



元気村から送る 楽しく素敵なニュースレター！

第三十七号

# パンチタイム

## 4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/>

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。

春の日差しが心地良いですね。そよそよと吹く風に誘われお散歩に出かけたい衝動を抑えつつ  
仕事に励んでおります(笑) 寒暖の変化も落ち着き、季節も春の準備が整ってきたようですね。



さまざまな植物が爛々と咲き誇る中、春は花粉症の人にとって憂鬱な季節ですね。  
この時期気になるのは、今年の花粉飛散状況(まさに悲惨ですね(TmT))。  
去年より少々多くなりそうとか…(涙)



現在日本人口の5人に一人が花粉症と言われています。朝から晩まで、そして寝ているとき  
でさえ安眠を妨げる花粉症は正に天敵です。

花粉が体内に入っても、症状が出る人と出ない人がいます。それは花粉が根本的な原因では  
なく、花粉とアレルギー反応を起こす体質に原因があると考えられます。そして、そのアレル  
ギー体質に大きな影響を与えているのが食事です。



最近になって、花粉症の症状の悪化には腸内環境や血行の悪さも影響すると言われるよう  
になりました。欧米の食事は動物性たんぱく質や脂質が多くなりがちで、腸内環境を悪化させる  
原因となってしまいます。いっぽう日本の伝統的な食事は魚や野菜、発酵食品(味噌や納豆など)  
など、腸内環境を整える善玉菌を増やす働きのある食品が中心です。



腸内環境は花粉症の症状に大きな影響を与えている為、腸内環境を整える事が花粉症予防の第一歩  
といえます。この機会に食生活を振り返り、昔ながらの日本食を見直してみてもいいでしょうか？

今月の一句 ランドセル あの子もやっぱり 花粉症

きみ子



# 販売員のひとりごと



担当は 仲程正晃 です

去年の5月、高校を卒業し沖縄から内地へ、兄の紹介で移動のパン屋ハローエレファンに入社しました。早いものであれからもう一年が過ぎようとしています。高校を卒業して初めての仕事です。正直一年も続くとは思っていませんでした。それでも今まで続けてこれたのは、いつも暖かく迎えてくれるお客さんがいたからだと思います。実際に、新規開拓をしていてひどい言葉を浴びせられたりという嫌な思いもありましたが、それ以上にお客さんからもらう笑顔や、お菓子やみかん、冬には洋服をプレゼントして頂いたりいつも僕を支え励ましてくれました。ありがとうございます。

一年お世話になりましたが、4月からこの仕事を辞めて新しく全体の勉強をするため仕事を変えることになりました。全体の仕事は初めてやりたい事を見つけた仕事です。この一年間経験した事を土台に、新しい職場でも精一杯頑張っていこうと思っています。一年間本当にありがとうございました。

# MOTHER'S DAY

## 5・11 ☆ 母の日

普段はなかなか口に出して言えない感謝の気持ちをギフトに込めて…

母の日ギフト予約受付中！！

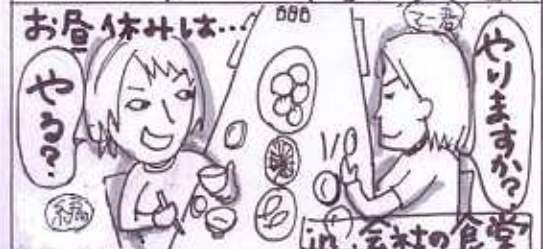


食前桑の葉茶 1箱 3,990円

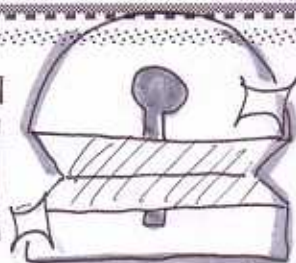
- ☆母の日プレゼント用に包装致します
  - ☆メッセージカード・同包して欲しいものなど事前に準備して頂ければプレゼントに同包致します。
  - ☆5月に合わせて、ペリカン便にてお届け致します。(送料 500円)
- 各担当販売員にお声かけ下さい。

# 頑張れ！ 編・集・長

沖縄ホー × 仲程正晃



# レシピの宝箱



## 「ラップサンド」

### 【材料】

- ☆酵母ハニー8枚カット 4枚
- ☆スモークサーモン 4枚
- ☆セロリ 1/4本
- ☆クリームチーズ 大さじ4
- ☆アスパラガス 4本
- ☆マヨネーズ 大さじ2



### 【作り方】

- ①スモークサーモン、セロリを粗みじん切りにしてクリームチーズとあえる。
- ②グリーンアスパラをゆでる
- ③マヨネーズを酵母ハニーに塗り、①②を挟みラップに包んで巻く。



遠足や、ピクニックなどのお弁当にちょっとおしゃれなサンドウィッチ。見かけもかわいく食がすすみますよ。是非お試しください！



# 桑茶

## あんな声 こんな声

暖かい風と共に、喜びの手紙が舞い込んできました。  
2月に行った桑茶キャンペーンで購入されたお客さんからのおはがきです。  
皆さんにも嬉しい気持ちをおすそわけ☆

