



元気村から送る 楽しく煮敵なニュースレター！

**第十四号**

# ベンチタイム

## 5月号



発行責任者

バ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。

新緑が目にもまぶしく、まばゆいばかりの緑の季節になりました。華やかな春が落ちつき、吹く風に初夏のすがすがしさを感じますね。隣り合う季節が行ったり来たりと、時を迷う花々の様子が窺えます。



新しい環境にも慣れ始め、少し余裕を持てるようになってきた頃ではないでしょうか。この時期になるとよく聞かれる「五月病」。入試や入社からの不安・緊張が切れ、目標を成し遂げた後の目標が定められず、不安定な精神状態になる事をいいます。身体的には、めまい・頭痛・疲れやすい・朝起きにくい・動悸・肩こりなどがあり、精神的症状としてイライラ感・無気力・思考力の低下・判断力の低下・食欲低下・睡眠障害などがあります。

「五月病」の特効薬は、ココロのリフレッシュ！自分らしさを取り戻すために、好きなことをしたりのんびりするのが効果的です。G.W.でココロも体もリフレッシュして、休み明けも元気に5月を乗り切りましょう。

G.W.の予定はもう立てたでしょうか？

「およげ鯉のぼり相模川」というイベントが毎年相模川河畔(高田橋上流)で行われているそうです。相模川に5本のワイヤーを渡して約1200匹の鯉のぼりが泳ぎます。東京近郊で最大級の鯉のぼりイベント。一度、たくさんの空に泳ぐ鯉を見に行くのもいいかもしれません。

そんな中、子供達が家にいて、お昼を作るのが大変だ。と、嘆いているお母さんはいませんか？そんな時は私達の事を思い出して下さい。美味しいパンを運んでくる移動のパン屋さんを！祭日もいつものように皆さんのお宅へお伺いします。耳をすませて待っててくださいね。



今月の一句 ゆずられた 道に会釈が あったかい

キム子

## 販売員の

# インタビュー

4月5日、一人で初めての営業日。引き継ぎの時は分かっているつもりだった営業コースも、いざ一人で回ってみると分からないことばかりでした。会計の時も気持ちばかりあせて間違えてしまう私に、笑って「ゆっくりやればいいんだよ」と言ってくれたお客さん。そんな言葉に励まされ、「そうだ、落ちついてゆっくりやろう」と思い直しました。何度も確認したはずのコースの順番も間違えてばかりでした。位置関係がまったく分からず焦りに焦って、地図とにらめっこをしている始末。結局、お客さんのところにつくのが大幅に遅れてしまいました。それでも「大丈夫だった？」と、私の事を心配しながら待ってくださったおばあちゃんや、「車の運転気をつけなよ」と気遣ってくれるおじさんの声に、私の笑顔が戻りました。日が暮れてきて、バッテリーを忘れて来てしまったことを思い出しました。暗くなってくるのにライトがつかず、携帯の乏しい光でパンを照らしながら本当に申し訳なく思いました。そんな私に「大丈夫よ」と言ってくれる奥さんや、懐中電灯を持ってきてくれる優しい男の子、本当に嬉しかったです。営業を一人で回って初めて気付きました。笑顔と元気はお客さんみんなからもらっているんだって事を。「来週も元気に頑張ろう。今度は私がみんなに笑顔と元気を分けてあげられるように…」そう心の中で決意した一日でした。 担当：楠 友美



名前：山崎 美奈

4月に入社したばかりのピカピカ一年生。元気が良く、頑張り屋さん。車の中をきれいに飾り営業車をかわいく仕上げた。負けず嫌いで、やる気は充分。これからの活躍を期待できそう。

- A. 入社のきっかけはなんですか？  
 Q. いろいろな人と出会って、招する仕事があったからです。
- A. うちのパンの中で一番好きなパンはなんですか？  
 Q. ビザパンと明太ポテトパンですね。ビザパンは生地が柔らかくて、具がたっぷりなところが美味しいですし、明太ポテトパンはポテトと明太子がマッチして美味しいですね。
- A. これからの意気込みを聞かせて下さい。  
 Q. お客さんとの会話を大切にしながら、販売していきたいです。

# 奥撃!インタビュー

新コーナーが出来ました!☆☆  
 なんと、お客さんにインタビューしてしまうというコーナー。各地域の担当販売員がお客さんにインタビューします。



今回、インタビューに答えてくれたのは、平塚市横内に住んでいる、明るく元気な人柄の岡田昭代さんです。担当佐々木がインタビューしました。



- 良く買うパンとその理由について聞きました。
- ・ 胚芽パン → 健康の為に買ってます。
  - ・ ワンデイワン → 目にいいと聞いて買ってます。
  - ・ メープルシロップ → 食べやすく、おやつにいいですね。
  - ・ 天然酵母食パン → 他のパン屋さん、パスコより美味しいです。
- ご協力ありがとうございました。

**お友達に紹介して下さい!**  
 移動するパン屋さん。今日も美味しいパンを持って貴方のおうちへうかがいます。お友達に私達の事を知らない方はいらっしゃいませんか? そんな方には是非私達「ハローエレファン」の事を紹介して下さい。どこまでも走って、パンをお届けいたします。  
 \*お届できない地域もございます。ご了承下さい。

