

編集長 井上 諒

10月となり、場所によっては紅葉が見頃を迎えているのではないのでしょうか。私もこの時期になると紅葉を見に出かけることが多くなります。南アルプス市にある【伊奈ヶ湖】や北杜市にある【三分一湧水】などは、あまり人も多くなく、ゆっくり紅葉と秋の澄んだ空気を堪能できる場所かと思えます。皆様のオススメの場所など御座いましたら、アンケート用紙で頂けると嬉しいです。ありがとうございました。



## かじはらサンタプレゼント!

毎年恒例

カジハラをご愛顧いただいている、ご契約者の方と同居されている3歳から小学3年生(9歳)までのお子様、ささやかなクリスマスプレゼントをお届けいたします。下記のアンケート用紙の題目に「クリスマスプレゼント希望」とご記入の上、**・お子様のお名前(※ひらがなで記入してください)・年齢・性別**を明記下さい。年齢、性別によりプレゼント内容が変わる場合がありますので必ずご記入下さい。**※締切 10月27日(金)**



## 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。**



## 「みLOOKペーパー 2023 10月号」アンケート用紙

### 通常ご投稿タイトル

お名前	コード
TEL	コース
ご住所	店名

- 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 「秋晴」

### 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。

今年の夏は異常なほどに猛暑が続きほんと参りましたね。しかも暑さだけでなく大雨や洪水、土砂災害、河川氾濫・落雷などによる被害が沢山出ました、全く困ったものですね。

朝、テレビのスイッチをいれますと今度こちらではロシアとウクライナについてアナウンサーと専門家達が討論をやっていました。どうやらロシアのウクライナ侵攻後の戦況についての話し合いでしょう。戦争が欧州全体を巻き込んだ戦争へ発展するかどうかとその危機感を話し合っていたようです。一日も早くこんな悩みのない、明るい世の中になってほしいものですね。

私は今あちこちに行って講話を聞いておりますが、その時必ず話の内容が明確に、さらに詳しく理解できるようにと資料がついている場合があります。

ます。良いことは皆さんにお知らせしようと言われているので、この項でも皆さんに披露して行きたいと思っています。頂いた資料の冒頭には、万人の希望として【楽しく暮らしたい、幸福に生きたい】これが万人の希望ではないでしょうか、とありました。そして商売の上でも、ご近所の付き合いでも、夫婦間でも親子間でも、一番難しいのが人間関係だとありました。それは一言では言えない難しさがあるようです。ニコニコして話しかけると相手は微笑みかけて答える、大声で怒鳴ればむっとして睨み返す。物売りが来るといらないよとつっけんどんに言うとかぴしゃりと戸を引き締めて出てゆく。まさに人の心は難しいです。でもその人の心を上手につかめた人は事業の上でも私的関係でも、その他あらゆる人間関係において上手くいっているようです。頂いた資料の中を見てもそのことを教えてくれています。全てこの世の中は明朗【ほがらか】、愛和【なかよく】によって全てが上手く行っているようです。一刻も早く心から平和だと感じられる世の中になってほしいと切に願います。

取締役会長 梶原哲夫





# 知ったかぶり健康情報「フルーツを食べて美肌に！老け知らずで若さをキープ」

## ■フルーツで美肌に！

若さを保つために食事は大切です。特に、フルーツは食物繊維、抗酸化物質、ビタミン・ミネラルがたっぷり含まれ美肌効果がバツグン。さらに脳が喜ぶ甘さを楽しめるのに、ケーキやお菓子よりも低カロリーです。



1日500グラムを目安に食べることをおすすめします。リンゴ1個、グレープフルーツ1個、バナナ1本くらいで500グラムになります。これを1日数回に分けて食べればいいのですから、とても簡単。ポリウムがあるので、お腹が満腹になり、食事の量を減らすことができ、ダイエットにも良いのです。

## ■フルーツは食べたえあるダイエット食品

カロリーを比較してみましょう。同じ100グラムで比較すると、リンゴはたった54キロカロリーですが、ショートケーキは344キロカロリー、おせんべいは465キロカロリーもあります。ケーキやスナック菓子には、砂糖、小麦粉などの糖質、バター、マーガリン、植物油、生クリームなどの油脂もたっぷり含まれています。これらはどれも細胞を老化させる可能性があるため、なるべくなら最低限に留めておきたいものばかり。フルーツはケーキやお菓子に比べて低カロリーで、ポリウム、噛み応えもあるので、お菓子やケーキなどをセーブして、自然の恵みがたっぷりのフルーツに切り替えてみませんか？

## ■フルーツは血糖値にもやさしい低GI食品

甘いフルーツは血糖値を上げると気にしてフルーツを食べない人も多いようです。しかし、日本糖尿病学会が発表している糖尿病食事療法でも、1日80キロカロリー分のフルーツを摂るように推奨しています。

フルーツには余分な糖を体外に排出する食物繊維が豊富で、血糖値を上げにくい低GI食品として注目されています。

## ■フルーツでキレイに痩せる！

低カロリーで水分もたっぷり、ポリウムがあるフルーツにはビタミンやミネラル、カロテノイド、ポリフェノールなどの抗酸化物質も多いので、ダイエット中の人にも、貴重な栄養源なのです。

なぜそんな力を持っているかという、次の世代を育てる種の保存のために栄養をたっぷり含んだフルーツは、紫外線ダメージなどによる酸化を防ぐ抗酸化力、虫や細菌、ウイルスから身を守る抗菌力を備えたのです。

