

免疫力アップ法のご紹介!



お客さま係
池内

秋が深まってまいりました。空気が乾燥し、風邪をひきやすい時季ですが、皆さまいかがお過ごしでしょうか?今回は「免疫力」に着目し、普段私たちが行っている様々な免疫力アップ法を紹介します。

免疫力が「下がる」とどうなるの?

- ・病気にかかりやすくなる
- ・治りが遅くなる
- ・だるくなる



免疫力の低下は、病気の発症率を高め、治りを遅くします。冬が近づくとつれて、空気が乾燥し、喉や鼻の粘膜も乾燥しやすくなります。ウイルスは乾燥しているところでよく活動しますので、今のうちに免疫力を高めておくことが健康への第一歩です!

① 運動を習慣にする

運動をすると、身体が温まり血流が良くなります。血流が良くなると免疫細胞の働きが活発になり、免疫力アップに繋がります。運動を習慣として行うことで、常に高い免疫力を維持できます。



お客さま係 中島の免疫力アップ法の紹介!!

私は2008年から毎年、鏡野町で行われる鏡野マラソンに参加しています。最初は5kmのコースに挑戦し、とても大変な思いで走り切りましたが、この1回がきっかけで、毎年のマラソン大会が楽しみになりました。今は、朝に30分走ることを習慣としています。毎朝走ることで、生活にメリハリが付き、体つきがスッキリしました。また、たくさんご飯を食べられるようになりました。その結果、マラソンを始めてからは、免疫力が付いたのか、風邪を引かなくなったなあと思っています。

2015年11月に開催された第10回かがみのハーフマラソン&健康マラソン大会に参加しました。社員は40人参加し、全員完走できました。



なぜ秋は「運動の秋」とよばれるの?

冬が近づくとつれ気温が下がっていくと、寒さに対応するため体内での熱生産が活発になります。しかし体温を一定に保つ基礎代謝の働きが低いと、熱生産量が不足し体温を維持できず、身体は冷え、免疫力が弱まります。基礎代謝は、運動を行い、筋肉を付けることで高くなっていきます。秋は、冬に風邪を引かないような強い身体をつくるために、しっかり運動をして筋肉を付けておくべき時季なのです。

毎日30分のランニング
モスカーで行い、フルマラソンに向けて、頑張っています。



お客さま係
中島

② 笑う回数を増やす😊

笑いには、免疫力を高める効果があることがわかっています。積極的に笑う回数を増やすと、免疫力アップに繋がります。

私は日頃からお昼休憩のとき、同僚と話をしながら大きな声で笑うようにしています。大きな声で笑うことで、午後からの仕事もより一層頑張れています。お客さまにも元氣をお届けできるように努めています。



お客さま係
浅田

③ 免疫力を高める食材を摂る

体温が1度下がると、免疫力が30%下がると言われています。特に冷え症の方は身体が冷えないようにすることが大切です。生姜の主成分「ジンゲロール」は加熱すると「ショウガオール」になります。この成分は身体を芯から温めてくれます。毎日、生姜を摂り続けると、体温が上昇し、免疫力アップが期待できます。

手足の冷えが気になるので、生姜を料理や系茶などに日頃の食事に取り入れるようにしています。最近、寝つきがよくなった気がします。



お客さま係
岸本

いかがでしたでしょうか?当社でも生姜を使った商品も多数ご用意しておりますのでお役に立てたけると幸いです。皆さまも手軽に実践できる免疫力アップ法で健康的な身体づくりをしましょう!



