



元気村から送る 楽しく素敵なニュースレター！

第三十号

パンチタイム

10月号



発行責任者

パン工房ハローエレファン

(有)ルカプリエ 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/>

パンチタイムとは…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。

暑くて寝苦しかった夜が、いつの間にか少し肌寒く感じるようになりました。日増しに秋の深まりを感じる今日この頃、季節の変わり目に体調を崩すことなくお過ごしでしょうか？



我が家の食卓の上にも、旬の味覚が目立つようになってきました。サンマ・サツマイモ・栗・ナス etc…。秋の代表的な果物「柿」などもそろそろ出てくる時期ですね。今回はそんな柿について調べてみました。



柿は世界でも「KAKI」と言えば通じる果物なのをご存知でしたか？柿は、中国・韓国にもありますが、日本の特産果樹として、昔から栽培されています。他の果物には見られない東洋的な形と味、そして独特な色をしている香りの少ない果物ですね。ビタミンCやカロチンが豊富で栄養たっぷりの秋の味覚です。柿はお酒の酔い覚ましに効果があるそうです。飲酒の前に食べておく方が効果が高いと言われています。しかし柿は消化があまり良くなく、体を冷やす作用も強いなので、食べすぎには注意して下さい。



9月の後半頃から、パンの入れ替えが始まっています。季節商品など、新しいパンもいくつか出ているのに気付かれた方も多いのではないのでしょうか？10月の半ば頃に、商品一覧表秋・冬号を発行する予定です。「つい毎回同じのを買ってしまうのよね」という方も、商品一覧表を参考に、新商品や今までとは違ったパンなどにも手を伸ばしてみてくださいね。



食欲の秋、スポーツの秋、芸術の秋、様々な秋を楽しんで季節を満喫しましょう。

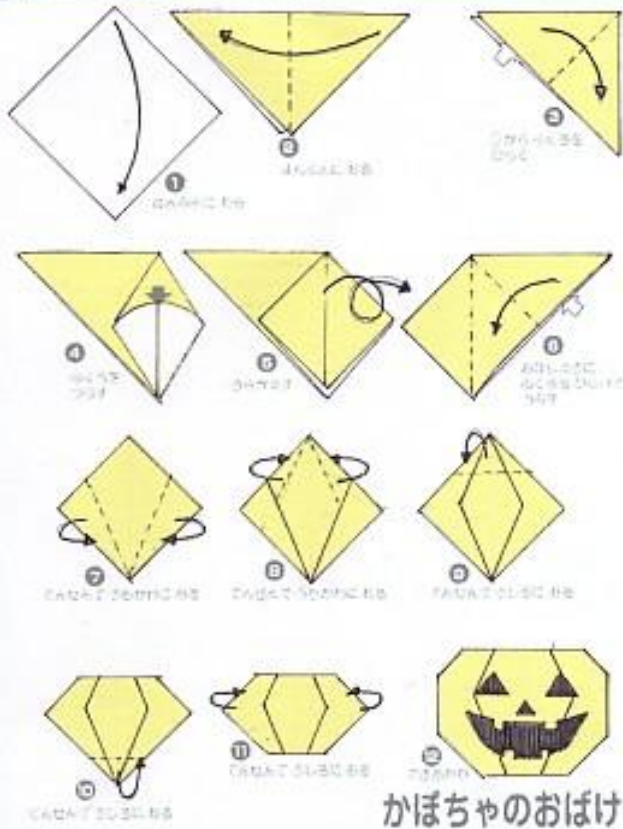
きのこテニッシュ

今月の一句 言い勝った 文句へ悔いが 眠らせず

きみ子

折り紙の世界

～ハロウィン編～



かぼちゃのおぼけ

こちら

ヘルシー研究所

「眠りたい！？
眠れない！！」

皆さんは眠りたいけど眠れない…そんな経験をした事があるでしょうか？寝苦しいわけでもないのに眠れない…。私も最近初めて、「眠れない」事を経験しました。あっちを向いても、こっちを向いても眠れず、次の日の事を考えると「眠らないと！」という思いは募るものの、逆に目が覚めてしまうのです。精神的にも、体力的にもとても辛い経験をしました。そんな経験をふまえて、今回は『不眠症』について少し調べてみることにしました。



