## みLOOK9月号のご挨拶

**編集長　井上　諒**

今年ももう9月となり秋分の日を迎えます。秋といえば、食欲・読書・スポーツなど様々な表現をされます。一説には、食欲は寒い冬を乗り越えるために脂肪分を蓄えようとする本能によるもののようです。また、読書は集中して本を読む最適な季節だと言われています。スポーツは、1964年　東京オリンピックの開会式が行われた10月10日を「体育の日」と制定し、運動会も秋に行われる学校が増えたことによるそうです。

気候が安定している秋は、趣味を楽しんだり、新しいことに着手するにもぴったりの季節かと思います。私も未読の書籍に手をつけ読書を楽しみたいと思います。ありがとうございました。

## 健康のミニ情報

### UVケアの手をゆるめずに色白肌を目指す！

9月も半ばを過ぎて涼しくなりだすと、UVケアの手をゆるめがち。でも紫外線はまだまだ強く、何もしないで外出するとシミの元を増やすことに！日焼け止めなどのUVケアはまだ続けましょう。

また、秋の行楽で1日外出した日はシートパックなどで水分を十分に補って。肌が赤いときは冷たい水でパッティングして鎮静させるのもよいでしょう。紫外線のケアはすぐに行うのがポイントです。

## 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　9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　「秋彼岸」

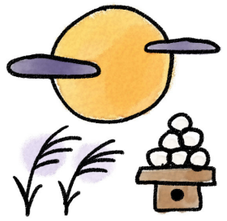
題　目

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9月
第285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、誠に有難うございます。心より感謝御礼申し上げます。

皆様に乳製品をお届けしております、株式会社カジハラの本社は山梨の甲府市にございます。いつも当社から牛乳をお取りくださっているお客様に、美味しい料理を楽しんで頂ければ幸いと、甲府市にイタリアンレストラン『トラットリア　パキーノ』とカフェ『ベル・エポック』を開店しました。山梨にはあまりなじみのなかったお客様、これを機会にぜひ当店シェフの味を堪能下さいませ。

甲府を簡単にご紹介しますと、甲府は周りを約３千メートルの山々に囲まれ四季もあり、甲府城跡展望台からは富士山もはっきり見えます。四季折々の変化が味わえるといった楽しみもあります。春は温暖で桜の季節が美しく、夏は暑く山々で涼を求める人々も多いです。秋は爽やかな気候で紅葉が美しく、冬は寒冷で時々雪が降るときもあります。それに、武田神社と武田信玄といえばなんといっても信玄公祭りでしょう。今年は都合により秋に予定されているようです。楽しみですね。

前にもお話しましたが、私はあちこちのセミナーへ出かけるのが好きです。今回訪れた勉強会の会場には冒頭テーマに【大自然の法則】とありました。なんとなく興味あるテーマだな、内心喜びました。確かに、この世は宇宙の決まりに従って１分１秒の狂いもなく巡り動いていますね。私も神か仏かわからないけど、その講師の先生はすべて宇宙の大いなるものの配慮といっていました。１年の巡り、春は花、秋は紅葉、昔も今も千年一日の如く変わらぬ運動を続けているのは確かです。人生はなかなか長いものです。私も来年は８０歳の峠を越えます。講師の先生はおっしゃられました、「人の成長の度合いを決めるのは一生の間に何人の人と接したかによって決まるものだ」。と言いながら出してくれた資料には【万象是我師】【人は鏡】と書いてありました。人は鏡とは他人が悪いことをしているのを見た時、自分はそういうことをしてはいないだろうかと反省し、悔い改めることだそうです。その点、親子・夫婦・交友・隣人、すべてが我が鏡であり、さらには草木も鳥獣も自然の動きも皆我らを成長させてくれる鏡だそうです。私は【万象是我師】とは私を取り巻くすべてのものが教えてくれているのだなと改めて感謝の気持ちを持ちながら会場を後にしました。

取締役会長　梶原哲夫

# 知ったかぶり健康情報「憂うつな気分には読書が効果的？「読書とメンタル」の意外な関係」

**読書は心の健康に有効です。古くから読書は知的な余暇の使い方の一つですが、実は、集中力・記憶力・思考力・言語能力などが総動員され、認知機能にもよい影響を与えることがわかっています。本を読むだけで、メンタルによい影響があると言える理由を解説します。**

**読書は人にとって最高レベルの「知的活動」**

読書は古くから人の主要な余暇の過ごし方のひとつでした。読書をしているときは、人間の認知機能である、集中力・記憶力・思考力そして言語能力などが総動員されます。本の中の世界に接することは、静かでありながら、人の知的活動の中でも最高レベルの過ごし方とも言えるでしょう。

認知機能は筋肉と同じく、長い間使わないでいると機能が低下してきます。また、加齢によっても徐々に低下していく傾向があります。日々の小さな積み重ねは、大きな差を生み出すのです。

読書は認知機能をほぼ全般に動員するという面からも、知的鍛錬の手段としては理想的です。実際に、読書を習慣化している方の間では認知症の発症率が低くなっているという研究報告もあります。日々の知的鍛錬の一手段という面から、読書をするのも良いことかもしれません。

