

若葉が鮮やかな季節となりました。皆さまいかがお過ごしでしょうか。過ごしやすい季節なので、外出して自然とふれあうことが気持ちの良い頃ですね。しかし、今、残念なことに豊かな自然環境はだんだんと減ってきています。今回は、豊かな自然環境を守るために行っている活動をご紹介します。

## 「ふるさと」を増やす植樹活動

植物生態学者である宮脇昭先生は、その土地に自生している木々を植え、「ふるさとの森」の復活を目指し活動を続けていらっしゃいます。山田養蜂場は宮脇先生の活動に賛同し、2001年より「ふるさとの森」を増やす活動を続けています。現在、森林伐採、スギやヒノキなどの針葉樹の植林事業により、その土地に自生していた木々が減り、その環境下で築かれていた生態系のバランスが崩れてきています。昔は鳥のさえずりが聞こえる森の中を抜ける通学路があったり、季節ごとの木の実を摘みに行ったり、自然が身近な存在でした。しかし、そんな豊かな環境が減ってきています。そのため「ふるさとの森」を増やす活動が必要と考えています。



横浜国立大学名誉教授 宮脇昭先生 (左から2番目の方)

## 「ふるさと」の森造りとは

① 何百万年もかけて残ってきた木々はその土地の気候や土壌に最も適していると言えます。元々その土地に自生していた植物を調査し、その中から数十種類を植樹します。

② 植えられた木々から葉が落ち、土壌の栄養になることで、さらに、木々が大きく育ちやすくなります。木々が育つことで実や花が育ち、それをエサとする虫や鳥が集まります。また、集まってきた動物たちの糞や死骸なども土の肥やしになります。



③ 集まってきた虫や小動物をエサとする猛禽類や肉食の動物なども現れます。木の実が自然に落ちたり、実をエサとする鳥が種を運んだりすることで、木が増え、森が広がり、生態系のサイクルが生まれます。

### ふるさとの森造りのポイント

メインとなる木を中心に 密集させて植える!

密植することにより、木は競い合い、強く育ちます。その結果、森全体が自然災害に強くなります。

様々な種類の木を 混ぜながら植える!

単一の木だけを植えると病気や害虫などが発生した場合、すぐに広がり森全体が死滅してしまいますが、それを防ぐことができます。



お客様係 白崎

## 山田養蜂場の「ふるさとの森」には...

山田養蜂場の社屋周辺には16年前に植樹した「ふるさとの森」が広がっています。

社屋のそばに 巣を作ります!



キジバト



イカル



エナガ



ウラギンシジミ



スズゴロシロチョウ

「ふるさとの森」には、虫や鳥など700以上の生物が生息しています。今年の春にはこのような虫や鳥を見かけることができて嬉しかったです。季節が変わるごとに移り変わる情景は社員の癒しになっています。



▲宮脇先生の考えに共感して植樹した山田養蜂場社屋周辺の「ふるさとの森」



お客様係 家本

山田養蜂場は「ふるさとの森」のような豊かな自然環境が無ければ、成り立たない養蜂業を原点としています。そのため、豊かな自然環境を守ることが私たちの使命です。今後も「ふるさとの森」を復活させる活動を国内のみならず、中国やネパールの海外でも続けていきます。

健康食品 0120-383-830

化粧品 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

インターネット 山田養蜂場 検索

IP電話 0868-54-5538

※IP電話はお電話料金有りとります

24時間受付

24時間受付

受付時間 午前8:00~午後9:00

●「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。



# 手づくり新聞 ふれあい



2017年5月発行

## 今月の元気



管理栄養士 大本

5月になり、吹く風が肌にし心地よい頃ですが、お身体にお変わりございませんか。今月の元気では、「栄養素」の大切さを紹介したいと思います。

### 身体は栄養素でできている

人間の身体は60%が水分で、それ以外はタンパク質・炭水化物・脂質・ビタミン・ミネラルからできています。そのため、私たちは栄養素をバランス良く摂る必要があります。

### 主食・主菜・副菜・汁物を バランス良く摂ろう!

主食・主菜・副菜・汁物を揃えることで、栄養素をバランス良く補うのに効果的と言われています。主食からは炭水化物、主菜からはタンパク質、汁物と副菜からはビタミン・ミネラルが摂れます。脂質は調理に使う分や食品に含まれている分から自然と摂取できるでしょう。



