



元気村から送る 楽しく素敵なニュースレター！

**第四十二号**

# 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/>

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。

朝夕はずいぶん涼しくなり、空も秋色をおびてきていますね。夏の疲れも合わせて、季節の変わり目は体に要注意です。油断をせずに、9月も元気に過ごしましょう！

最近、どこに行っても、「エコ」「地球環境」などの文字を目にしますね。

ごみの分別徹底や、レジ袋有料制など、地球に優しい取り組みも多く見かけ、私自身も少しでもエコ生活をと心がけるようになりました。家を出る時は必ず家電のコンセントを抜いたり、アイドリングストップを心がけたり…これも全て、国が一丸となって環境問題に取り組みを投げかけているからだなぁと感じます。

海外の取り組みを見てみても、スウェーデンのスーパーでは、必要な分だけ購入する量り売りシステム（卵や野菜も一個から購入できる。量り売りのお菓子もあるそうです！）、飲み終わったペットボトルや缶を機械に入れると金券となって戻ってくるシステムなど。スイスでは紙の使い方を見直す活動がされており、新聞が日本の半分のサイズで広告がほとんど入っていない、過剰包装をしない、再生紙の利用などが行われています。

この各国でも行われている「地球を守る」取り組みは、一つの国の問題ではなく、地球に住む人間が一つになって取り組んで解決していかなければ問題です。一人一人が意識して自分の生活スタイルをエコに変えていく事で、7月に行われた洞爺湖サミットでの「2050年までに世界全体の温室効果ガス排出量を50%削減達成」という目標も可能になるはず。一日を振り返り、自分が変わることから始めていきましょう。

まずは  
私が変わるから!!

今月の一句 **生き方を 節目に一度 振り返る**

きみ子



# 販売員のひとりごと

担当は <sup>きこうひさこ</sup>十河久恵 です

皆さんこんにちは！！いつもハローエレファンをご利用頂きありがとうございます。



我が会社には、『ダッシュ』というマイペースで執念ぶか〜い(笑)、番犬がいます。いつも散歩に連れて行ってくれる事務の石田さんが3週間程お休みした時、私が代わりに散歩に連れて行きました。それからというもの『ダッシュ』の私を見る目が変わりました。(。；)

石田さんに散歩に連れていってもらっているにもかかわらず、私が営業から帰ると待ってましたばかりに「散歩！！散歩！！散歩に連れてけ〜と、目をキラキラさせてこちらを見つめながら吠えまわります。「あんた、石田さんと散歩終わったでしょうが！」と言いつつも、行くまで決して諦めず、(その際さまざま形で「うるさいぞ！」と他の人に怒られながらも)吠え続けるダッシュの執念に今日も負けて、散歩に連れて行くのです。

「パンも売れたし、ダッシュが待ってるから帰るか〜」

# 天然重曹おいてますよ！

お掃除に、料理に、健康に！  
生活の中で大活躍の「重曹」。あなたは重曹のこんな使い方を知っていましたか？



☆殺菌効果でにきびを撃退！

重曹：グリセリンを3：1の割合でペースト状にし、にきび部分へ塗る。2〜3分後洗い流す。

☆重曹お風呂で爽やかさっぱりリラックス！

浴槽に重曹を適量入れる。湯あたりが優しくなって体の芯からポカポカ。浴槽汚れも付きにくくなる。



☆襟口、袖口、がんこな汚れに！

重曹+お酢でペースト状にし、汚れ部分に直接塗ってこする。\*最初に必ず目立たないところで色落ちしないか確かめてから使用して下さい。



☆小鼻の黒ずみをすっきり解消！

重曹と水でペースト状にし、小鼻に塗りマッサージをし、時間を置いてすすぐ。

# 頑張れ！ 編・集・長

何ごとにも“興味深々”な



お盆休みは、2人で山梨に行きました。



in河口湖



お互いに充実した方になりました(笑)



# レシピの宝箱



「チーズコアントースト」

【材料】(一人分)

- ☆ロイヤルハニー 一枚
- ☆ジャガイモ 1/4個
- ☆コーン 大さじ1
- ☆とろけるチーズ 20g
- ☆パセリ 適量



【作り方】

- ①ジャガイモを3mm程の薄切りにして水にさらしておきます。
- ②ロイヤルハニーに水気を切ったジャガイモと、コーン、チーズをのせて、チーズがとろけるまでトースターで焼きます。
- ③パセリをかけて出来上がり。