実はこの不眠症の症状で悩んでいる人は、実に国民の5人に1人というデータがあります。精神的な病気の初期症状として不眠になることもあり、それが長期にわたると、倦怠感から集中力の低下や無気力など、日常生活に支障をきたしてしまう恐れもあるそうです。

そんな不眠症ですが、自己改善の方法がいろいろあります。快適な睡眠を得る不眠症対策の一番のポイントは血行をよくすること！入浴している最中や、出たからの足のマッサージ・ストレッチなどが効果的です。芯から体を温めたり、血行を良くすることは自然と体をリラックスさせて休息を取る方向へ向かわせるのです。まずは肩の力を抜いて、睡眠に関する知識をしっかりと身に付け、過度に不眠に対する不安を抱えないことが大切ですね。

頑張れ！編・集・長



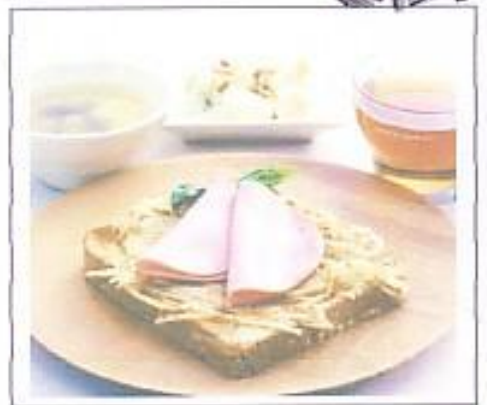
レシピの宝箱



「じゃがいものがレットロースハムのせトースト」

☆材料☆(2人分)

- ・食パン 2枚
- ・ジャガイモ 大1個
- ・ロースハム 4枚
- ・小麦粉 適量
- ・バター 10g
- ・粉チーズ 少々
- ・塩 少々
- ・黒こしょう 少々



☆作り方☆

- ①じゃがいもは皮をむいて細く千切りにします。
- ②フライパンにバターを溶かし①を入れて、粉チーズ・塩・こしょうをふり、裏面に焼き色がついたら小麦粉を軽くふります。
- ③トーストした食パンに②とロースハムをのせてできあがり。

簡単にできるのに、とっても腹持ちが良く、ちょっとした朝食の一品になること間違いなし！ぜひ皆さんも挑戦してみてくださいね！



桑茶

あんな声 こんな声

今月も桑の葉茶の喜びの声を届けます。
桑の葉茶に魅了されて、今までも多くのお友達を紹介して下さっている大牧さんの体験談です。

中性脂肪・コレステロール値が落ちました！

血圧が高く不眠で、体調がすぐれず薬を飲んでいました。
更年期なのかなと思い、病院で調べたら中性脂肪値・コレステロール値もとても高くショックでした。友人から桑の葉茶を紹介され、日頃から水はよく飲むほうだったので食前はもちろん、喉が渇けば水代わりに桑の葉茶を飲むようにしました。毎日約7包ぐらいい飲んでいてと思いますが、一週間で2Kgも体重が落ち、半年で14Kgとしっかり減り、現在体調はとてもよく、中性脂肪値は当時240だったのが110ぐらいに安定。コレステロール値も正常値に戻り、とても快調です。

会社の同僚や友人も私の様子を見て影響され、桑の葉茶を飲み始めました。先日即桑茶が再開発されたと聞きました。桑の入った素麺や歯磨き粉など、本当にこの社長さんはさまざまな商品を考案しているなと感じます。これからも桑の葉商品を楽しみにしています。



