



元気村から送る 楽しく素敵なお知らせ！

第十三号

ベンチタイム

4月号



発行責任者

パン工房ハローエレファン

(有)ル・カンフリエ 楠 忠修

神奈川県 平塚市 公所 408-1

TEL: 0120-397-529

FAX: 0120-42-1510

メール: voice@genkimura.com

ベンチタイムとは…分割・丸める時に傷ついた生地を一度休ませる為に必要な時間。

花の便りに心躍らす季節となりました。桜が咲き誇り、新学期に向けて胸が躍ります。環境の変化に伴って、新たな決意が沸き上がってきますね。



気づいてみると、この湘南元気村からお送りしている「ベンチタイム」も創刊から一年を向かえました。改めて創刊号から読み返してみると、足りない部分も多く、皆さんに優しく見守られていたニュースレターだったのだと思います。皆様から届くおはがきにも元気を分けてもらっていました。これからも新コーナーなど情報盛り沢山の、皆様と私達をつなぐ素敵な情報誌として努力して参りますのでよろしくお願いします。

DHA540mg 添加に成功した「ワンデイワン DHA ブルーベリーロール」と、DHA3000mg 配合したイギリス食パン DHA キング。私達が胸を張ってお勧めしているDHAの入った「目がよくなるシリーズ」が、**4月2日発売の主婦の友社「健康」5月号で紹介されます。**今、DHAが改めて見直され注目を集めているようです。

DHAは魚に多く含まれている脂肪酸(ドコサヘキサエン酸)。DHAを入れれば入れるほど魚くさくて全然美味しくないのであります。そうなんです。DHAを540mg入れることは簡単なことではありませんでした。匂いを出さないための試行錯誤、研究、失敗と繰り返し、ついに美味しく成功したDHA入りパンなのです。不可能の壁を越えて挑戦した結果生まれた自信作。一日一つでみんなの健康を守りたい！そんな思いがたくさんつまったワンデイワン。ブルーベリーが苦手という方にはDHAキングをお勧めします。健康と美味しさをとことん追求したお勧めパンです。



今月の一句 ハードルを 越えた八起に 運がつき

お母さんのように、いつもよくして下さいる素敵なお客様から、若かれし頃に本当に好きで読んで大切にしまっていたという『赤毛のアン』の小説を頂いた。

赤い紙のカバーに包まれていて、側面が茶色になった歴史を感じられるこの小説が、私に本の魅力を教えてくれた。

私より先に、本好きの妹がさっさと持って行ってしまっただけで読みふけていた。読み終わると、やっと私の番。小説というものほとんど読まないで生きてきた23年間、それでもなぜか心惹かれて読み始めると、惹きこまれていくように『赤毛のアン』最後まで読んでしまった。

本はすばらしい。世界が広いということを知ってくれる。いろんな人がいるということを知ってくれる。いろんな考え方があるということを知ってくれる。心が広くなった気がした。これからのいい本と沢山出会いたいと思った。



名前：韓成敏 ハンソンミン

韓国からやってきた、体の大きな販売員。いつも妻の写真を持ち歩き、営業車の中に飾っている。笑顔が素敵で大きな声で笑う姿をよく見かける。

Q.日本食で嫌いなものは何ですか？

A.梅干です

Q.では、好きなものはなんですか？

A.エビの寿司が大好きです

Q.趣味は何ですか？

A.運動です。うちにはサンドバックもあるんです。

Q.一週間の休みがあれば何をしたいですか？

A.旅行でニュージーランドに行きたいですね。



VOICE

このコーナーは読者の皆様の投稿で作る皆様の『VOICE』のコーナーです。沢山のお便りお待ちしております！！



毎週ありがとうございます。いつも楽しみに待っていてくれる人がいるので私達も頑張れます。これからもよろしくお願ひします。

内海 佳美

高い高い
うちの息子はパン屋のお兄さんが大好きです。パン屋の大きなお兄さんがくると、いつも高い高いをしようとせがみます。パン屋のお兄さんもニコニコ笑いながら毎回息子のわがままに答えてくれるので、息子はパン屋のお兄さんが大好きです。パン屋のお兄さん、いつもごめんなさいね。そして息子のわがままに答えてくれてありがとうございます。これからも毎週楽しみに待っています。

あなたの投稿 大募集！！

☆ここはお客様の声で成り立ちます。皆様からの声を大募集！担当者に向けてなど、どんな事でも受け付けています。一緒に楽しいコーナーを作っていきましょう！

☆締切は4月25日。

☆投稿には、住所、氏名、年齢、電話番号を明記の上、郵便、FAX、メール、または各地域の営業担当者に直接手渡し下さい。

☆掲載された方には“今月のお勧めパン”で紹介されたパンをプレゼント。

同じパン屋さん！？
昔、少しの間ですが、市民病院に通っていた時がありました。夜、帰る時に外にパンを乗せた車が止まっています。興味があり、一度買ってみました。それから、市民病院に行くと必ず買っていました。その後、市民病院に行く必要がなくなり、パン屋さんの事を忘れていました。そんなある日、インターホンが鳴り「移動のパン屋さん」とのこと。外に出てみると、どこか見覚えがあるパンが並んでいます。販売員さんに聞いてみると、同じパン屋さんという事が分かりました。毎週来て頂けるそうです。楽しみにしています。