**読書とメンタルの意外な関係**

人の気分は、さまざまな要因で落ち込むことがあります。思いがけない嫌な出来事はもちろん、不安定な天気や、その日の体調から、冴えない気分になることもあるかもしれません。

気分を安定させ、落ち込みそうな気持を改善するには、「ネガティブな思考」にいかにうまくストップをかけられるかがカギになります。これは精神療法のひとつである「認知行動療法」にもつながるもので、実際に、うつ病の治療に役立つ心理的要素です。うつ病を増悪させやすいネガティブな思考パターンにストップがかかれば、症状の改善につながります。

日常の冴えない気分に対しても、悪い思考に上手にストップをかけることを意識していきたいものです。その手段として、読書は有効です。たとえ、その時の自分には関係のない物語であっても、読書をしている間は、ネガティブな思考も含め、他のことを悶々と考えることがなくなります。本の内容がすいすいと頭に入り始め、うつうつとしていた気分が楽になったような感覚がある場合、このメカニズムが作動しているのだと思ってください。

今回は読書のメンタル面への効果を詳しく解説してみました。もちろん、読書を単に楽しみのひとつ、あるいは新しい知識を得るための実用面を大切にされている方も多いでしょう。いずれにしても、読書の内面にもたらすプラスの効果にも注目することで、読書の新しい魅力も感じながら、楽しんでもらえればと思います。

## 牛乳を使ったプチレシピ

### 「牛乳入り水餃子」

味付けや、餃子の皮が溶けてしまう水餃子の悩みを牛乳が解決してくれる1品です。

**【材料 （2人分）】**

- **餃子の皮 20枚・しめじ1パック(100g)**
- **豚ひき肉 100g・塩小さじ1/3**
- **こしょう 少々・生姜 1片・にんにく 2片**
- **ごま油 大さじ1・明治おいしい牛乳 400ml**
- **塩小さじ 1/2・ラー油 適宜**
- **シャンツアイ 適宜**

**【作り方】**

❶しめじは石づきをとってみじん切り、生姜、にんにくは粗みじん切りにする。
❷豚ひき肉に塩こしょうをし、しっかり粘りが出るまで混ぜ、しめじを入れ更に混ぜる。
❸❷を餃子の皮で包む。
❹フライパンににんにく、生姜、ごま油を入れ、香りがして色づくまで火にかける。
❺鍋に牛乳、塩を入れ一煮立ちさせ、❸を入れ火を通す。器に盛り、❹をかけ、ラー油をかける。お好みでシャンツアイを添える。

**明治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内藤様からのご投稿**

***健康の為にやっているちょっといいこと！*** ◎朝食前に外に出てラジオ体操の一部を毎日続けている ◎おふろで手足をのばすストレッチを毎日行っている ◎卓球の練習は週に最低２回（１回２時間）行っている（40才～現在）

お便り有難うございます。毎日続けることの大切さをお客様のお便りから改めて感じました。私もお客様のように長く毎日続けられるよう頑張りたいと思います！またのお便りをお待ちしております。

**■山梨県韮崎市にお住まいの功刀様からのご投稿**

***今月のお題「風鈴」*** 夏が来れば 「チン！！」「チン！！」と風が吹くたびにかわいい音が聞こえて来ます。あの音は夏の風ならではの音ですね。冬でも春でも秋でもあの涼やかな音は聞く事ができません。暑さをホッ！！と柔らげてくれる素敵な音です。今年も我が家の玄関でゆれています。

お便り有難うございます。風鈴の音は夏！という感じがしますね！今年は特に暑く感じたので風鈴の音色にとても癒やされましたね。またのお便りをお待ちしております。

## みLOOK俳壇

【短歌】 梅雨の候のき場にありしゼラニウムの紅（くれなゐ）鮮やかに夏を謳歌す
山梨県北杜市 大久保 様

【短歌】 幼なき日川辺で投げた石ころを今亡き兄を想いだすかな
（6月末 94才で亡くなった兄を想い涙しました） 神奈川県相模原市 落合 様

【俳句】 南部鉄手かさねても鈴音尚（鈴：風鈴）
隣りにもことわる鈴音寂（さみし）かり 神奈川県秦野市 和田 様

## カフェ『ベル・エポック』、イタリアンレストラン『トラットリア パキーノ』情報

**カフェ『ベル・エポック』**

爽やかな秋の風に誘われてお茶しませんか。手作りケーキや軽食、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。

**●山梨県甲府市貢川1丁目1-7**
**●TEL：055-269-7770**
**●営業時間：11:00～17:00 ●定休日：月曜日**

**イタリアンレストラン『トラットリア パキーノ』**

旬の素材や手作りにこだわる本格イタリアンレストラン。平日のランチメニューはもちろん、ディナーも単品メニューからコースまであります。ご来店、お待ちしています。

**●山梨県甲府市丸の内1丁目1-25**
**甲州夢小路内 時の鐘の隣**
**●TEL:055-225-4380**
**●営業時間:11:00～22:00 ●定休日:月曜日**