



元気村から送る 楽しく素敵なニュースレター！

第二十九号

ベンチタイム

9月号



発行責任者

パン工房ハローエレファン
(有)ルカノリエ 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。

残暑の厳しい日々が続いています。しかし、暑い日差しのピークもそろそろ過ぎていく頃ではないでしょうか。朝晩過ごしやすくなり、ちょうどこれから秋にかけて夏の疲れが出やすくなりますね。皆様どうおすごしでしょうか？

長い夏休みが終わり、お母さん達は一息ついている頃なのではと思います。夏の疲れの影響は大丈夫でしょうか？夏のダメージを秋へ残すと老化の要因にもなってしまいます。そうす。気をつけなければいけませんね。そこで、まずは“レシチン”で細胞膜・神経の伝達物を元気にして、イチヨウ葉で血液をサラサラにし全身へ酸素と栄養をスムーズに運び、『細胞レベル』で体力を回復させていきましょう。

疲労回復のオススメの食材は、酸味とぬめり、そしてクセのある匂いが特徴です。様々な効能をもち、食欲を増進させるトマトや栄養価の高いニラ、やまいも・おくら・うなぎ・なめこなどに含まれるぬめり成分「ムチン」や、にんにく・玉ねぎ・長ねぎなどに含まれるつんとする独特な香りの成分「硫化アリル」。疲労回復と同時に冷え性改善、風邪の予防効果が期待できるそうです。賢く食べて元気を取り戻していきましょう。

9月17日は「敬老の日」ですね。先人の知恵を学ぼうという気持ちから生まれた日です。何かプレゼントを用意するのもいいのですが、おじいちゃん・おばあちゃんと向き合って、じっくり話す機会を持つ。そんな時間も嬉しい贈り物になると思います。皆さんはどんな風に敬老の日を迎えますか？



今月の一句 酔う程に 故郷美化する 父の老

きみ子

ひんがし

8月19日に富士登山に行ってきました。5号目までバスで登りそこからスタートです。富士登山には横に歩く子富士コースと上に向かって登って行くコースとあります。私と妻は足に自信はなく、横の子富士に行こうかと悩んでいたものの、結局6合目まで登りました。下りの砂道では、足が言うことを聞かず、膝が笑っていました。

子供たちは私達とは対照に、バスを降りて富士山を見上げるやいなや「頂上まで行きたい!」と叫び、走るように登り下りの砂道もすべり降りてきました。子供達のパワーにはいつも驚かされます。

時間の都合により、頂上までにはいけず7合目までしか登れませんでした。「お父さん!今度は頂上まで行きたいよ」未練そうに富士山を見上げながら、小学二年と三年の娘・息子がいました。そんな子供達の夢を早く実現させたいものです。

担当: 山田浩道

こちら

「早食いってどうなの?」

ヘルシー研究室

皆さんは食べるのが早い人ですか?それとも遅い人ですか?

私は前者で、食べるのが早い人です。

たかが「早食い」されど「早食い」。私達の健康と早食いについて少し調べてみました。

早食いの人は、基本的にあまり「噛む」事をしていません。「噛まない」事の健康への悪影響を調べてみると、

- ①虫歯のもとになる
- ②食中毒にかかりやすくなる
- ③肥満のもとになる
- ④認知症のもとになる



と、ありました。私自身、バクバクゴクンっと、あまりにも噛んでいない事実を、正直驚きました。

「噛む」という口の運動は、細胞のエネルギー消費を促したり、脳神経を刺激し脳の働きを活発にします。また、「噛む」ことで分泌される唾液は、さまざまな物質が含まれています。カルシウムと結合し歯を強くするものや、口臭のもとになる口内細菌を消滅させるものなどです。

「噛む」ことは無意識に行う動作です。早食いを自覚している人は食事のメニューの中に食物繊維の多いものや、海藻・ヒジキ・骨ごと食べられる小魚など、自然に噛む回数が増えるメニューを入れると良いでしょう。流れ食いを極力さけて、一食一食を感謝しながら噛みしめて食べることが大切です。