クイズに

挑戦

9月号の答えは「②ラニーニャ現象」でした。皆さんは今年の暑さを無事乗り切ることができたでしょうか？

それでは今月の問題です。今月の問題はハロウィンについて。ハロウィンの衣装は、ケルト伝説から生まれたそうです。さあ、今月の問題もぜひ、皆さんで挑戦してみてくださいね！！



以下の3つの言葉のうち、ハロウィンと関係ないものはどれでしょうか？

- ①スイカ
- ②魔女や骸骨の衣装をした子供たち
- ③かぼちゃ



- 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10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)

☆生日です！伝言板ですよ。

☆烏骨鶏(うこっけい)の卵を始めました！
期間限定1個400円、3個で1000円！！調理の際、泡立ち方・なめらかさ・コクが全然違います。是非一度試してみてくださいね。

☆先月から始まった企画、「間違い探してお宝ゲット！」。たくさんの参加と、あたたかいメッセージ、かわいいイラスト…本当にありがとうございました。今月の間違い探しも、是非皆さん挑戦して下さいね。

編集後記

冬ソナのヨソ様をきっかけに、日本中に韓国ブームが巻き起こりましたね。実は私も、そんなブームに乗った一人です(笑)

先日「1%の奇跡」という韓国ドラマを見終わりました。『自分が特別な存在になる方法は、目の前の相手を大切に思い、特別に接することです。それは誰にでもできる1%の可能性なのです』

最終話のセリフに感じ入りながら、終わらないかもしれないという1%の可能性をどうにかクリアし、今はホッと肩をなでおろしているところです。(苦笑)

マリン姫は誰の手に!?

王様 vs 五人の求婚者



～ 第二王子 プロッサム編 ～

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。

第二王子

プロッサム：トントントン（扉を叩く音）

従者キム 「王子、そんなんじゃ聞こえませんよ。」 ドンドンドン！

王様 「何事じゃ！おお、これは西の国のプロッサム王子ではないが。」

従者キム 「王様、今日は我がプロッサム王子のお妃を迎えにきた所存です。」

王様 「ほう、それは我が姫マリンのことかろう。」

従者キム 「手土産としてαカロチンとβカロチンのサプリメントを持参しました。」

王様 「ほう、アルファとベータのカロチンか。どんなものなんじゃ？」



βカロチン

- ☆体が必要になった時だけビタミンAに変化して、ビタミンAの働きをします。
- ☆体が酸化されるのを防ぎ、生活習慣病を予防します。(抗酸化物質)
- ☆免疫系を強化し動脈硬化・心臓発作・脳卒中のリスクを下げ、白内障になるのを防ぐ事も分かっています。

キム 「αカロチンとβカロチンの大きな特徴は、体内で必要に応じてビタミンAに転換されるということです。」

王様 「ほう。ビタミンAの働きをするわけだな」

キム 「ビタミンAは、目の網膜や口、鼻など粘膜、肌髪、爪などの機能を保つんです。目が使れる方や、風邪を引きやすい方、美容が気になる方に重要なビタミンなんですよ」

王様 「美容という点では、マリンが喜びそうなサプリメントじゃろう。」

キム 「ぜひ、マリン姫にはきれいになって頂いて、我がプロッサム王子の妃に...」

王様 「ところで、マリンをもらいに来たのはプロッサム王子なのが、それともキム君、キミなのが！」

キム 「それはもちろんプロッサム王子の妃に...」

王様 「プロッサム君。君はどう思っているのかね！」

キム 「王子、ここは練習した決め台詞を...」

プロッサム

「うーんと、えーつと、お母様がもらってこいて...」

キム 「違うでしょ！おお！俺に任せて下さいですよ！」

王様 「キム君、いくらサプリメントが立派でも、王子がこんなんじゃね。丁重にお断りするよ。」

キム 「そ、そんな。私がしがられてしまいますら！」

αカロチン

- ☆体内で必要に応じてビタミンAに転換されます。
- ☆動物実験では強力な抗腫瘍効果が認められています。
- ☆皮膚・目・肝臓・肺の組織を活性酸素による損傷から守る働きはβカロチンの10倍も強力です。

