



元気村から送る 楽しく素敵なニュースレター！

第四十一号

パンチタイム

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/>

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。

残暑がひとしお身にこたえる毎日ですね。販売車で回りながら、小さな子供達が家庭用の小さなプールに入っている姿を見かけては、涼しそうな姿に羨ましく思う毎日です(笑) 食欲が落ちやすい時期ですが、バランスの取れた食事を心がけ、体力を保ってこの夏を乗り切っていきましょう。



私達の体には二つづつあるモノが沢山ありますね。手から始まり、足、耳、目、鼻の穴…。そのどの部分にも得意な左右‘利き’があるという事をご存知ですか？手や足の‘利き’は良く聞きますが、目や耳、そして鼻の穴にまで‘利き’があるの？と驚かれた方もいるのではないのでしょうか？



目が二つあるのは、遠近感を得るためです。指を一本出して両目を遠くの目標物に合わせてみて下さい。交互に片目をつぶると、一方は目と指と目標が一致していますが他方はずれて見えます。ずれない方が‘利き目’になります。手も足も右利きの人が多いように、目も右利きの人が多いそうです。回転寿司が右から流れてくるのはその為だと言われています。

耳が二つあるのは、音を立体的に聞くためです。聞こえにくい音を聞くときに、傾ける耳が‘利き耳’と言われています。左右の耳から得た情報は一つになって脳に伝わります。言語の理解は左脳でしかできないので、言葉が右耳から入ると至近距離で伝わりますが、左の耳から入った言語は右脳から左脳まで遠回りします。その為、利き耳が右だと話がよく理解できると言われています。

鼻の穴はなぜ二つあるのでしょうか？私達は呼吸の際、同時に両方の鼻で呼吸するのではなく、片方ずつ1~2時間おきに交代して呼吸しているそうです。鼻の穴がなぜ二つあるのか？という疑問は、本当のところまだ分かっていません。面白いことに、左右の鼻は嗅ぎ分ける能力が違うと言われています。同じ香水でも、左右の鼻では違ったにおいがするということがアメリカの学者達の研究で明らかになっています。

人間の体はまだ不思議だらけです。そんな不思議な存在「人間」をテーマに、夏休み、自由研究などの課題として取り組んでみるのも面白そうですね。



夏の課題は
父親観察

今月の一句 田舎道 蛍見つけて 出る人出

きみ子

揚げ物がよりヘルシーになりました!



ハローエレファン菓子パンランキングで、堂々一位に輝いた「アードーナツ」。
さらに美味しく、さらに良質を目指して、この度7月から油にこだわり、マイナスイオン発生装置をフライヤーに設置しました。揚げ物の美味しさ・良質さをレベルアップして皆様にお届け致します。

マイナスイオンを油に入れると何がいの!?

- ① 食材の酸化を戻す効果 → 食材本来の味と風味を保ちます。
- ② 油の分子集団を小さく → 油切れアップ効果。さくさく感や軽い食感が引き立ち冷めても美味しく頂けます。
- ③ 油中のビタミンE 残存率 30%アップ
- ④ 有害物質(コレステロール)の増大を大幅抑制

さらに美味しく生まれ変わった揚げパン。(アードーナツ・揚げカレー・ドーナツツイスト・リングドーナツ、調理パンにはさまっているコロッケ・トンカツ・フィッシュ・ハムカツ) 是非一度、手にとって美味しさを実感して下さい。

頑張れ! 編・集・長

高校一年生



初めての陸上競技大会

日差しも強く...



一日でしっかり日焼けして、



部活動 → 空手道部

お前 革化下めけよー!
ち、ちがくて、
革化下めけしたたん
だよー

心配ない日か 1ヶ月以上続きました

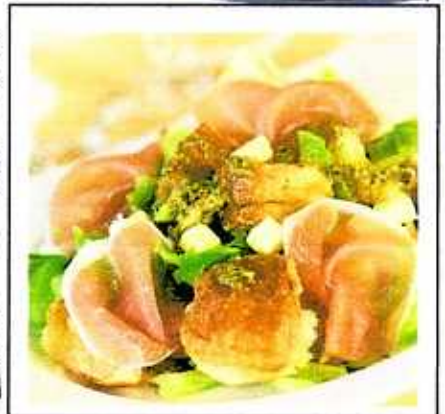
レシピの宝箱



「クロワッサンリッチサラダ」

【材料】(2人前)

- ☆クロワッサン 1個
- ☆キャベツ 2枚
- ☆ナチュラルチーズ 40g
- ☆生ハム 1/2パック
- ☆A
- ・バジルソース 大さじ2
- ・塩こしょう 少々
- ・オリーブ油 大さじ2



【作り方】

- ① キャベツをさっと茹でて、ざく切りにし、チーズは角切りにする
 - ② Aを混ぜ合わせドレッシングを作る
 - ③ 一口サイズにちぎったクロワッサンと、キャベツ・チーズ・生ハムを合わせて器に入れる
 - ④ ②で作ったドレッシングをかけてできあがり!
- さっぱり美味しく食べることのできる、リッチなクロワッサンサラダ。夏の暑さにぴったりなメニューですよ☆

