



元気村から送る 楽しく素敵なニュースレター！

第二十八号

# ペンチタイム

# 8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。

今年は残暑もことのほか厳しい日が続いております。暑くなるだろうなあという予想通りに、耐え難い日々が続いていますね。皆さんはどうお過ごしでしょうか？

今年の夏の猛暑は、南米エクアドルからペルー沿岸にかけての海水温が下がる現象「ラニーニャ現象」の原因なのだそうです。暑さに比例して家計の電気代も右肩上がりのグラフを描きそうですね。なかなか減らしたくても減らせない費用が水道光熱費です。

中でも電気代は、水道光熱費の5割を占める暮らしにはなくてはならないエネルギー、家族が増えれば必然的にエアコンや照明器具も増え、当然電気代は高くなります。そんな中、今注目を浴びているのが「太陽光発電」なのだそうです。

私が太陽光発電と初めて出会ったのが小学生時代、理科の実験でソーラーカーを作った時です。小学生ながら太陽の力ってすごいんだなあと感じました。実はこの太陽のエネルギー量、どの自然エネルギー量と比べても郡を抜いてケタはずれなパワーを持っています。なんと1秒間に420,000億kcal。大きすぎてイメージが湧きませんね。さらにCO2を排出せずにエネルギーを取り出す事ができるという点でも注目を集めています。どの家にも太陽光発電が取り付けられるようになるのかもしれませんが。

夏祭りや花火大会など、8月はイベントが盛りだくさんですね。夏休みに入って家にいる子供達を引き連れて夕涼みなど出かけてみるのもよいかもかもしれません。今月も、暑さに負けず元気に乗り切っていきましょう。

今月の一句 正直に 馬鹿がついてて 清く住み

きみ子

# 販売員の

平塚の七夕祭りが終わった。

今年は七夕飾りの制作から飾り付けまで手がけた。いつもなら飾りのトンネルを通りながら評価する立場が、今度は評価される立場に。何しろ初めての事なので緊張した。

飾り付けは当日の朝。慣れない作業で苦労しながら一度吊り上げた飾りを汗を拭きふき見上げる。なにか不自然。ずいぶんバランスが悪い。首を傾げながら他の飾りと見比べてみて納得。吊るす順番が逆なのだ。全身から冷や汗が吹き出した。

通行人はもうかなりの数にのぼっていた。とはいえ、そのまま4日間飾るわけにもいかない。急いで紐をほどき滑車で飾りを下ろし始めた。周りからの視線が痛い。流れる汗が目にしみる。

沢山の視線が集まる中、なんとか無事に飾りを上げ直して一息。飾り舞う七夕の空に向けて両腕を突き上げガッツポーズを決めた。小さく聞こえる拍手に振り向くと、和やかな風貌のご夫婦が優しく声をかけてくれた。

「お疲れさま！」

今まで見る七夕では見えなかった事が、参加する七夕から見えた気がした。一足遅れて吊り上ったばかりの七夕飾りが恥ずかしそうに風に揺れた。 担当：楠 忠修

# ☆お盆休暇のお知らせ☆

移動販売お盆休暇の日程が決まりましたのでお知らせ致します。何かとご不便をおかけいたしますがよろしくお願いいたします。

また、お盆休暇に備えての特別注文などは、各販売員にお早めに申し付け下さい。

お盆休暇期間



8月12日(日)～8月16日(木)



よろしくお願ひします！！！！

# 頑張れ！ 編・集・長



# リンピの宝箱



「パンの耳で  
濃厚アイスクリーム」

- ☆材料☆(4人分)
- ・食パンのみみ 4枚分
  - ・生クリーム 200cc
  - ・ブラウンシュガー 50g
  - ・卵 1個
  - ・ラム酒 大さじ1

☆作り方☆

- ①食パンの耳をフードプロセッサーにかけて細かいパン粉を作る。
  - ②天板に①を広げて10～15分トーストする(目安: 狐色になればOK)ボウルに移し、粗熱をとる。パン粉にだまがあるので再度フードプロセッサーにかけて細かくする。
  - ③ボウルに生クリーム・ブラウンシュガーを入れて角がたつまで泡立てる。
  - ④別ボウルに②、卵黄、ラム酒を加えざつくと混ぜる。
  - ⑤さらに別ボウルに角がたつまで卵白を泡立てメレンゲを作る。
  - ⑥④に③のホイップクリームを加え、⑤のメレンゲを加えゴムべらで切るようにしながら混ぜ合わせ、冷凍庫で冷やし固めればできあがり！
- 冷凍中にかき混ぜる必要もありません。暑い夏にはこれできまりですね！！



# 桑茶

## あんな声 こんな声

今回も嬉しい喜びの声が届きました。食前・食中に飲んで日々健康！  
 素敵な健康ライフに桑の葉茶は良きパートナーになるのではないのでしょうか？  
 それでは喜びの声をお届けします！

