



元気村から送る 楽しく素敵なニュースレター！

第三十二号

# パンチタイム

## 12月号



発行責任者

パン工房ハローエレファン

(有)ルカンアエ 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。

きれいに飾られた家の数々……あちこちにクリスマスのイルミネーションが輝き始めました。なかには、「おお、これはすごい！」と思わず感嘆の声をあげてしまう家主の自信作(?)などもあり、これはすでに芸術作品だなあと思わず車を止めて見入ってしまったりと、私達にとっても楽しみな季節です。皆さんの周囲ではいかがでしょうか？



気づいてみると、2007年もあと一ヶ月をきってしまいました。12月ほど、ばたばたと忙しく過ぎていってしまう月は無いのではないのでしょうか？そんな心せわしない月ですが、今年一年の締めくくりとして大掃除はかせないものですね！時間をかけて集中的に掃除をするのも良いですし、時間の合間をぬって少しずつ掃除してみたりなど、キレイに環境を整えてから来年を迎えていきましょう。



今回は、そんな大掃除に欠かせないアイテム「重曹」を、2ページ目に紹介しています。最近では人体にまったく無害で安心して使えるという事で、愛用者が急増している重曹。その中でも私達が紹介するのは、モンゴル奥地の広大なシリングル高原で採掘された良質の天然重曹です。粒子の大きさが細かくさらさらで、料理にも掃除にも使用する事ができるとても使いやすい重曹です。今月始めにサンプルと使い方のプリントとをセットにして配りますので是非大掃除に役立ててみて下さい。



今月の一句 血税を 見えぬところで 無駄遣い

きみ子

# 大掃除には

# 重曹が主役！

年末の大掃除！新しい年を気持ちよく迎えるために、お家をピカピカにしましょう。考えただけで頭が痛くなる油污れやこびりついた汚れなども、「重曹」があれば大丈夫！「重曹パワー」を体験すれば、掃除が楽しくなること間違いなしです。

今回はそんな大掃除に役立つ、重曹の使い方を紹介していきます。

## ☆コンロのまわりの油污れに

ガス代に飛び散った油などの汚れは、お酢と重曹を各適量混ぜた溶液で拭き取ります。

## ☆冷蔵庫はいつでも清潔に

約500mlの水に、重曹大さじ1杯を溶かした水溶液で拭き洗います。

## ☆便器に染み付いた汚れをキレイに

重曹をたっぷりふりかけて、トイレブラシでこすります。少し時間をおいてから流します。



# 頑張れ！編・集・長



# 顔

名前 今利 理絵



11月から入社したニューフェイス。明るくてとことん前向きな女性。始めはパンの値段など覚える事も多い中、一生懸命取り組んでいる姿は希望的！販売員のエースになる日もそう遠くないかも！

Q. 今まで食べてみて好きなパンはどのパンですか？

A. どのパンも個性がキラ☆と光っていて、とても味わい深いです。その中でも特に、くるみメープル・生クリームワンデーワン・メープルスティック・ベジタブルスネーク・ビザ・アンドーナツなど大好きです！入社して間もないので、実はまだ全種類制覇できていません。皆さんのお気に入りパンがありましたら、紹介して下さい。

Q. これからの意気込みを聞かせて下さい。

A. ハローエレファンこだわりの健康に良い商品をもっとよく知って、お客様にお伝えできるようになりたいです。いつも笑顔で待っていて下さるお客様に、たーくさんの感謝と健康をお届けすることが出来るように、張り切って頑張ります！

# レシピの宝箱



## 「ポテトコーントースト」

### 【材料】

- ☆酵母ハニー 1枚
- ☆じゃがいも 1/4個
- ☆ホールコーン 大さじ2
- ☆マヨネーズ 大さじ1
- ☆とけるチーズ 20g
- ☆パセリ



### 【作り方】

- ①酵母ハニーにマヨネーズを塗る
- ②じゃがいもは薄切にして水にさらして水気をとっておく
- ③①のパンにじゃがいも、ホールコーン、チーズをのせてトースターでチーズが溶けるまで焼く
- ④お好みでパセリをふってできあがり。

たまねぎの薄切なども加えて食べても美味しいですよ。簡単にできるので、ちょっとしたお昼ごはんにもどうぞ。



# 桑茶

## あんな声 こんな声

今月も嬉しいお便りありがとうございます。

それでは今月もそんな驚き喜び体験談の一つを紹介していきましょう。



### 体調が良くなりました！

友人から勧められ飲み始めた桑の葉茶。生活習慣病など特に気になる点はなかったのですが、予防の意味で90包入の桑の葉茶を購入し、飲み始めました。

飲み始めた当初、便通が良くなるというよりも、むしろ便が緩くなりすぎてしまい下痢気味が続きました。困ってしまい迷いましたが、内容を聞いた上で良いものだと感じていたので、まずこの一袋は飲みきろうと思いつけて飲むことにしました。一日一包ずつ飲んでいて、一ヶ月ぐらいいると、体が桑の葉に慣れたのか、下痢気味になることもなくなってきました。そして桑の葉茶がなくなり、飲まなくなるとなんだか調子が今一歩良くなり、風邪？とも思いながら過ごしていました。

