



元気村から送る 楽しく素敵なニュースレター!

第二十七号

# ペンチタイム

7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

HP: <http://www.genkimura.com/>

ペンチタイムとは…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。

庭の草木も生気を失うこの頃、厳しい暑さが続きます。体に良くないと思いつつも、アイスクリームや冷えたジュースが手放せない毎日です。皆さんはどのようにお過ごしでしょうか?

「夏なのに体が冷える」そんな体験をした事がありますか?これは現代社会ではあまり珍しい体験ではありません。室内は冷えているのに対し、外に出ると 30 度を超える暑さ。この移動が繰り返されると、ヒトの体温を調節するための自律神経が乱れてしまいます。体温調節機能の狂いは、血流を悪化させ、長期間続くと「夏なのに体が冷える」という状態も招くのです。飲み物も冷たい物ばかりでなく暖かいお茶を飲んだり、しょうがを調理に加えたりと体の中から温める工夫もしていきましょう。冷房なども控えめにお風呂もシャワーだけではなく 38 度くらいのお湯にゆっくり浸かり、体の芯から温まるようにしましょう。大切なのは冷えによって乱れた自律神経の改善や肩こりの筋肉への血行回復です。冷えから起こる体調不良に悩むことなく、夏を乗り切れるよう対策をしていきましょう。

7月5日(木)から8日(日)まで、今年も『湘南ひらつか七夕まつり』が開催されます。

日本を代表する夏の風物詩として、今年も第57回と伝統ある平塚の行事ですね。商店街には多くの七夕飾りが並び、人々を魅了します。とはいいつつも、昔と比べてしまうと少々飾りも寂しいものになってきてしまいましたが…。そこで、今年も私達も『湘南ひらつか七夕まつり』を応援しようと七夕飾りを作成し、展示してもらうことになりました。ニュースレターではおなじみのキャラクター桑博士などかわいいイラストで七夕まつりを応援しています。七夕にお越しの際は、是非私達が作成した七夕飾りを探してみてくださいね。

今月の一句 足りる世に 足らずに育って 強くなり

きみ子

# 工場直送

## 新鮮で美味しい コーヒー 始めました!



移動の車に新しい商品が加わりました。  
『レギュラーコーヒー 元気村ブレンド』です。  
工場直で味と香りと鮮度が自慢の自家焙煎コーヒー。  
5つの豆をブレンドしたこだわりの美味しさ。  
コーヒーが大好きというあなたにも、  
あまりコーヒーは飲まないというあなたにも、  
一度試してみる価値がある一品です。  
酸味ひかえめの、すっきりとしたほろ苦さ。  
一口飲めば口に広がる、元気村ブレンドの  
魅力を、是非味わって見てください。



担当：山田浩道

入社して1ヶ月。積極的に  
仕事に取り組み、社長が驚く  
程短い期間で、販売コース  
を引き継ぎ着々と実績を上げ  
ている。誠実で真面目な姿が  
印象的。4人の子持ちのお父  
さんで休日には子供達と釣り  
に行ったりするそう。



Q. 営業で心がけている事は何ですか？  
A. 断られても笑顔で対応することです。

Q. 一番お気に入りのパンは何ですか？  
A. くるみメープルです。初めてこんな美味しい  
ものを食べました(笑)

Q. これからの意気込みを聞かせて下さい！  
A. 健康で美味しいパンを、たくさんのお客さん  
に知ってもらって、食べた  
お客さんが元気になって欲しいですね。



# 頑張れ！ 編・集・長

## 夏へ向け



# レシピの宝箱



### 「ポテスパサラダサンド」

☆材料☆(4人分)

- ・バターロール
- ・スパゲッティー(乾麺) 80g
- ・じゃがいも 3個
- ・玉ねぎ 1/2個
- ・ゆで卵(固ゆで) 2個
- ・ハム 3枚
- ・マヨネーズ 適量
- ・塩こしょう 少々
- ・砂糖 少々