まろし濃縮しょうが粉粒 (60粒袋入)



しょうがハチみつ漬 (900g入)

健康食品・はちみつ製品など
ご注文・内容の検査・配達・お支払いについて
化粧品のご注文はお問い合わせ
お電話 0120-383-830
0120-87-2222
受付時間 午前8:00~午後9:00 年中無休

ファックス 0120-38-8318 24時間受付
インターネット 山田養蜂場 検索 24時間受付
IP電話 0868-54-5538 受付時間 午前8:00~午後9:00
※IP電話はお電話料金有りとります

●「手づくり新聞ふれあい」バックナンバー●
右記アドレスにアクセスしていただくと、過去のふれあいがご覧いただけます。

インターネット のぞいてみてね
<http://beekeeper.3838.com/fureai/>

※ホームページにあるこのボタンからでもご覧いただけます。



ふれあい



2016年10月発行

今月の元氣



管理栄養士
大本

さわやかな秋晴れの続く今日この頃、今月号では「サツマイモ」の隠されたパワーについて紹介します。

美味しいサツマイモの選び方

皮の色が濃く、艶があるもので適度に太く、表面のくぼみが浅いものを選びましょう。

栄養満点サツマイモ

サツマイモは江戸時代に日本に伝えられたと言われている伝統的な食材です。糖類や炭水化物が豊富に含まれており、痩せた土地でもたくましく育つエネルギーの源として、古くから人々の大切な栄養源として活躍してきました。また、豊富な食物繊維は便秘を解消し、腸を健康に保ちます。



甘くて美味しい石焼きイモ

サツマイモはデンプンを糖に変える酵素「アミラーゼ」を含んでいるため、酵素が働く60℃くらいの温度で時間をかけてじっくり加熱すると糖分がたくさんつくられて甘みが増します。そのため、じっくり時間をかけてつくる石焼きイモは甘くて美味しくなるのです。





新商品「ルーマニア産ポダイジュ蜂蜜」を使った さつまいもクッキー

カロリー(16個分)…約417kcal
調理時間……………約30分

- 〈材料〉(16個分)
- ・さつまいも……………50g
 - ・ポダイジュ蜂蜜…大さじ2
 - ・サラダ油……………大さじ1
 - ・薄力粉……………60g
 - ・黒ごま……………お好みで



〈作り方〉

- ①さつまいもは皮を剥き、1cm幅に切ってビニール袋に入れて600Wのレンジで2分加熱する。
- ②加熱したさつまいもを熱いうちに潰す(熱いので布巾等で包んで行う)。
- ③オーブンを170℃に余熱しておく。
- ④②にはちみつとサラダ油を入れてよく混ぜる。
- ⑤④に薄力粉を加える。粉っぽさがなくなるまでよく混ぜる。
- ⑥生地がまとまったら1cm厚の正方形に形を整える。
- ⑦包丁を押し当てて16等分に切り、鉄板に並べる。お好みで黒ごまをのせる。
- ⑧170℃のオーブンで20分焼けば完成。

生地がうまくまとまらないうちは様子を見ながら牛乳を加えてください。ポダイジュ蜂蜜の苦味を甘さでカバーしてあげてください。ぜひお試しください!

ルーマニア産ポダイジュ蜂蜜 1kgビン

♡集めてシートに貼るとオリジナルシール完成♡

山田養蜂場 お菓子工房 ぶんぶんファクトリーに カフェスペースができました!

カフェスペースをリニューアルし、ゆったりくつろげる場として利用していただけるようになりました。丸テーブルが6つ配置され、ご家族さまでもゆったり休んでいただけます。カウンターは、1名さまや2名さまでの来店時に使いやすくなっています。



ぶんぶんファクトリーでは人気の(はちみつ)ジェラートやスイーツだけでなく、ドリンクメニューも豊富に取り揃えております。季節ごとに、期間限定メニューもたくさんご用意しておりますのでぜひお近くにお越しの際はお立ち寄りください!

店長大塚

お菓子工房ぶんぶんファクトリー
営業時間 10:00~19:00
住所 岡山県苫田郡鏡野町円宗寺51-1
お電話 0868-54-3855

編集後記

今月号では山田養蜂場社員の免疫力アップ法のご紹介と、社屋周辺で見つけた秋の特集をいたしました。肌寒い季節となり体調を崩しやすい時期ですので、お身体に気をつけてお過ごしください。



ふれあい10月号メンバー
佐々木、岸本、浅田、記虎、池内、竹久、菅原

身近な秋を見つけに行こう～どんぐり編～

外で活動するには良い気候となりました。今回は、この時季社屋周辺の森でたくさん見かける「どんぐり」を拾いに散策してきました!皆さまも外に出て秋の深まりを身体で感じてみてはいかがでしょうか?