頑張れ! 編・集・長



レシピの宝箱



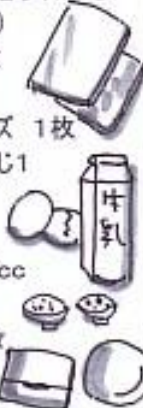
「クロック・モワルー」

☆材料(2人分)

- ・食パン 2枚
- ・ハム1枚
- ・とろけるチーズ 1枚
- ・バター 大さじ1

【A】

- ・卵 1個
- ・牛乳 100cc
- ・塩 少々
- ・黒ゴマ 少々



☆作り方

- ①食パンは斜め半分にカットし、ハムとチーズも半分につけておく。
- ②広めのパットに【A】の卵液を作り、食パンを両面浸す。
- ③フライパンにバターを熱し②を両面焼き目がつくまで焼く。
- ④③の焼き目がついたところで一枚の上にハムとチーズをのせて、もう一枚で挟み、チーズがとろけたらできあがり!



時間のない朝でもすぐできます。とろけたチーズとハムと卵の相性が抜群! たっぶりの野菜サラダを添えて、モーニングプレートとしてオススメです。

桑茶

あんな声 こんな声



即桑茶がリニューアルしました！！

他にはない手軽さや飲みやすさから、多くの方に好評頂いている即桑茶。さらなる研究開発を続ける中でさらに機能性を強化することに成功しました。



- ①DNJとカテキンのより強い相乗効果の為にカテキンを強化し、糖の吸収を抑制する働きが強まります。
- ②リラックス成分、緑茶のうまみ成分テアニンを2倍に増強。

カテキンを強化することによって、今までの即桑茶には無かった洗みが生まれました。味はお茶らしくなり、飲みやすくなったという感想を頂いております。

皆様の健康と明るい笑顔の為に、さらなる研究開発を続けてまいりますので今後とも永いご愛顧をよろしくお祈りします。



よくお祈りします。

日本機能性食品開発センター 所長 楠 徹

クイズに挑戦

先月号の答えは「③AMM」でした。歯磨きは毎日するもの。多い人は一日4・5回するという人もいます。それだからこそ、安全な歯磨き粉を使って磨きたいですね。それでは今月の問題です！
今月の問題は今年の猛暑についてです。ヒントは先月号の1ページ目。この話題に触れているのですが覚えていらっしゃいますか？たくさんの応募お待ちしております！

今年は本当に暑いですね。この暑さの原因は、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からなのだそうです。この現象の名前は何？

- ①ラニーニャ現象
- ②ラニーニャ現象
- ③ハッスル現象



- 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9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)

