神奈川県伊勢原市にお住まいの森田様からのご投稿

📧 **今月のお題「若葉」** 中学1年まで島で育った私は小学生の頃は夏は毎日海水浴と虫取りを楽しんでいるような子供でした。そんな環境で育ったので海や山は大好きで、新緑の季節になるとワクワクします。大山を見ると深い緑の中に黄緑色の新芽がとてもきれいで清々しく前向きな気持ちになれます。

📧 お便り有難うございます。新緑の季節、気持ちが軽やかになりますね！天気の良い日は森林浴などとても気持ちが良いですね。またのお便りお待ちしております。

## ■長野県塩尻市にお住まいの小澤様からのご投稿

📧 チョコレートいただきました。だんだんと花の数がふえてくる中、庭をいじりながらいただきました。ありがとうございました。

📧 お便り有難うございます。お花が増えてくるお庭、キレイでしょうね！今後とも何卒宜しくお願い致します。またのお便りお待ちしております。

## ■長野県塩尻市にお住まいの足助様からのご投稿

📧 **健康の為にやっているちょっといいこと！** R1 を飲んでる事は勿論！コレステロール値高いので食物繊維・玄米・オートミール・カテキン等”まごはやさしい”食事中心にそして、糖分とグルテンを減らします。さて、検査結果はどうなることでしょうか？？服薬生活になっちゃうかなあ。

📧 お便り有難うございます。検査結果、如何だったのでしょうか。お客様のご健康に少しでもお役立ち出来るようこれからも努めてまいります。またのお便りお待ちしております。

## ■神奈川県横浜市にお住まいの豊崎様からのご投稿

📧 「かけはし」会長の記事について 講話をお聴きになったの印象に残った内容を書いて下さり感銘を受けた言葉をピックアップして解説をして下さっており、大変共感出来るものでした。※白湯レモンの作り方初めて知った情報で嬉しかったです。みLOOK 毎号楽しみに拝見いたしております。

📧 お便り有難うございます。いつも本誌を楽しみに拝見して下さり感謝いたします。これからもお客様のお役立ちとなる情報を発信していきたいと思っております。またのお便りお待ちしております。

- みLOOK俳壇

【短歌】 バックヤード（裏庭）にまっ先に種子をまきラデッシュ地を割り告げくる春  
山梨県北杜市 大久保 様

【俳句】 野天の湯熊出（い）ずる由（よし）青嵐  
庭若葉陽（ひ）ざしやわらげ美味（うま）し酒  
神奈川県秦野市 和田 様

【短歌】 湖沿ひのかりん並木を夕陽が茜に染むる五弁の花を  
みどり葉にかりんの薄紅匂ひたち心めり空高く澄む  
長野県諏訪市 藤森 様

【短歌】 晴れ渡る五月（さつき）の光に包まれて年輪九十四年を祝う  
病嵐老坂続く路なれば九十四歳があえぎつつゆく  
静岡県御殿場市 速水 様

## ヴァンフォーレ甲府観戦招待QRチケット取得券2枚セットを抽選で1名様にプレゼント！

- 詳細・引換席種：「メイン自由席」「バック自由席」「ホーム自由席」選択可能
- ・取得方法：本券のQRコードを携帯で読み取りQRチケットを取得してください。（※JリーグID未登録の方は新規会員登録（無料）が必要です）

※引換券1枚につき1名様ご利用となります。

- 会場：J1T リサイクルインク スタジアム（小瀬スポーツ公園）
- 対象試合
  - ・ 8月 6日（日）18:00キックオフ 第29節 ツエーゲン金沢戦
  - ・ 9月 9日（土）キックオフ未定 第34節 大分トリニータ戦 ※
  - ・ 10月20日（金）キックオフ未定 第33節 V・ファーレン長崎戦 ※

※未定のキックオフ時刻は8月上旬に決定します。

- ・みLOOKアンケート用紙に「観戦チケット引換券応募」記載の上、配達員へ渡すか、保冷箱へお入れ下さい。
- ・みLOOK、弊社へのご感想・ご要望、短歌や俳句などお待ちしております。

※応募締切は、7月21日（金）までとさせていただきます。抽選結果は発送をもって代えさせていただきます。



## 牛乳を使ったプチレシピ

### 「白いガスパチョ」

ガスパチョはスペイン発祥の冷製スープです。今回は牛乳をメインにアーモンドを入れたアレンジです。

#### 【材料2人分】〈A〉

- ・ 明治おいしい牛乳300ml
- ・ アーモンドスライス50g
- ・ フランスパン1枚（厚さ1.5cm）
- ・ にんにく小1/2片
- ・ オリーブオイル大さじ1と1/2
- ・ レモン汁小さじ1と1/2
- ・ 塩小さじ1/4
- ・ オリーブオイル（トッピング用）小さじ1

#### 【作り方】

- ① 鍋に牛乳とアーモンドを入れ、弱火で温め、牛乳にアーモンドの香りを移す。
- ② ①の粗熱が取れたらミキサーに入れて、〈A〉の残りの材料を加え、ミキサーでなめらかになるまで攪拌する。
- ③ ②をボウルに移し、塩で味を調えたら器によそい、オリーブオイル（トッピング用）をたらす。



明治おいしい牛乳レシピより