害虫や動物を遠ざけて身を守るために植物が自ら作り出した色素や香り、甘み、辛み、苦みなどに含まれる機能性成分がファイトケミカルと呼ばれ、カロテノイドやポリフェノールもファイトケミカルの仲間です。人間は自分の力でファイトケミカルを作り出すことはできませんが、それらを含んだ野菜やフルーツを食べることで、ファイトケミカルを摂り入れ、抗酸化力や免疫力をアップさせ、生活習慣病やアンチエイジングに活用できるのです。さらに、フルーツには美肌を保つビタミンA、ビタミンC、ビタミンEが豊富です。ビタミンAには、肌に潤いを与える働きや、新しい細胞を生み出す力になり、肌の新陳代謝を正常に保つ働き、そして皮脂腺や汗腺を正常に保つ働きがあります。



ぜひ皆さんも、砂糖、小麦粉、添加物などを含まない、天然自然の甘味と酸味がたっぷりフルーツを召し上がってくださいね！

# 読者投稿コーナー

## ■山梨県南都留郡にお住まいの渡辺様からのご投稿

**健康の為にやっているちょっといいこと！** 私の脳トレと健康 私は仕事を辞めて早や10年経ちます。老後ボケてはいられないと思いながら始めたジム通い（主にプール）ヨガたまにはダンス（ラテン系）が好きです。絵画もしています。50代の半ば過ぎから始めて、最近では個展も開ける程の作品を描くことが出来ました。これからの私の生きがいです。

お便り有難うございます。ご趣味が多くて素敵ですね！さらに個展まで開いているとのこと凄いです！私もお客様のよう長く続けられるものを見つけて頑張りたいと思います！またのお便りお待ちしております。

## ■山梨県甲府市にお住まいの志村様からのご投稿

**「目指せ百観音」**2022年を振り返ってとして今年2月に掲載されました。残す「西国33観音巡り」いよいよ9月1日より1番礼所、和歌山県「那智山、青岸渡寺」に向けてノンストップで7時間かけて到着予定です。因に、1番礼所の境内からは那智の滝、三重の塔が見え、景色を盛りあげているそうです。

お便り有難うございます。既に「西国33観音巡り」を終えているかと思いますが、景色など如何でしたでしょうか？またお便り頂きますと嬉しいです。

## ■山梨県甲府市にお住まいの光本様からのご投稿

おいしい牛乳を飲んで元気に、おだやかに生活しています。プランターの花々を見て命のありがたさを感じ思い勇気が出ています。平和のありがたさに感謝感謝です。

お便り有難うございます。花々や自然に触れていると穏やかな気持ちになりますよね！これから紅葉の時期なので楽しみですね。またのお便りお待ちしております。

## ■山梨県甲府市にお住まいの清水様からのご投稿

毎月「みLOOK」を楽しく読ませていただいています。牛乳嫌いだった私がやっと貴社のおいしい牛乳に出会う事ができました。火曜日の配達日が楽しみです。

お便り有難うございます。お客様が飲むことができる牛乳があり嬉しい限りです。これからもお客様のご健康にお役立ちできるよう努めてまいります。

## ■山梨県韮崎市にお住まいの橋田様からのご投稿

みるっく8月号にヨーヨーがのってました。8月5日に私の町の納涼会があり、そこでヨーヨーをもらって来ました。とてもうれしくなつかしく思いました。知ったかぶり健康情報はいつも参考になりありがたいです。

お便り有難うございます。昔ながらのものを見るとつい当時のことを思い出し温かい気持ちになりますね。これからも宜しくお願い致します。

## ■山梨県南アルプス市にお住まいの白川様からのご投稿

**健康の為にやっているちょっといいこと！** いつもご苦労さまです。毎月のかけはしを楽しみにしています。毎日、ラジオ体操と20分のストレッチをしています。

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っているとのこと、有難うございます。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ひます。またのお便りお待ちしております。

## ■神奈川県小田原市にお住まいの戸井田様からのご投稿

**最近感じること** 本当に暑い！と感じる今年の夏。水分は意識してとるようにしていますが、塩分は今ひとつ足りていないかも……。梅干や昆布以外で手軽にとれるものをもっと紹介していただけませんか？

お便り有難うございます。今年は残暑も厳しい暑さですね。お客様のお役に立てる情報を発信出来るよう努めて参ります。これからも宜しくお願い致します。

## ■静岡県御殿場市にお住まいの天沼様からのご投稿

毎週一回のヨーグルトですが配達に来られるのを楽しみにしています。体にプラスになるものを少しでもとり入れたいものですからがんばって食べる事にしています。いつも配達のみなさんご苦労様です。(株)カジハラのみな様ありがとうございます。

お便り有難うございます。暑さが厳しいので食欲も減ってしまいがちですね。お客様のご健康にお役立ちできるよう、これからも元気にお届けさせていただきます！



みLOOK俳壇

- |      |                                   |              |
|------|-----------------------------------|--------------|
| 【俳句】 | 立秋や川瀬にまじる風の音                      | 山梨県南巨摩郡 有泉 様 |
| 【俳句】 | 立秋や沸きたつごとし青き惑星（ほし）                | 神奈川県秦野市 和田 様 |
| 【短歌】 | 炎天をものおしもせず遊ぶ山羊（やぎ）白き毛並みは光り艶（つや）めく | 山梨県北杜市 大久保 様 |
| 【短歌】 | 雨戸あけ今日も暑いと私に問いかけユリの花              | 神奈川県相模原市 落合様 |