お客さま係 浅田

社屋周辺の森

養蜂業は、豊かな自然環境がなければ成り立ちません。社員が自然環境の大切さを常に感じられるよう、当社では2001年に社屋周辺に植樹を行いました。その時に植えた苗木は大きいもので現在10mを超える高さに成長しています。



森で見つけたどんぐり

<h4>アラカシ</h4> <p>西日本で最もよく見かけるどんぐり。12月になっても実を落としているのが特徴で、やや丸いタル型の実に横縞模様の帽子をかぶっています。</p>	<h4>コナラ</h4> <p>最も有名などんぐりの一つ。細長い卵型の実にうろこ状の模様が入った帽子をかぶっています。</p>	<h4>スタジイ</h4> <p>いわゆる椎の実。帽子が実全体を包んでおり、帽子は熟すと3つに裂ける。生でも食べることができます。</p>
----------------------------------------------------------------------------------------	-----------------------------------------------------------------	-----------------------------------------------------------------------

秋を楽しもう!

どんぐりで秋を身近に感じてみませんか?工作に使用する前に、冷凍庫に1週間くらい入れ、その後天日干しをすると、どんぐりの傷みを防ぐことができます。ツヤをだしたい場合は、ニス塗るのもおすすめです。

①白のポスターカラー、もしくは修正ペンで色を付け乾燥させます。

②黒の油性ペンで好きなように顔を描いて、乾燥させます。

様々な顔を描いてならべるとかわいいですよ。

ふれあいミュージアム

お客さまからいただいた作品をご紹介します。

大島紬でつくった手づくりカード入れ

東京都 榎本 勝代さま (74歳)

廃物利用でバッグや袋物をつくっており、今はカード入れ(名刺入れも可能)をつくっています。今までに100個ほどつくり大切な人へプレゼントしました。親戚や友達によく喜ばれます。私は村山大島紬の職人だったので、このカード入れは大島紬でつくりました。

手づくりカバン

埼玉県 勅使河原 説子さま (72歳)

手づくりカバンや刺繍をよくつくっています。山田養蜂場さんにはいつもお世話になっているので、ぜひこういって形でもお返ししたいと思い、お送りしました。カバンの持ち手のところをひっぱると、リュックサックにもなります。

素敵な作品をありがとうございます! お客さまから送っていただく作品は社員にとって元気の源です! お二人のこれからのご健康をお祈りしています。

お客さま係 記虎

新商品紹介コーナー

はちみつ健康ダイエット

1食約150kcalの置き換え型ダイエットシェイクが新登場! 必要な栄養素を補いながら、健康で美しい身体づくりをサポートします。

★ポイント★

- ・タンパク質・食物繊維・ビタミン11種の他にも、ミネラル3種を1日に必要な量の約1/3配合*
- ・山田養蜂場独自開発 植物性乳酸菌450億個を配合し、スッキリをサポート。
- ・国産百花蜂蜜を配合し、やさしい甘さで飲みやすい味。

※日本人の食事摂取基準2015年版)女性18~49歳 推奨量・目安量・目標量より換算 ※数は1日に必要な1/2量を配合

ヘアカラートリートメント ライトブラウン

大好評につき、山田養蜂場の白髪染めがリニューアル& 新色「ライトブラウン」を発売いたしました!

★ポイント★

- ・色ムラなくしっかり染まり、色もちアップ。
- ・美髪効果で艶髪に。
- ・伸びがよく、髪に塗りやすい。

簡単きれいに染まると人気の白髪染めをぜひお試しください。

「ふれあい」に掲載させていただいた方には

- ◎ミツバチの一枚画コンクールのイラストが入った特製マグネット
- ◎ふれあい特製ラベル付熟成アカシア蜂蜜(ルーマニア産)300gをプレゼント!

秋をイメージしたイラストが描きました。皆さまからのお便りを待ちしております。

お客さま係 山田

マグネットは、いろんなメモを貼るのに便利です。

ふれあい 0120-383-830

※プレゼントは予告なく変更する場合がございます。予めご了承ください。 KY-1609