



元気村から送る 楽しく素敵なニュースレター！

第二十四号

# ベンチタイム

## 4月号



入学式

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

HP <http://www.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。

あちこちで桜がきれいに開花し始めました。待ち遠しかった春の到来を知らせる合図ですね。嬉しい限りです。今日も桜の顔とカレンダーの両方を覗き見ながら、花見の計画を立てているこの頃です。皆さんはどうお過ごしでしょうか。



4月1日と言えば…「エイプリル・フール」！！

そうです。唯一全世界で認められている(?)人をからかうような、害のない嘘をついてもよいとされている日です。4月1日には、世界中で新聞が嘘の内容の記事を掲載したり、TVニュースでジョークニュースを報道したりといった事が広く行われます。(もちろんそんな事をしない国も多いですよ)さすがに日本でこんなことがおこると大問題になりますが…。

バレンタインやクリスマスなど世界ではたくさんのイベントがあります。そのどれもが起源は明確にされていますが、実はこのエイプリルフールという風習だけは謎の多い風習なんです。世界中で古くから行われているにもかかわらず、起源が諸説さまざまでもそれにもかかわらず世界中で同じ意味で行われているんです。面白いですね。何か大きなヒミツが隠されているのかもしれないね。



春になると心も体も軽く、花々や緑もいきいきと輝いているように感じます。

4月28日～30日に平塚市総合公園で平塚緑化まつりが開催されます。植木市や花市をはじめ、木工工作教室、お茶会、園芸教室、ミニSLなどさまざまなイベントが開催されるようです。野外ステージではコンサートなどもあるそうですよ。ご家族そろってピクニックがてら覗きに行ってみてはいかがでしょうか。

今月の一句 地域保護 歴史が語る 松並木

きみ子



## 販売員の

# ひんがし

近年、地球温暖化と環境問題が大きな課題になってきている。フィリピンで飛んでいて日本にはいないはずの蝶々が東京港で舞っている！。学者によれば、日本は温帯気候から亜熱帯気候に移りつつあるとのこと。何事も異常続きで、これは自然界や動植物会だけでなく、人間界にも影響を及ぼしてくるものと思う。最近のバラバラ事件はその象徴ではないかと私には思えて仕方ない。

いったい何が原因だろうか？もとはといえば人間のエゴ、国家のエゴから出てきたものではないだろうか？科学の進歩と共に、便利さ、安楽さ、快適さのみを追求して、自然環境を壊し、自然の循環(サイクル)をストップさせてしまった故ではないだろうか？それに気づいた心ある人々が自然保護とリサイクルに取り組みつつある。一度壊れたものはすぐには戻らない。

このままいけば世の終わりになるという人もいるが、私は新しい時代の始まりであって欲しいと思う。これからの人間の努力に期待したい。

「エゴを捨て 自然と調和 美しい

地球と後孫 繁栄祈りて」

担当：山浦 豊

## パン工房 ハローエレファン 販売スタッフ募集中！！

新しく販売スタッフを募集しています。  
アットホームでやりがいのある仕事が会社の魅力です！

仕事：パン・健康食品等の移動販売。新規開拓

資格：普通自動車免許  
年齢不問、長期でやれる方、  
元気とやる気のある方大歓迎！

給与：完全歩合（出来高に応じた報酬制）

勤務：火曜日～土曜日の週5日  
（相談の上、日数調整可）

連絡先：パン工房ハローエレファン  
住所：平塚市公所408-1  
TEL：0463-59-2232

詳細は面接にて、お気軽にお問い合わせ下さい。



## 頑張れ！ 編・集・長

【特許申請中】  
このカードは、世界初の  
匂い付きカードです。  
マウスで匂いスポットをこすったあと  
モニターに鼻を近づけて下さい。  
あっっっっっ  
カード smells  
※パソコンです。

もっと早くこすって!!!  
（ヒ）  
鼻をもっと近づけて  
焼肉オインどう〜

ジャジャ〜ン  
鼻を近づけている  
そのあなた...  
ありえな〜い。

4月1日...  
アイプリフル...  
オンドリヤ  
ちゅが返し

## レシピの宝箱



### 「お好みキムチサンド」

- ☆材料☆ (1人分)
- ・食パン 6枚切2枚
  - ・ベーコン 1枚
  - ・たまねぎ 1/6個
  - ・レタス 適量
  - ・卵 1個
  - ・マヨネーズ 適量
  - ・ケチャップ 適量
  - ・キムチ 適量



- ①食パンをトーストし、卵とベーコンを焼く。卵の黄身を潰すと作りやすい。
- ②レタスは適度な大きさに手で切り、たまねぎは薄くスライスし水につける
- ③キムチは適度な大きさに切っておく
- ④食パンがやけたら、レタスとたまねぎの水気をキッチンペーパーなどで取る
- ⑤食パンの上にベーコン・レタス・たまねぎ・キムチを順番にのせ、ケチャップとマヨネーズを網の目のようにかける。
- ⑥さらに卵をその上に置き、レタスをのせ食パンで挟み、食べやすい大きさにカットしたらできあがり。  
カットする時に、パンを上からしっかり押さえながら切ると中身が飛び出す事なくうまく切れますよ。キムチが入ることで、味にインパクトが出て、美味しく頂けますよ。是非作ってみてくださいね！



# 桑茶

## あんな声 こんな声

今月も、桑茶愛飲者の声をお届けします。今月は長く愛用してくださっている方からの声です。

平成 10 年、医者から糖尿病気味だと言われ調べたところ、血糖値食前 156、食後 60 分で 318、食後 120 分 317 でした。手と足がしびれ、腰も痛み、手の指が痛くて字も書くことが不自由で、背中も痛い、寒いとカイロをいつものばせていました。