簡単に作れる、腹持ちの良い朝食です。

ジャガイモのシャキシャキ感とつぶつぶコーンがくせになりますよ。是非お試し下さい。



# 桑茶

## あんな声 こんな声

桑茶生活はめまほの

今月も嬉しい喜びの声が届きました。  
こんな嬉しい思いを、皆さんにも少しお裾分け。

### 血糖値が正常に戻りました！！

普段から甘いものが大好きでよく食べているのですが、最近血糖値が高く糖尿病が心配でした。それでも好きな食べ物を食べたいという思いがあり、良いと友達に紹介され桑の葉茶を飲み始めました。その後、忘れない限り何かを食べる前には桑の葉茶を飲むようにしました。すると、150あった血糖値が正常値に！！桑茶以外に特に努力をしたわけではなかったので驚きました。桑茶ありがとう！

平塚市在住 但馬さん



## 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おうコーナーです。

【商品名】  
「ミニロール」



【価格】  
294円(10個入)

【特徴】  
菓子パン生地でできたシンプルパン。  
ロールセットで使用しているパン。

【紹介者】  
担当：十河 久恵  
「一袋にココロと10コ入り。ありそうでない、この形と大きさ(小ささ?)このまま食べても好きなクリームを挟んで食べても、美味しく便利でかわいいパン。姉妹品「ミニロールサンド」も一緒にオススメですよ。」



## 注目です!伝言板ですよ。

☆9月は桑の葉茶月間です。90包のお徳用サイズを、キャンペーン価格で販売しています。この機会に桑茶習慣始めませんか?詳しくは各販売員にお求め下さい。

☆秋むけの新商品が出る予定です。楽しみにしていて下さいね。



## 編集後記

季節の変わり目ですね。日中は暑さを感じながらも、雲が太陽を隠し顔に当たる風を感じると、やはり夏の暑さは緩んできているな…と、感じさせられます。夕方、営業から帰ってくる車の中で空を眺めると、真っ黒な重々しい雲が立ち込め、所々でピカッと光る雷が見えました。空の上で、\*「天空のダンスクラブ」があるのではないかと感じるほど、\*照明(雷)がピカピカと賑やかです。

寝床に入る時には、大きな音を立てながら雨が降り注ぎ、近くで雷が落ちた! ?と思えるようなすごい音が響きます。誰かが「雷は空と地面とがキスをしているんだよ」なんて言うのを聞きました。仲が良いのは結構ですが、あまりラブラブしないで欲しい…と思うこの頃です(笑)



# 桑茶キャンペーン実施中!

毎月ベンチタイムで紹介している桑の葉茶。

もっと、たくさんの人に桑の葉茶を知ってもらいたい!! そんな思いを込めて

今月は桑茶キャンペーンを実施致します。この機会にあなたも「桑茶生活」始めませんか?

## ☆ 食生活に桑茶習慣! ☆

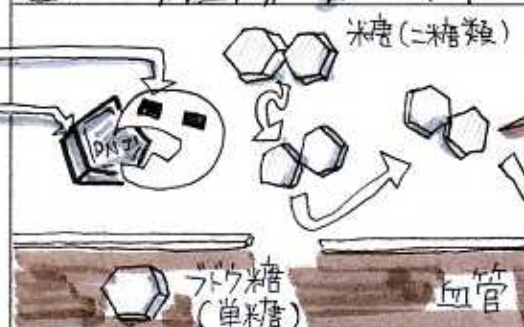
99  
食ながら飲む  
ことが理想的



① 桑の葉茶は食前茶!

桑の葉のみ存在する特殊成分「DNJ」の働きに注目です!

米糖分解酵素  
に「桑DNJ」が  
先にとりついてしまい  
米糖が分解されない!



② 血糖値が上がらない

糖よりも先に、「DNJ」が糖の分解酵素に取り付き、糖は血液に吸収されにくくなる。

↳ 血糖値の抑制



③ 便秘の改善

吸収されなかった糖分をエサに腸内の善玉菌が活性化。悪玉菌は減少し、便秘の改善に。

↳ 便の中には、体内の余分な脂肪が

50%以上 増え、体外に排出し、内臓ダイエット!



(動物実験で上記のような内容が報告されています。)