

みLOOK11月号のご挨拶

編集長 井上 諒

もうすぐ立冬を迎えます。風習ではありませんが、立冬は「あられ・お煎餅の日」「鍋の日」とも呼ばれているそうです。1985年に全国米菓工業組合が新米の季節に、あられ・お煎餅を楽しんでほしいという思いから、毎年立冬の日を「あられ・お煎餅の日」としたようです。「鍋の日」は11月7日(いいなべ)とした語呂合わせと鍋が美味しくなる季節であることから生まれたそうです。

旬のものや、温かいものを食べて寒さに負けず、今年残りひと月を健康に過ごしたいですね。

ありがとうございました。



年末プレゼント！標語カレンダー

(社)倫理研究所発行2024年標語カレンダー「今日の道しるべ」を抽選で100名様にプレゼントします。アンケート用紙の題目に「標語カレンダー希望」と明記の上、あなたの今年一年を漢字一文字で表すとしたら？その理由も教えてください。



※締切

11月28日(火)



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 11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 「落葉」

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。

2023年11月
第287号

みLOOK



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。

それにしても今年の夏は異常に暑かったですね。猛暑が長引き例年の秋の涼しさがなかなかやってきませんでした。10月に入り、富士山の頂上にはポツリ、ポツリと雪が舞い降り、頂は白くなったというのに甲府盆地ではまだTシャツ姿がチラリ、ホラリ見られたようです。

私は相変わらず自分の成長を願い、あちこちのセミナーの場に行っては人間力をつけるのだと勝手に張り切っています。何しろコミュニケーションの能力をつけるには多くの人の話を聞くことだと信じていますからね。せっせと講演を聞きまわっております。そんな時ある講師と出会い、素晴らしい講話をしていました。その内容を皆さんにも披露し、一緒に学んでいきたいと思えます。資料にはこんなことが書いてありました。

【大上は天を師とし、その次は人を師とし、その次は経をとす】

この言葉は学ぼうとする人の生き方を示しているように思います。優れた学び方はまず【自然】すなわち天を師とすること、続いて【人】です。そして【書物】だと言うのでしょうか。3番目の【経(書物)】からの学びといっても、その方法や

目的は様々です。技術を習得するために読むこともあれば、生き方の指針を得るために読むこともあります、と渡された資料には書いてありました。

これまで自分の人間力を高めるためだと言って沢山の過去の立派な生き方をしてきた人の伝記物を読んできました。最近街角の喫茶店に行くと、その伝記が漫画本シリーズになっていて店内に所狭しと飾ってあるので、ついコーヒーを頼みながら本を読み終えるまで何日も通ってしまいました。中学、高校時代は真面目に本を読むときには図書館に行くとおっしゃってましたから、ずいぶん世の中変わってきましたね。図書館に行っていた時代は分厚い本でしたが、喫茶店では漫画ですからね。でもわかりやすいし読みやすかったから、とても気軽に読み漁りました。漫画本の置いていない喫茶店には行かなくなったくらいです。

先人たちの生涯を描いた伝記物は、魅力があり沢山の本を読みました。先人のその生活ぶりを模倣することは経を師とするだけでなく、そこに描かれた人を師とすることに繋がるのでしょうか。よく学ぶことは真似ることだと子供の頃から言われて知っています。確かに私の音楽なども日本の名演奏家の演奏を何回も何回も聴き、それを真似してから自分なりに出来ればいいなと思っています。感化してくるとい言葉は常に崇拝しているその人の人格に似てくるよ、という表現でしょうね。

取締役会長 梶原哲夫



知ったかぶり健康情報「秋ダイエットの方法！食欲の秋でも太らない5つのルール」

食欲の秋は魅力的な食材がいっぱい。あれもこれも食べたくくなりますね。とはいえ、食欲に負けて食べてばかりでは体重が大変なことに。特に、年末年始太りを回避するためには、この時期に食欲と体重のコントロール術を覚えておくことが大切です。



秋ダイエットの5つのルール

①食前に野菜ジュースを飲む

食事の20～30分前に野菜ジュースを飲むことで、血糖値の上昇が抑えられることが分かっています。

また、食前に野菜ジュースを飲んでおくことで、その後の脂質や糖質の吸収が和らぎ、太りにくくなる効果が期待できます。さらに、空腹時に野菜ジュースを飲めば満腹感も和らぐため、食事量を無理なくセーブできることにも役立ちます。

②秋の食材「きのこ」を味方にする

きのこは、カロリーがほぼゼロに近いので、たっぷり食べても太る心配は要りません。しかも、食物繊維が豊富なので便秘改善にも◎です。肉やパスタの代わりにカサ増し食材として活用するのもダイエットに効果的です。

③太る飲み物は控える

飲み物はつつい油断してしまう人が多いものです。例えばカフェのドリンクだと、ラテで約150キロカロリー、カフェモカで約240キロカロリーあるので、よく飲むという人は要注意です。