☆作り方☆

①スパゲッティーは乾麺を3~4等分に割って袋表示時間よりやや短めに茹でて冷水でさまし、水気を切っておく。じゃがいもは皮をむき適当な大きさに切って茹で、熱いうちにつぶす。玉ねぎは薄くスライスし2~3分レンジで加熱し、ゆで卵・ハムは細かく切っておく。



②ポテトサラダを作る要領でじゃがいも・玉ねぎ・ゆで卵・ハムをマヨネーズであえ、最後にスパゲッティーを混ぜる。塩こしょう・砂糖少々で味を調える。


③バターロールに切れ目を入れ、②のサラダをはさめばボリュームたっぷりのポテスパサラダサンドのできあがり。

# 桑茶

## あんな声 こんな声

七月七日七夕は、そうめんの日というのを御存じでしたか？  
千年を超える由緒正しい記念日なのだそうです。  
夏にそうめんを贈る風習は、古く平安王朝時代にまでルーツを遡ることができるんですよ。

そこで、今回紹介するのは桑とおからが入った「やせ素麺」です。  
ミネラルや食物繊維などが豊富で、たんぱく質なども同時に摂る事ができる栄養効果抜群の食材「おから」。血糖値や血圧に優しく、鉄・Ca・亜鉛などのミネラル豊富な「桑」。そんなおからと桑のダブルパワーで、とってもヘルシーなそうめんが出来上がりました。


その名も「やせ素麺」！！ やせー   
佃煮「菜の花なめこ」と一緒に食べると更に美味しさアップ。  
「やせ素麺」+「菜の花なめこ」セットでオススメです！



# クイズに挑戦


先月の問題はパンの保存についての問題でした。解答は「①冷凍室に入れる」です。  
適切な保存方法で美味しいパンを食べていきましょう。  
今月の問題はサンドウィッチの美味しい作り方についてです。お弁当には手軽なサンドウィッチ。ちょっとした工夫が決め手のようですよ。

サンドウィッチを作ることになりました。具の水分がパンに吸収されにくくべたつかないようにする為の工夫は次のうちどれでしょうか？ あなどり難し...

- ①パンの内側にバターやマーガリンを塗る 
- ②パンを焼いてしまう サンドウィッチ
- ③パンに切れ目を入れておく

- 抽選で5名様、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7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