2月のキャンペーンの時に試飲させてもらい、購入しました。  
「元気村通信」を読んで決意し、朝と夜の食事の時には必ず桑の葉茶を用意して食べながら飲む事を心がけました。

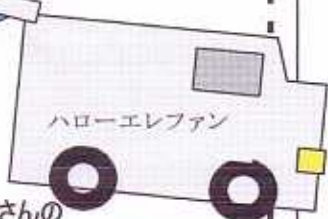
そんなにすぐに結果は現れないだろうと思っていたのですが、病院で検査をした時に、140 あった血糖値が 120 に下がっていて驚きました。これも桑の葉の効果なのかなと思い、嬉しくておはがきを書きました。ありがとうございました。

やっぱり桑の葉茶で良かったと自信もつきました。これからもしっかり飲み続けていこうと思っています。

平塚在住 高上様



### パン屋さん 今日のひとおし!



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。今日のひとおし! 各販売員にパンの紹介をしてもらおうコーナーです。

【商品名】  
「板チョコデニッシュ」

【価格】  
168 × 2個入



【特徴】  
中に板チョコとカスタードクリームが入ったデニッシュパン。コーティングされたチョコの魅力に引き込まれ一口食べると、板チョコレートの食感が楽しめます。

【紹介者】  
担当: 仲程 正晃  
「このパンはですね、板チョコとカスタードクリームの絡み具合が絶品なんですよ。オススメです。」



### 注目です! 伝言板ですよ。\*

☆4月から商品の一部値上げがスタートします。  
よろしくお願いします。\*

☆「間違い探し」が出ています。皆さんで挑戦してビックな宝物をゲットしちゃいましょう!

☆5月11日の「母の日」に向けて、桑の葉茶ギフトバックを用意しました。日頃の感謝を込めて、健康茶のプレゼントはいかがでしょう?



### 編集後記

寒い冬が去り、暖かな日差しを浴びてパワーを充電。春、この季節が一番外回りにとって幸せな季節だ。普段花に興味や関心のない私でも、この季節だけは一生懸命に咲き誇っている花々に目を奪われてしまう。

「年々歳々花相似たり 年々歳々人同じからず」

春は別れと出会いが交差する季節。引越し屋さんも一番大変な時期なのだから。

「ここに立ち 共に花見しわが友よ  
今はいずこに 花を見つけるや」





# 桑の葉茶

# 体験談報告書



今日も桑博士は大忙し。日々桑の葉茶の研究に明け暮れています。  
そこへ助手の茶々が何か抱えて持ってきました。

桑博士 「茶々君。それはなんじゃね？」  
助手 茶々 「はい、桑の葉茶の体験談ですよ。博士」  
桑博士 「なに！ほんとかね？」  
茶々 「ここ最近、多くの体験談が届くようになったんです。」

桑茶に感謝です!!

いよほど桑茶を飲みたいですね  
私は長年便秘になやまして  
毎朝桑茶を飲むと半年前から  
便秘は解消しました  
桑茶を飲むのは2週間程で  
便秘が解消!!  
大満足です!!  
今更には  
便秘が  
解消して  
お腹が  
すっきり  
します!

平塚市 東様

こんにちは。  
毎週楽しみに  
しています。

オシャレ箱に入った  
紅茶だなんて、手に取ったのが  
桑茶との出会いでした。  
食べる事が好きで特に夕食を  
たくさん食べますがその割に  
太らないので、本当に太らない。  
助かります。でも最良最善は  
いけませんか。元気村通信も健康  
や人生に対するアドバイスとして  
とても奥深い読物でした。  
これからも桑茶を健康管理に  
良い人生を送って行きたいですね。

♡♡♡♡

茅ヶ崎市 鳥山様

糖尿とダイエットに良いらしい等と桑茶  
の宣伝を見て我が家が購入したものを  
早速試飲してお風呂の時に飲んで  
いましたら...なんと一番私の悩んでいた  
便秘に効果がわかりました。3日に1回は  
当たり前みたいな時は1週間無い時も...  
それが毎日出るようになったり1日2回という  
時も...他に変わった事をやっていないので  
これは絶対桑茶効果と確信しています。

平塚市 横山様

## 体験談 \* 大募集!!

桑の葉茶の体験談を募集しています。  
桑の葉茶を飲み始めてから起きた変化を、はがきやFAX、メールで投稿下さい。  
どんな小さな変化でも構いません。多くの体験談をお待ちしています!!  
協力して下さった方全員にささやかなプレゼントを差し上げます。  
また体験談を活用させてもらった方には「元気村商品券」を差し上げます。

〒254-0906 神奈川県平塚市公所408-1「桑の葉茶体験談係り」まで。

FAX:0120-42-1510 Mail: [mail@genkimura.com](mailto:mail@genkimura.com)

