



元気村から送る 楽しく素敵なニュースレター！

第二十号

# ベンチタイム

# 11月号



発行責任者  
パン工房ハローエレファン  
(有)ルカンブリエ 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。

日増しに寒さの募る今日この頃、皆様どうお過ごしでしょうか？外から聞こえてくる「いしや～きいも～おいも～」という声に、つい耳を傾けてしまうそんな季節。秋の美味しい収穫が、冬の寒さ対策に向けて、私の体にしっかり肉となってついてしまっています(笑)



トナカイです!!



早いもので、今年もあと2ヶ月です。クリスマス・年末年始と、沢山の楽しい行事が待っています。このニュースレターでも、年末年始に向けて様々な企画を考え中です。楽しみにして下さい。

今年のクリスマスも、可愛くて美味しいクリスマスケーキを**限定60個**準備いたします。昨年は限定40個のところ希望者数があふれてしまったので、今年は頑張っ量を増やすことにしました。こだわり職人の昔ながらの手作りケーキです。予約受付開始は11月中旬を予定しています。後日、各地域販売担当者より予約用紙を配布いたします。是非ご利用下さい。

秋も深まり、本格的に紅葉が楽しめる季節になりました。11月3日は文化の日です。日曜日などは紅葉散策とあわせて、芸術なども楽しんでみるのもいいかもしれませんね。平塚の総合公園にて10月31日～11月13日まで菊花展約250点の展示を行っています。様々な魅力溢れた秋。そんな秋を楽しむ計画を立ててみてはいかがでしょうか？



今月の一句 人生の 波にもまれて 育つ知恵

きみ子

# 新登場!

輝く歯・清潔な舌  
ピンクの歯ぐき

そして 純金の息

## 歯に自信は ありますか?

厚生労働省が精進する国民健康づくり運動『8020運動』をご存知ですか? 80歳になっても、歯を20本残そうという運動です。しかし、現在80歳の平均本数は7.3本ととても少なめなんです。歯は、将来を左右すると言っても過言ではないほど重要な存在です。一生を通して、歯を大切に保管していかないとはいけません。



Dental Treatment Toothpaste

### AMM

デンタルトリートメント歯みがきアム



100g ¥2,100 (税込)



### Mastic Gum

マスティック

ビロリ菌を抑制する効果でイギリスの医学会で発表され有名になった天然の樹脂。悪玉菌に対しては有効に働き、善玉菌には影響しない。口内の悪玉菌の繁殖を抑え善玉菌とのバランスをコントロールする。

### Apatite

アパタイト

アパタイトが歯茎に含まれていて、歯が白く美しく輝く。

### Mulberry

桑エキス

口内をやさしく浄化し、環境を整えて歯ぐきを健康に保つ。

## 天然にこだわり続ける、自然派一番!



市販で売り出されている、多くの歯磨き粉には、「研磨剤」というものが入っています。その名前の通りに、歯を『磨いて』きれいにするものです。しかし少しずつ歯が磨かれ、減ってきてしまうという難点があります。私達が今回、自信を持ってお勧めする**AMM (アム)**は、研磨剤や石油系素材を一切排除しました。重曹とアパタイトが含まれていて、歯を傷つけることなくきれいにし、イオンの力でアパタイトが歯にコーティングされます。そのため、歯を減らすことなく白くきれいになるのです。また、悪玉菌のみを殺し、善玉菌を残すという驚異的な歯磨きペーストです。口内の悪玉菌と善玉菌のバランスが保つことで、歯を健康に保ちます。その口腔内はデリケートな粘膜で覆われているので、安心安全が絶対必要です。だからこそ、天然にこだわり続けた自然派歯磨きが重要なのです。

# 販売員の レポート

春過ぎから、秦野方面も担当することになった。会社を出て金目川沿いに秦野街道を上る。川には白さがすくくと水の中に立ち、美しい姿を見せている。また、投網する人や釣り人が糸を垂れている。左手に金目観音右手に東海大学をみて平塚市から秦野市に入る。秦野高校前を通過して東名高速の橋を渡り、秦野市街を見下ろす前あたりで右に入る。すると、そこは大山の前衛の山々の山麓の斜面の世界である。住宅地になる前は、一帯にミカン畑が広がっていたのであろうか。今は少しのミカン畑と梨畑が残り、畑も山辺には殆ど無い。

道路も平坦な道は殆どない。ジェットコースターの感覚が味わえる長い急坂もあるし、スキーが出来そうな坂もあちこちにある。遠望すると、前には湘南の海が見え、振り向けば右手に大山。左手に冠冬をいただいた富士山が見え、景色も良い。

夏には裏山に、お父さんたちが子供と一緒にカブトムシを取りに行くらしい。この山の裾野の緑に魅せられて、住まいを決めた人達も多いであろう。オレンジヒルという素敵な名前の住宅区もある。住んでいる人たちも暖かい気持ちの方が多いのであろう。そしてこれから紅葉が始まったら、きれいな山辺になることであろう。