コーヒーや紅茶はブラックであればカロリーゼロなので、どうしても甘味が欲しい場合はミネラル等が豊

富なハチミツやメープルシロップで代用しましょう。

また、ゼロカロリー炭酸も要注意！
こういった飲み物には人工甘味料が使われていることが多く、この人工甘味料は中毒性のある薬物のように依存性があるとも言われているので、飲めば飲むほど「もっと飲みたい！」となり、飲む量や食べる量がどんどん増し太る原因となります。



④アウトドアスポーツを始める

新たなアウトドアスポーツを始めるのにも良い機会です。屋外に出て日光を浴びればセロトニンの分泌も盛んになるので、ウォーキングやジョギング、山登り等々に挑戦してみたいかたがでしょうか。

⑤秋の夜長はバスタイム

秋の夜長には、ゆっくりお風呂に浸かりながら読書や映画鑑賞もオススメです。

温かいお湯に浸かり、じんわり体の芯から温まれば、リラックスしつつダイエット効果も期待できるでしょう。さらに、お湯に浸かりながらマッサージやストレッチを行えば、女性に多い冷えやむくみ解消にも役立ちます。



食欲の秋の今だからこそ、食欲や体重コントロール術を実践し、身につけておくことが重要。今のうちにしっかり習慣化できれば、年末年始太りも回避できますよ！

読者投稿コーナー

■山梨県甲府市にお住まいの松土様からのご投稿

我が家の王様！我が家のエピソード！ いつもおいしくいただいています。はいたつごころう様です。これからもよろしくお願ひします。家にメスねこ3びきとオスねこ3びきいます。みんな血がつながっています。トト、キイ、マメ、チィがきょうだいです。みけのちゃこは4きょうだいといぼきょうだいになります。チィとカンタがおやこになります。みんなおおさまです。

お便り有難うございます。掲載が遅れ申し訳ございません。たくさんの猫ちゃんがいて賑やかそうですね！お名前も可愛らしいです！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碓井様からのご投稿

毎月初日にくるみLOOKのおたよりを楽しく愛読させていただいています。 会長様のかけはしは元気がでます。知ったかぶり健康情報もとても参考になっています。これからも皆様が楽しく元気で送られるお手本になることと思います。次月号をよろしく！！

お便り有難うございます。掲載が遅れ申し訳ございません。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。これからも皆様に楽しく読んで頂けるよう努めてまいります。宜しくお願ひ致します。

■山梨県西八代郡にお住まいの立川様からのご投稿

健康の為にやっているちょっといいこと！ テレビ番組で朝の細やかな泡洗顔が良いと紹介され又、泡立てる容器も可愛らしく魅了されてしまいました。知るまでは朝洗顔は不精でしたが今は朝のルーティーンになっています。洗った後はすっきりサッパリとした気分にもなり、朝のはじまりが迎えられます。

お便り有難うございます。掲載が遅れ申し訳ございません。朝はばたばたしてしまい、しっかり洗顔など出来ないもので、お客様のように便利グッズを使ってみようと思います！またのお便りお待ちしております。

■静岡県三島市にお住まいの望月様からのご投稿

健康の為にやっているちょっといいこと！ 毎朝、近所に保育園の園庭を7時半からCDをかけて10人程集まりラジオ体操を10年以上続けています。近くの1年生のランドセルを背負って出掛ける子も今は高校生。自分が年を取ったと恥ずかしく、でもたまに会う人に、貴方はいつも「元気で若いねー」とおせじにも云われらんらんラジオ体操のおかげだよとなづいています。毎日のつみかさね有が度いです。

お便り有難うございます。10年以上続けていらっしゃるの、凄いですね！毎日続けることが健康と若さの秘訣とのこと、私も見習いたいと思います！またのお便りお待ちしております。



【短歌】 台風の去りし街道照りつける日ざし暑くも人ら行き来す

山梨県北杜市 大久保 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

直営のカフェ、レストランで女子会・忘新年会を開催しませんか。カフェ『ベルエポック』は手作りケーキや軽食が自慢。旬の素材や手作りにこだわるイタリアンレストランの『トラットリアパキーノ』では、平日のランチメニュー、ディナーは単品メニューからコースをご用意しています。

ご予約はお早めに！

カフェ『ベル・エポック』

- 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』

- 甲府市丸の内1-1-25甲州夢小路内
- TEL: 055-225-4380
- 営業時間: 11:00～22:00
- 定休日: 月曜日



実践 健康のミニ情報

「白い食材で肌に水分を補いシワを予防！」

大根や長芋、レンコンなどの色が白い野菜は肌に潤いを蘇らせる働きが。豆腐、牛乳なども同様です。これらの食材は肺の働きを高め、肌に水分

を補うとされます。潤いを取り戻してシワを防ぎましょう！