毎日飲んで習慣化されていた物が無くなると寂しく感じ、結局桑の葉茶を再度購入、また飲み始めました。すると、体の調子が良くなったように感じ、知らず知らずのうちに桑の葉茶に助けられていたのかなあ？と感じました。これからも飲み続けようと思っています。

岡崎在住 山中様

☆お歳暮に桑の葉茶などはいかがでしょう？各担当販売員にご連絡下さい。

## パン屋さん 今月のひとおし！

ハローエレファン

移動のパン屋さん。車の中にはたくさんの美味しいパンが積み込まれています。今月のひとおし！各販売員にパンの紹介をしてもらったコーナーです。

【商品名】  
「DHA キング」  
【価格】  
472円  
【特徴】

目や脳に良いとされるDHAと国産大豆から自家製造した豆乳の入った食パン。風味の豊かさ、キメの細さは天下一品！健康と美味しさを追求しました。

【紹介者】

担当：楠友美  
「値段が良いので引いてしまうお客様も多いのですが、一度買われた方はキングのファンになりますね。私も食べた時のさくさく感や、あのなんとも言えない風味など、お気に入りの食パンです」



## 注目です！伝言板ですよ。

☆クリスマスケーキ(限定60個)の予約は12月15日(土)までです。お早めにご注文をお願いします。

☆移動販売の年末・年始休業日の予定が決まりました。12月30日(日)から1月7日(月)までお休みします。何かとご不便をおかけ致しますが、よろしくをお願いします。

☆今月から「クイズに挑戦」のコーナーは「パン屋さんのひとおし」のコーナーになりました。先月のクイズの答えは③雪恋月でした。

☆☆

## 編集後記

寒い季節が訪れ、毎朝布団の中で熾烈な戦いを繰り広げています。

がんばれ！自分がんばれ！などと、自分自身を励しながら「よしっ！」と決意して、布団から手を出します。しかし、同時に隙間から入ってきた、冷気は、時間をかけて勝ち取った決意さえ、一瞬にして凍らせるのです。なかなか手強い…。

ヌクヌクと暖かい布団の中から、出るに出来ない毎日です(笑)

# マリン姫は誰の手に!?

## 王様 VS 五人の求婚者

~ビタミン・オメガ3王子の登場!~

カランカラン カランカラン

牧師 「夫ビタミンは、吾マリン姫を永遠に愛することを誓いますか?」「はい」

「吾マリン姫は、夫ビタミンを永遠に愛することを誓いますか?」「はい」

ここはマリン島。たくさんの島民が見守る中、ビタミン王子とマリン姫の結婚式が行われています。

王様「たくさんの王子達がマリンをくれと言ってきたが、ビタミン王子ほどマリンと似合う者はいないじゃろう。なんと10種類の成分が一粒のサプリメントになったビタミンオメガ3を持ってきたのだからなあ。すごいことじゃ」

DHA

☆必須脂肪酸。摂取した70%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あり。

EPA

☆DHAと同時に摂取すると効果的。感染症以外の病気に大きな効果を発揮。現代人の大半がEPA不足の状態。

アミノ酸

☆強力な抗酸化力。眼精疲労回復・遠近調整緊張時間の短縮・視覚の敏感化に大きな効果が見られる。

イチョウ葉エキス

☆強い生命力を持つイチョウ。全身の血行を促進し、目の衰えや充血、目の疲労からくる体の症状をカバーする。

αカロチン

☆体内で必要に応じてビタミンAに転換。強力な抗腫瘍効果。目や皮膚などの組織を活性酸素による損傷から守る。

βカロチン

☆必要に応じてビタミンAに転換。抗酸化物質として働く。免疫系の強化と、動脈硬化・脳卒中などのリスクを減らす。

ブルーベリーエキス

☆ブルーベリーの色素アントシアニンの効果。眼疲労を癒し、目の働きを良くする。それに伴う肩こりの改善も期待。

松樹皮エキス

☆ポリフェノール類を多く含む。強力な抗酸化力・抗炎症力を持つ。更年期障害などの症状に改善効果がある。

リコペン

☆活性酸素を除去してくれる抗酸化力物質。β-カロチンの2倍、ビタミンEと比べると100倍の能力を持つ。

アスタキサンチン

☆目の水晶体と黄斑部を、光による酸化ダメージから守る。「光防御における二重ブロック」で瞳を守る。