「山麓の 斜面に広がる 坂と家

緑に魅せられ 空も青く」

担当：山浦 豊

# 頑張れ!! 編・集・長

## ある日のイ木日



# レシピの宝箱



## 「クロワッサンサンド」

### ☆材料(4人分)

- クロワッサン 4個
- バター 大さじ2
- 練りがらし 小さじ1
- 【ローストビーフサンド】
- ローストビーフ 4切れ
- 塩・こしょう 少々
- ホースラディッシュ 少々
- たまねぎ 50g
- クレソン 4本



### ☆作り方

- ①クロワッサンの厚みに切り目を入れます。
- ②バターとからしを混ぜ合わせ、パンの切り口に薄く塗ります。
- ③たまねぎは繊維に直角に1mm厚さに切って水に放し、クレソンは洗い、ともに水気を切ります。
- ④ローストビーフの片面に塩、こしょうをふり、ホースラディッシュを薄く塗ります。パンに入るように2~3つ折りにし、クレソン、たまねぎとともに、4個のパンにはさんでできあがりです。

簡単に作れるので、朝食にぴったりですね。是非作って食べてみてください。



# 目指せ!! 生涯健康人

## ビタミン オメガ3

～自分の健康は自分で守る時代～

とうとう、最後の二つになりました。ビタミン オメガ3の紹介、第5弾です!!

見えない世界



皆さん、「目の見えない世界」を想像できますか?

当たり前のように読んでいるこの文章も、眼の働きのお陰で読むことができています。

IT化が進み発展してきた現代は、正に「眼の酷使時代」です。多くの人が、眼の疲れを意識しながらもケアしないまま生活しています。視力が悪くなれば困るのは当然なのに、つい眼鏡やコンタクトレンズなどに頼ってしまい、目を守り視力を回復させようとする努力が不足しているが現状です。スピードに溢れた現代には、眼をゆつくり休める事がなかなか難しい状態になっています。



毎日の生活の中で意識して眼を休ませ、瞳の健康に良いと言われる栄養素をたっぷり含んだ食品を摂り、負担をかけている眼を大切にケアすることを心がけましょう。

### リコペン(リコピン)



ヨーロッパのことわざにも、「トマトが赤くなると医者が青くなる」というものがあります。トマトには、黄色の色素「カロチン」と赤い色素「リコペン」が含まれています。このリコペンが、今注目されている活性酸素を除去してくれる抗酸化物質です。

リコペンの抗酸化能力は、βカロチンの2倍、ビタミンEの100倍です。活性酸素は体内で発生し、侵入した最近を殺す役目があります。しかし、過剰になると正常な細胞まで破壊するようになり、これがガンや老化の原因と考えられています。トマトジュースを飲ませ続けたマウスの発ガン率の発ガン率が低下したという実験結果も出ています。

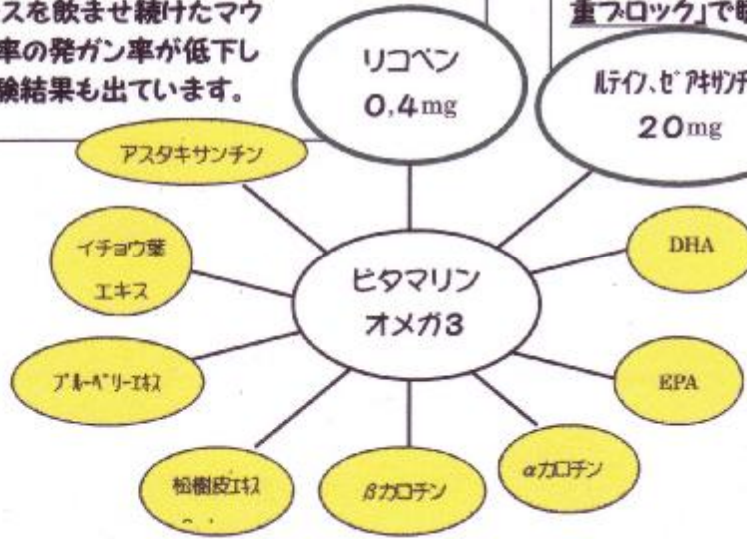
### ルテイン・ゼアキサンチン



眼の水晶体と黄斑部を、光による酸化ダメージから守っているのがルテイン・ゼアキサンチンです。

人に対して害を与える光線としては、紫外線が有名ですが、青い光(人口に多く含まれます。蛍光灯、テレビ、パソコン等)は光線の中でもっとも高いエネルギーを持つもので、細胞に与えるダメージも強力です。眼は、外界に対してむきだしの臓器ですから、青い光からのダメージを直接受けることになります。

ルテインは、そんな青い光を吸収するという性質を持ち、遠光および抗酸化によって「光防御における二重ブロック」で瞳を守ります。約9割の眼科医が目の健康のために30歳大以降の方に摂取をすすめています。



はいはい来月号は  
ビタミン・オメガ3の  
総集編です。



楽しみにしていて  
くださいね。