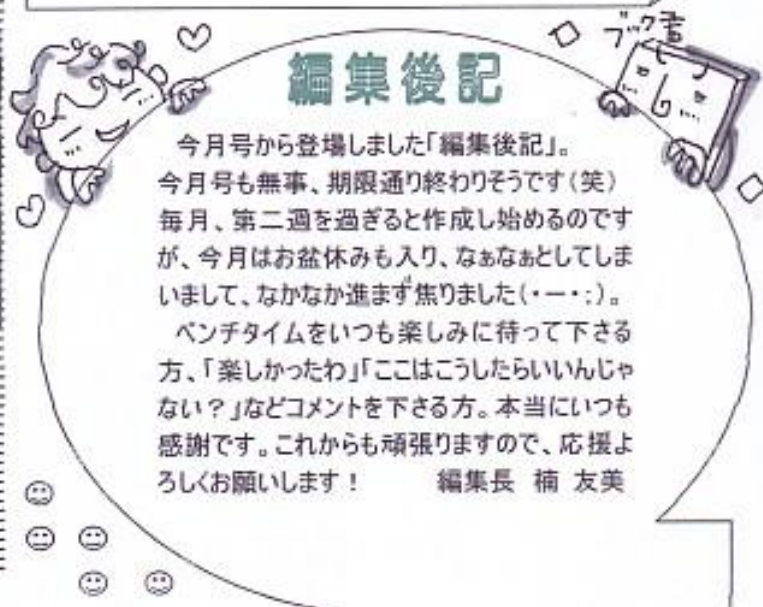
注目です！伝言板ですよ。

- ☆新しい企画が今月からスタートします。その名も「間違いさがして宝物をゲット！！」各販売車に間違い探しの紙を置いておきます。ぜひ挑戦してみてください。当たった人には抽選でプレゼントがもらえるチャンス！
- ☆編集部宛てて、応援お便りを募集しています。はがき・FAX・メールなどなんでもOK！お便りが掲載された方には素敵なプレゼント。



編集後記

今月号から登場しました「編集後記」。今月号も無事、期限通り終わりそうです(笑)毎月、第二週を過ぎると作成し始めるのですが、今月はお盆休みも入り、なかなか進まず焦りました(・ー・)。ベンチタイムをいつも楽しみに待って下さる方、「楽しかったわ」「ここはこうしたらいいんじゃない？」などコメントを下さる方。本当にいつも感謝です。これからも頑張りますので、応援よろしくお祈りします！ 編集長 楠 友美



マリン姫は誰の手に!?



王様

VS

五人の求婚者

～ 第一王子 ミカエル編 ～

ここはマリン島。マリン島にはたいそう美しい姫とサプリメントコレクターの王様が住んでいました。マリン姫を奪にもらうには、まず王様に気に入られなければなりません。

第一王子

ミカエル「たのもおおお！」

王様「これはこれは、東の国のミカエル王子ではないが。」

ミカエル「マリン姫を私にくれ！今日は我が国自慢のサプリメントを持参した。」

王様「ほほう、姫をほしいとな。まず、その自慢の物を見せてもらおうが。」

ミカエル「DHA（ドコサヘキサエン酸）とEPA（エイコサペンタエン酸）だ。」

王様「聞いたことがないものじゃぞ。これらはなんなのじゃ？」



DHA (ドコサヘキサエン酸)

☆DHAは、栄養上食物として摂取しなければならぬ脂肪酸。

☆摂取した70%以上が、脳細胞・眼細胞に取り込まれ、視力低下抑制と改善に効果有り

☆脳の入り口にある“血液脳関門”。余分な物質は脳に入る前にこの関門に弾かれる。DHAはこの“血液脳関門”を通り抜け、脳の神経細胞に取り込まれる事ができる数少ない物質。

ミカエル「現代社会は視力低下の原因が溢れている。」

王様「テレビやパソコンなどは主な原因の一つじゃな。」

ミカエル「そうだ。そこでこのDHA！一時期頭が良くなることでブームになった青魚に沢山含まれている油だ。」

王様「ほほう。」

ミカエル「このDHAを摂取すると、その70%以上が脳細胞と眼細胞に取り込まれて、視力低下抑制と改善に効果がある。」

王様「70%以上も取り込まれるのが。」

ミカエル「3ヶ月にわたるDHAの摂取で、15人中10人の視力が0、2以上改善したという報告も出ているのだ！」

ミカエル「そしてこのEPA。DHAと一緒に摂取するといい。」

王様「ほとんど全ての病気に効果を発揮するとは？」

ミカエル「これはEPAが万能薬だからではない。現代人の大半がEPAの不足した状態にあるためだ。」

王様「なるほどなあ。」

ミカエル「私もDHAやEPAのように、マリン姫にとって、必要不可欠な存在となるだろう。」

王様「うーん、頭がイヤッ！」

ミカエル「か・かおおお！?!?!?!?!?!」

EPA (エイコサペンタエン酸)

☆アレルギー疾患・大腸がん・糖尿病など感染症以外の、ほとんど全ての病気に大きな効果を発揮する

☆現代人の大半がEPAの不足した状態にある
☆血液を固まりにくくする作用があると言われていて、脳血栓・脳卒中・心筋梗塞など、血栓ができるのを防ぐ効果がある