### 血糖値がさがりました！

3年程前から血糖値が上がり、少し不安でした。血糖値に効くというものはいろいろ試して自分に合うものを探していました。ある日パン屋さんが来て、血糖値に良いとされる桑の葉茶を勧めてもらい、試しに飲むことにしました。せっかく買ったので、言われた通りしっかりと飲み方を守って飲む事に気がつけました。桑茶を飲んでから2週間、お医者さんに行ったところ、いつもは135~150ぐらいある血糖値が120まで下がっていました。先生も驚いていました。私も嬉しく思い、桑の葉茶の効果を感じました。 51歳 主婦



# クイズに挑戦

先月の解答は「①パンの内側にバターやマーガリンを塗る」でした。ちょっとした工夫でより美味しいサンドウィッチを作る事ができるんですね。  
 今月の問題はよくベンチタイムを見てくださると分かります。是非皆さん挑戦して下さい。

私達がオススメしている歯磨きペーストOOO。  
 無添加で安心安全の歯磨きペーストです。それではこの歯磨きペーストの名前はなんでしょう？

- ①AMI
- ②KAM
- ③AMM

たぐんの応募  
 まるよ~!!



- 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8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

「本当に太っていますか？  
 やせ願望が招く危険」

近年、様々なダイエット方法が世の中に氾濫しています。多くの人たちが「やせたい！」願望を持っており美容の為に健康を害している人も少なくありません。

厚生労働省国民栄養調査結果では、成人男性(30~69歳)の「肥満者」の数が20年前の1.5倍に増加しています。一方で、成人女性の「やせ」の数が増加しており、20代・30代ともに20年前の2倍の数になっています。

肥満が生活習慣病の原因となっていることは良く知られているので、肥満者は減量しようと努めます。しかし、「やせ」の方はその危険性があまり知られていないばかりか「スタイルが良い」と誤解(?)され、ますます拍車がかかっているのが現状なのだそうです。

ダイエットを行う前に、まず自分の適性体重を客観的に知る必要があります。

$$\text{BMI(体格指数)} = \text{体重(kg)} \div \text{身長(m)} \div \text{身長(m)}$$

BMIが25以上は「肥満」、18.5未満は「やせ」と判断されます。どちらも健康を害する原因になるので、体重は適正に保つ事が必要です。

長い目を見た時、「健康」は大きな自分の財産です。しっかりと守っていきましょう。

# ハハハ星の笑顔を取り戻せ!!

## 緊急指令 作戦AMM



バンザイ!  
バンザイ!

### ～ 第三回 歯周病の怖さ ～

隊長キラ率いるAMM部隊の指導の元、ハハハ星人達の口内環境は改善されていきました。そしてついに、地球から帰還命令が出されました。

隊員A 「キラ隊長! ハハハ星の人たちの口内環境は万全に整ったといえる状態であります!」  
大臣 「本当にありがとう。今の国民の笑顔からは、この前まで歯ぐきは腫れ、歯磨きをすれば歯ぐきから血が出る者が続出する状態だったという事が考えられんよ。」  
キラ 「ほとんどの者が歯周病だったんだよ。」  
大臣 「歯周病!?!」



### 歯周病チェックシート

あなたのお口は大丈夫? 口内チェックをしてみましょう。多く当てはまるほど、歯周病の可能性が高くなります。

- 歯を磨くと歯ぐきから血が出る
- 起きたとき口の中がネバネバする
- 歯ぐきがムズがゆく感じる
- 歯ぐきが腫れている
- 口臭がある
- 歯に食べ物がよくはさまる
- 歯がグラグラする
- 歯ぐきを押しすと血や膿が出る



キラ 「歯に細菌の集まりであるプラークがたまると、歯肉が炎症を起こして腫れ、歯肉と歯との間にポケットと呼ばれる隙間ができるんだ。そのポケットの中で細菌が繁殖すると歯周病になって、炎症が進み、やがては骨まで溶がしてしまうんだ。」  
大臣 「骨まで溶がしてしまうのが怖いなあ。」  
キラ 「ところがAMMにはマスティックが含まれているからそれを防げたんだ。」  
大臣 「マスティックとは何なんだ?」  
隊員A 「普通の歯磨き粉だと、殺菌力が強くて全部の菌を殺してしまいます。しがし、悪玉菌の方が繁殖力が高いので、結局は歯周病になりやすい口内環境になってしまうことになりました。」  
大臣 「ほお。マスティックはどんな働きをするんだね。」  
キラ 「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て、善玉菌とのバランスをコントロールするんだよ。つまり、歯周病になりにくい口内環境になるってわけだ。」  
隊員A 「さらにAMMに含まれるアバタイトは、歯の成分に非常に良く似た成分なんです。磨きながら歯がコーティングされていくんですよ。」  
大臣 「やはりAMMはすごいのだなあ。」