桑茶

あんな声 こんな声

暑い日が続くと、お昼はさっぱりと素麺でも食べたくなりますよね。
今回は、そんな夏の人気商品「桑そうめん」の紹介です。

ミネラルや食物繊維などが豊富で、たんぱく質なども同時に摂ることのできる
栄養効果抜群の食材「おから」。血糖値や血圧に優しく、鉄・Ca・亜鉛などの
ミネラル豊富な「桑」。

そんな「おから」と「桑」のダブルパワーで、とってもヘルシーな「桑そうめん」。
他にはないオリジナル商品です。きれいな桑色をした素麺は、さっぱりと
夏のお昼時、食事が進むこと間違いなし。白い素麺と合わせて、食事の彩を飾りましょう。
見た目も味も美味しく頂けますよ。



パン屋さん 今月のひとおし!



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。今月のひとおし!
各販売員にパンの紹介をしてもらうコーナーです。

【商品名】
「くるみレーズン」



【価格】
346円

【特徴】
くるみとレーズンがたっぷり入ったくるみレーズン。
表面にかかった砂糖とのバランスが絶妙で、とっても
満足できる味に仕上がっています。

【紹介者】
担当: 楠 友美
「そのまま食べても、輪切りにカットして焼いて食べても
美味しいですよ。具沢山のリッチなパンです。表面に
かかっている砂糖も多すぎず少なすぎず...
隔週でしか焼かないパンなので、待って下さっている
お客様も多いですね。」



注目です!伝言板ですよ。

☆夏季休業日の日程が決まりました。
8月14日(木)~18日(月)です。何かとご不便を
おかけ致しますがよろしくお願ひします。

☆新しく販売員の全体写真を撮影しました。
各車内に、販売員の写真が貼られていると思います。
是非ご覧になってみてください。



編集後記

赤・青・黄色・緑・様々な色が混じりながら、夜空に花を
咲かせる「花火」。今年も各地で盛大に花火大会が行わ
れています。老若男女かわらず、多くの人々を魅了する
「花火」。夜空に咲く花々は、歩いている人を立ち止まら
せ、多くの人に感動を与えるものではないでしょうか。

一つの花火にどれだけの時間と人が携わっているのでしょ
う。一瞬の輝きと見事に散っていくその姿は、そんな人々の
思いの集大成です。だからこそ、私達の目に焼きつき惹き
つけ離さず、多くの感動を与えることができるのでしょう。

オリジナルロールパン



目が良くなるパン!?

ワンディワン DHAブルーベリーロール

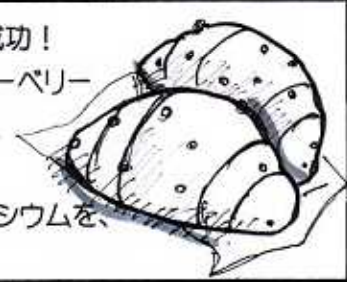
DHA = DHA(ドコサヘキサエン酸)は、人間の脳、眼の網膜、母乳にある必須脂肪酸です。摂取した70%以上が、脳細胞と眼細胞に取り込まれ、さまざまな効果を期待できます。一日500mg~1000mgの摂取量が理想的。摂取しすぎてもほとんど害はなく、副作用の心配もありません。ただし食いだめによる持続効果は期待できません。

そんなDHAを540mg添加に成功したパン「ワンディワン DHAブルーベリーロール」。DHAを入れるとどうしても魚臭くなってしまおうという問題を、多くの失敗を重ねながら、挑戦し続け産み出されたオリジナルロールパンです。



ワンディワン =
DHAブルーベリーロール

- ・脳と目の栄養素と言われている DHA の540mg添加に成功!
- ・目に優しい成分“アントシアニン”をたっぷりと含んだブルーベリー
- ・国産大豆“フクユカタ”から自家製造した豆乳入り
(もちろん遺伝子組み換えはしていません)
- ・日本人が一番不足しがちなミネラル、カルシウム、マグネシウムを、理想的なバランス2:1の割合で強化



そんな自信のあるパン「ワンディワン DHAブルーベリーロール」を、DHAの権威である矢澤教授に紹介する機会がありました。まず、ワンディワンのDHAの添加量に驚かれ、味も美味しいとさらに驚かれ、推薦の言葉まで頂くことができました。



推薦の言葉

東京水産大学客員教授
湘南予防医科学研究所所長
農学博士
矢澤 一良



DHAの機能性に関しては既に学会で発表されており、特に視力の改善に関しては有効性が高く評価され、目を酷使する現代社会には欠かせません。また高齢化することにより目に関する悩みに対しても明るい道を与えています。多岐にわたる機能性を有し、医療の現場でも広く使われるようになっていきます。他にも生活習慣病の予防効果についても有効で魚を毎日食べている人は食べていない人と比べると5年も寿命の差が生じているという調査結果も発表されています。魚を食べる機会が少なくなった現代人に、パンを食べて希望摂取量 300mg に対して一日540mg もの DHA が摂取できるとすれば、これは素晴らしいことです。21世紀に際し、これを機会に食習慣として継続される事をお奨めいたします。