黒竹 睦子

これからもよろしくお願ひします。

桑茶

あんな声 こんな声

マスクにサングラスと、怪しい格好で歩きまわる人たちが増えるこの時期。そう、花粉です。怪しく見られたくはないけれど、この花粉を防ぐためにはしょうがない。泣く泣く（花粉で!？）サングラスをかけ、鼻をずるずるしながらマスクをし、毎年毎年苦しんでいる花粉症の皆様！これは試してみる価値あります！



「驚きの体験続出！ミネラル桑茶！」

今回、新しく登場した「ミネラル桑茶」。ビワの葉と甜茶をブレンドした花粉症対策用桑の葉茶です。この試作品を毎年花粉症に苦しめられていた人に試してもらったところ、驚くべきことに「マスクが取れた！」

と感激体験の電話がかかってきました。その後も何人もの花粉症に苦しめられている方に試してもらったところ、異口同音に体験を告白。桑研究メンバーも驚く、「ミネラル桑茶」の力でした。

花粉症で苦しんでいる皆様！この桑茶は一度試してみる価値有ります！！信じられない、驚きの体験ができることでしょう！



クイズに挑戦

春になり、暖かい風が吹いてくるとお弁当を持ってどこかにでかけてみたくなりますね。おにぎりやサンドイッチをお弁当に詰めて、自然の中へ春を感じにでかけましょう。今回はサンドイッチについての問題です。簡単に作れるようで、美味しく作るためにはいくつかのコツがあるんです！

お弁当に持っていくサンドイッチを作るとき、時間がかかってもパンがべたつかないコツがいくつかあります。次のうち、間違っているのはどれ？

- ①パンの内側にバターやマーガリンを塗っておく
- ②具の生野菜はしっかりと水気を切ってからのはさむ
- ③ゆで卵など火を通した具は冷めないうちにはさむ

- 抽選で5名様に、元気村商品券をプレゼント
- 応募はハガキにお名前・年齢・住所・電話番号・性別・クイズの答えと“ベンチタイム”の感想を明記の上、下記住所まで。頂戴したご感想は本紙上に掲載させていただく事があります。
- 〒254-0906 平塚市公所408-1 クイズに挑戦係。締切は4月25日必着。
(応募ハガキは当選者の決定以外に使用しません)

パン屋さんの知恵袋

「食パンを真っ黒に焦がしてしまったら！」

忙しい朝。バタバタしている間に、気付いてみるとすっかり食パンが焦げてしまっていた。そんな経験は誰にでもあると思います。

泣く泣く真っ黒になった食パンをゴミ箱に直行させていたそのあなた！！ちょっと待ってください！

実はこの焦げ食パン、すっごく役に立つんですよ。炭に脱臭効果があることは広く知られていますね。同じような効果が焦げて黒くなった食パンにも期待できるんです。それに加えて除湿効果もあるので、冷蔵庫等に入れておけば、脱臭+除湿をしてくれるんですよ。

また、砂糖が容器の中で固まってしまうことがありますね。そんな時は容器に食パンを入れておけば、固まっていた砂糖も数時間でサラサラになります。こちらは焦げた食パンでなく、水分を含んだ食パンでないと効果がありません。

砂糖が固まる原因は乾燥なので、水分を含んだ食パンから砂糖に水分が移って、固まった砂糖もサラサラになるんです。

真っ黒に焦がしてしまったとしても、これからは捨てずに利用してみてくださいね！



今月のお勧めパン



今月のお勧めパンは、4月2日主婦の友社から発売の「健康」5月号で紹介される、DHAシリーズです。

DHA 540mg 添加に **業界で注目**

遂に成功!

ワンデイワン

DHAブルーベリーロール

カツオ
167gに相当

★★★★★



毎日1個づつで一週間分
7個入 945円(税別価格)

1日1個でDHAを
約540mg摂取

「ブルーベリーは頭に良いって聞くけど、DHAってな〜に?」
つという声が聞こえて来そうですね。DHA(ドコサヘキサエン酸)というのは、人間の脳、目の網膜、母乳にある必須脂肪酸(体の中で作ることができない栄養上食物として摂取しなければならない脂肪酸)のことです。**DHAは、摂取した70%以上が脳細胞と眼細胞に取り込まれます。**



3ヶ月後



- ①視力低下抑制と改善
- ②記憶学習能力向上
- ③老人性認知症に有効
- ④コレステロール値の低下
- ⑤血栓・動脈硬化の予防
- ⑥血圧降下作用
- ⑦大腸がん・乳がんの予防
- ⑧花粉症・アトピーを抑える

食パンの王様

DHAキング

DHA約3,000mg配合

2斤 945円(税込価格)



食パンタイプのDHA入りパン「DHAキング」。その名の通り食パンの中の王様!キングの名にふさわしい、風味豊かな最高級の食パンとDHAが見事にマッチし、健康と美味しさをとことん追求したお勧めの逸品です。さらに、国産大豆で自家製造した豆乳を使用しています。ブルーベリーが苦手なワンデイワンロールを食べれない、飽きてしまったという方は、DHAキングはいかがですか?そのまま安心してDHAを取り続けることができます。