# 桑茶

## あんな声 こんな声

継続して飲み続けることで、驚きの体験ができる桑。桑のパワーを知った方は、離すことはできません。今日もまた一つの驚き体験の声が届きました。

### 飲み方が間違っていた！！

私たち夫婦は、桑を飲んで2年ぐらいになります。2年飲んでもこれと言った結果が出ず、それでも習慣で飲み続けていました。今までやかんで沸かして飲んでいたのですが、毎月もらうパンチタイムを読んで、ちゃんとした飲み方に変えました。すると、2ヶ月で夫の血糖値が135から120に。ヘモグロビンも6から5,7に下がりました。今までこれと言った変化が出なかったのも、飲み方が悪かったせいだと気付きました。私も今度数値を計りに行きます。結果がとても楽しみです。今度からはしっかり飲み方を守って飲み続けようと思います。

夫婦 50代

《桑のこれは守ってほしい  
飲み方2つのポイント！！》

- ① 食前・食中に飲んでください。
- ② 一煎目を湯のみ一杯分の量で出してください。  
(二煎目以降もミネラルなどは多く含まれていますので、食後やスポーツの後などに飲むことをお勧めします)

## クイズに挑戦

5月は祝日が多いですね。祝日はただの休日ではなく、一つ一つの祝日に歴史があります。そんな歴史を調べてみるのも楽しいかもしれませんね。

4月号の答えは「③ゆで卵など火を通した具はさめないうちにさむ」でした。具を冷めないうちに挟んでしまうとパンがへなへなになってしまいます。

今回はパンの歴史、3択問題です。

世界最古のパンは、紀元前4000年頃、小麦粉を水で溶き、石の上に延ばして焼いたものでした。さて、それはどの地域でつくられたのでしょうか？

- ① エジプト
- ② メソポタミア
- ③ ギリシャ

- 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“パンチタイム”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5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

「サンドイッチ、挟むからサンドイッチ？」

みなさん、サンドイッチの語源を知っていますか？「え！？具を挟む(サンドする)からじゃないの？」そう思われた方も多いのではないのでしょうか？驚かれるかもしれませんが、サンドイッチの語源は人の名前からきてるんです。

18世紀イギリスにサンドイッチ伯爵という海軍大佐がいたそうです。この伯爵、大のカード遊び好き。食事の時間も惜しんでゲームをしていたそうで、ゲームをしながら片手で食べられるものとして生まれたのがサンドイッチなんだそうですよ。そこから、サンドイッチ=挟む、という言葉もできたそうです。

自分の名前がこんなにも世界中にある一般的な食べ物として広まっているなんて、当のサンドイッチ伯爵は夢にも思わなかったでしょうね。

# 目指せ!! 生涯健康人

## ビタマリンスーパー

～自分の健康は自分で守る時代～



近年、ガン、高血圧、糖尿病、心臓病、リウマチ、アレルギー性疾患、痴呆症といった生活習慣病で悩む人が増えています。これらの病気は日頃の生活習慣が引き金となって発生します。こうした生活習慣病に対して、“海産物由来の栄養源（マリンビタミン）”が注目を集めています。

この“海産物由来の栄養源”に着目して誕生したのが「ビタマリンスーパー」です。「ビタマリンスーパー」には“海産物由来の栄養源”を中心に“陸の栄養源”が更に加えられ、14種類の栄養源が凝縮されました。その相乗効果から生体機能を調整するすくれた働きを発揮します。来月号は、「マリンビタミン」の機能性について紹介していきます。



### \*「マリンビタミン」とは

「マリンビタミン」とは文字どおり、海産物由来の栄養源という意味です。あくまで造語で栄養学でいうところのビタミンではありません。

マリンビタミンは、

- ①食品として安全性が確認されていること
  - ②特定の病気や症状に対して確かな効果が科学的に立証されていること
- の2点から生まれた新しい機能性の概念で、従来のビタミンと同じく少量で人体の整理機能の調節や健康維持、病気の回復を促す薬理機能も発揮する栄養源のことです。

主編の友社「健康」5月号で紹介されました。



取り寄せ  
案内

### DHAが手軽にとれる商品を紹介

#### ブルーベリーと イチョウもプラス

DHAとブルーベリーエキス、イチョウエキス入り「イチョウブルーベリー-DHAソフト」(300mg×60粒・4200円)。お問い合わせは、健康プラザ・パル 0120-548-086



#### きょうから朝食は DHAたっぷりのパンで!

DHA原料の魚油とぎょまつたく(マリンビタミン)登場! ロールパンはひとつにDHA約540mg配合。食パンは1斤あたり約1500mg配合/食下。「ワンデイワンDHAブルーベリーロール」(7個入り・945円)、食下・「DHAキック(イギリス食パン)」(1斤・472円)は写真は2斤分。お問い合わせは、海産元気村0120-24-1510



#### 1粒あたりのDHA は100mg以上

DHA2%以上、EPA3〜7%の高濃度魚油配合。/「スーパーDHA100」(345mg×180粒・3万5000円)。お問い合わせは、健康プラザ・パル0120-548-086



P108, 109