平成 17 年には空腹時 278 までになっていました。合併症につながると本当に心配になりました。そんな時桑の葉茶を紹介され、毎日飲むようにしました。私に合ったのかすぐに効果が現れ、毎月血糖値が下がっていったのです。18 年 11 月には 83 まで改善しました。桑の葉茶を飲むようになってから、なぜか疲労・腰痛なども改善され本当にありがたい気持ちです。今もずっと愛用しています。

滝田茂男 65 歳

「桑」は、まるごと役立つ漢方の玉栴なんじゃぞ。古くから不老長寿の妙薬と言われてな、漢方では生薬として重用されてきたんじゃぞ。

根の皮は煎じて飲み、幹は堅く頑丈なため湯飲みや箸に利用し、果実は高血圧、糖尿病、動脈硬化に、桑の葉の枝は関節炎、神経痛、リウマチなどに薬効があるんじゃぞ。



# クイズに挑戦

先月号の答えは、「③水色」でした！！  
 移動販売の車を見れば、一目瞭然ですね。  
 沢山のハガキが届き嬉しかったです。厳選な抽選によって当選者にはプレゼントをお送り致しました。外れた方も、あきらめずに今月の問題にまた挑戦してくださいね。  
 それでは今月の問題です！！  
 今月も販売車を見れば一目瞭然。沢山の応募待ってます！

私達の販売車に張ってある、『ハローエレファン』のマグネットに使われている色は何色と何色と何色？

- ①白・黒・赤・緑・青
- ②白・黒・黄・赤・緑
- ③白・黒・茶・灰色・ピンク



- 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。掲載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)

## おはーちゃんの知恵袋

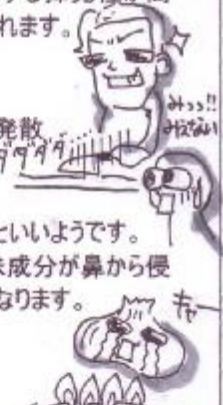
「打倒、たまねぎ！」

涙なしでは語れない……  
 それが「たまねぎのみじん切り」ですね(笑)  
 そこで今回は、打倒、たまねぎ！ということで、涙が出る理由から、その対策の知恵袋です！



なぜ涙が出るのでしょうか？  
 それは、たまねぎに含まれている硫化アリルと呼ばれる成分が涙の原因です。硫化アリルは、血液をさらさらにしたり、ビタミンB1の吸収を高めたりなど、体にはとってもいい成分なのですが、常温では気体となって発散する揮発性が高いため、調理と共に徐々に空気へ発散されます。  
 涙対策第一弾、まずは

- ① **てばやくカット**することです。  
 そして、揮発性(常温では気体となって発散する力)を抑えるため、
- ② **冷蔵庫で冷やす**ことも有効です。  
 切る1時間ほど前に冷蔵庫に入れておくといいようです。  
 また、たまねぎを切ると、たまねぎの辛味成分が鼻から侵入して粘膜を刺激することが涙の原因になります。
- ③ **ティッシュで鼻に栓**をすることも効果的だとか。最後に
- ④ **コンロをつけながらカット**  
 これには空気中に放出された硫化アリルが、火によって変質してしまうためです。以上の4つの涙対策を守って、涙なしのたまねぎ生活始めましょう！





# 第二弾

容疑者



をさぐれ!!

「桑あんばん、人気急上昇のわけとは!?」



先月号紹介された桑あんばん。新たな改良が発見されたようです。今回も桑博士とアントニー捜査官が立ち上がりました。

桑博士 「アントニー君、どうだったんじゃ？」

アントニー捜査官 「はい、容疑者「桑あんばん」はパワーアップしたと証言しております。」

桑博士 「おからの量が約3割増えたということじゃな。」

アントニー捜査官 「これは、手強い相手になりましたな…」

桑博士 「アントニー君、桑あんばんの  
人気急上昇の理由は“おからの量が  
増えた” からのがね？」

捜査官 「桑博士、そこが問題なんです。容疑者  
桑あんばんからは、パワーアップした  
との証言しが取れなくて…」

桑博士 「もっとと人気の出た理由が知りたいもの  
じゃのお」

捜査官 「はい。私の名誉にかけて、この問題を  
明らかにしてみせます！こうなったら  
公開捜査の開始だ。」



## おからのパワーを検証

おからが生活習慣病に  
よいとされるのは、  
大豆脂肪の中に  
食物繊維・高たんぱく質  
レシチン・ミネラル・リノール酸が  
沢山含まれているからです。



これらの働きによって、生活習慣病をひきおこす原因とな  
る肥満を防ぐのに、おからはもってこいの商品です。

低カロリー

低コレステロール

高タンパク

## 公開捜査願書

桑あんばんを徹底説明!

桑あんばんを買っていただいたお客様に、1袋につき1枚のアンケート用紙を配布し  
ます。桑あんばんの特徴で気になる部分を【桑が入っている・おからが入っている・色  
が違ふ・味が美味】の四択から選んでもらい、食べた感想を添えて提出してもらいます。  
(締め切り4月30日) アンケートを集計し、その結果一番多かった桑あんばんの特徴  
を選択されたお客様抽選5名様に「元氣村商品券」をプレゼント。また、桑あんばんを  
食べての証言(感想)で良い評価を得た証言をされたお客様には、特注ビック桑あんば  
んをプレゼント! たくさんの証言、ご協力よろしくお願ひします。

アントニー捜査官より