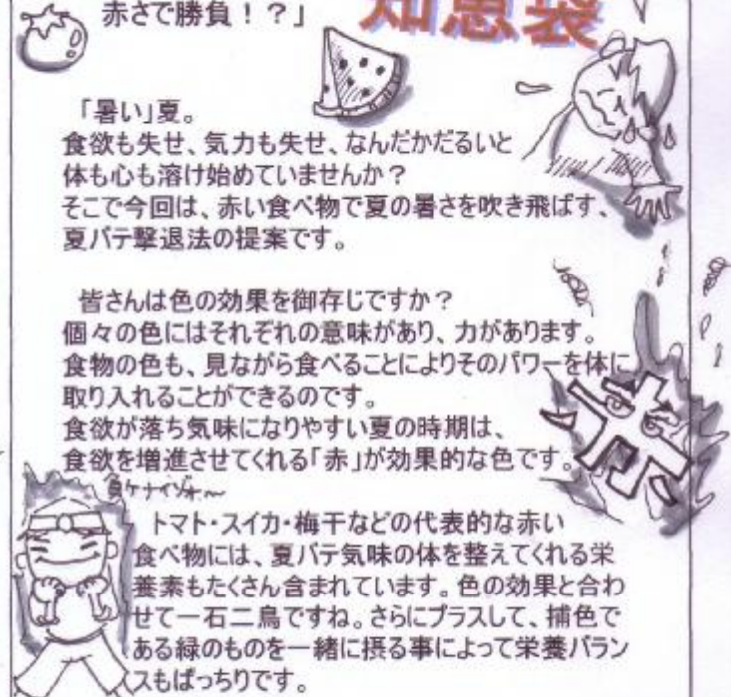
「夏の暑さには赤さで勝負!？」 

「暑い」夏。食欲も失せ、気力も失せ、なんだかだると体も心も溶け始めていませんか？  
そこで今回は、赤い食べ物で夏の暑さを吹き飛ばす、夏バテ撃退法の提案です。

皆さんは色の効果を御存じですか？  
個々の色にはそれぞれの意味があり、力があります。食物の色も、見ながら食べるによりそのパワーを体に取り入れることができるのです。  
食欲が落ち気味になりやすい夏の時期は、食欲を増進させてくれる「赤」が効果的な色です。

トマト・スイカ・梅干などの代表的な赤い食べ物には、夏バテ気味の体を整えてくれる栄養素もたくさん含まれています。色の効果と合わせて一石二鳥ですね。さらにプラスして、捕色である緑のものを一緒に摂る事によって栄養バランスもばっちりです。

冷たい物を程ほどに、赤い食べ物をうまくご飯に添えて体も気持ちもバランスよく夏を乗り切っていきましょう。



# ハハハ星の笑顔を取り戻せ!!

## 緊急指令 作戦AMM



報告が来ります!!

隊長キラ率いるAMM部隊の活躍で、“ハハハ星”には少しずつ笑顔が取り戻されていったようです。しかし、隊員が重大な報告を持ってきました。キラ隊長の顔色が変わります。一体何が起こったのでしょうか。

### ～ 第二回 噛む事の重要性

隊員A 「キラ隊長！子供達の食べる様子を見ていたのですが…」

キラ 「なにいい。食べる時にあまり噛まずに飲み込んでしまっているだと！」

大臣 「それが何が問題なんですかの？」

キラ 「何を言っているんだ！これは生命問題だぞ。」



### 噛む8大効用

① 肥満を防ぐ

よく噛むことで脳が満腹を感じます。



② 味覚の発達

よく噛むと食べ物の本来の味が分かります。食材そのものの持ち味を味わうよう心がけましょう。

③ 言葉の発音がはっきり

噛む事で口の周りの筋肉を使い表情が豊かになる。

④ 脳の発達

噛む事は脳に酸素と栄養を送り活性化します。子供の知育を助け、高齢者は認知症の防止になります。

⑤ 歯の病気を防ぐ

噛む事で唾液がたくさん出て、口の中をきれいにします。

⑥ がんを防ぐ

⑦ 胃腸の働きを促進する

⑧ 全身の体力向上と全力投球

力が必要な時、丈夫な歯がなければ力がでません。



大臣 「なるほど、噛む事は大切なことなのだなあ」

キラ 「よく噛んで、歯みがきもしつかりして歯を大切にしなくちゃいけないんだよ。」

大臣 「なぜ、AMMなのじゃ？」

キラ 「口腔内は本当にテリケートだからさ」

大臣 「歯磨き粉がいくら石油系のもので、食べていないんだから大丈夫だろ。」

キラ 「馬鹿いつちゃあいけない。口内の粘膜はとっても吸収が早いんだ。口に入れてクチュクチュなんてやっている間にどんどん体の中に吸収されているんだよ。だからこそ石油系素材を一切排除して天然にこだわりの続けたAMMなんだ。」

大臣 「なるほどなあ。」

隊員A 「大臣、普通の歯磨き粉は研磨剤が入っており、歯を削る事できれいにします。だから、歯がどんどん磨り減ってるのです。」

大臣 「なにっ!? AMMは違うのか？」

キラ 「AMMは削ってきれいになんてことはしない。分解してきれいにするんだ。さらに歯の主成分であるアバタイトが入っていて歯の修復を助けて、丈夫で美しく輝く白い歯を作るんだぞ。」

大臣 「そうだったのがあああああ!!!」