### サプリメントを有効に活用しよう!

全ての栄養素を食事だけで補うことは中々難しいかもしれません。そのため、サプリメントで栄養素を補うこともおすすめです。まずは、ご自身の食生活を見直し、自分自身に不足している栄養素を知るところから意識してみましょう。



## 「ルーマニア産ヒマワリ蜂蜜」を使った はちみつチーズバゲット

カロリー（一切れあたり）…約157kcal  
調理時間……………約10分



### ＜材料＞

- ・フランスパン……お好みの厚さで（一切れ1cm幅程度）
- ・ルーマニア産ヒマワリ蜂蜜…10g
- ・くるみ……………3g
- ・ピザ用チーズ……………10g

### ＜作り方＞

- ①フランスパンを1cm幅程度にカットする。
- ②ルーマニア産ヒマワリ蜂蜜を塗り、くるみ、ピザ用チーズをのせる。
- ③トースターで焼き、完成!!



短時間で簡単にできあがりです。ヒマワリ蜂蜜の酸味と焼いたチーズの香ばしさが合わさるととても美味しいです!

※はちみつを使用しているため、満1歳未満の乳児には食べさせないでください。

## おしゃべり広場

### はちみつ青汁は 続けやすいです!

北海道 M.Aさま (72歳・女性)  
他社の青汁も試してみましたが、私には「はちみつ青汁」の味が合っているように思います。これまで定期購入で1年以上続けていますが、気に入っているため今後も続けたいと思っています。



「はちみつ青汁を続けていたとき、ありがとうございます。今後M.Aさまの健康をサポートできたら、嬉しいです。」



## 編集後記

5月になり、木々が青々と生い茂る時季となりました。今回は社屋周辺の「ふるさとの森」について紹介しました。通勤の際にもよく鳥たちの鳴き声が聞こえます。皆さまの周辺はいかがでしょう?これからは梅雨の時季になってきますが、お身体には気を付けてお過ごしください。



ふれあい5月号メンバー  
家本、白崎、水杉、梶尾、上森、國年、松本

# 気になる髪悩みを解決

湿気が多くなる梅雨は、特に髪の毛のお悩みが増える時季ではないでしょうか。髪の毛がぺたんこになったり、毛先が広がりとまりがなくなったり、うねってしまったりとお悩みはそれぞれです。今回はそんなお悩みの改善にお役立ていただける解決方法をご紹介します。

## ぺたんこ髪

「髪の毛がぺたんこになってしまう」という方にはまずはシャンプーを変えてみることをおすすめします!

### ●シャンプーの選び方

◎洗淨力の強いシャンプー(ヤめのう!)  
洗淨力が強いシャンプーは汚れはしっかりと落ちますが、必要な皮脂まで奪ってしまいます。そのため、髪や頭皮が乾燥し、水分調節が上手にできなくなります。

◎育毛シャンプーがおすすめ!  
髪の毛がぺたんこになる理由の1つは細毛です。細毛は毛根の栄養が足りていないことが原因の1つとされています。毛根に栄養を与える育毛シャンプーがおすすめです!

### おすすめの商品「薬用RJ地肌ケアシャンプー」

髪と地肌に優しいノンシリコン処方です。ローヤルゼリーエキスが頭皮の水分と油分のバランスを整え、毛根と頭皮を健やかに保ちます。髪にハリやコシを与え、ツヤを良くし、キメ細くなめらかな泡で指通りの良い洗いあがりを実感いただけます。



## ハサツク髪

髪がパサついていると、毛先が広がったりまとまらなかつたりします。正しいケアをして美しい髪を保ちましょう!

### ●おすすめのケア方法

◎コンディショナー・トリートメントを効果的に使用!



コンディショナーやトリートメントは流す前に数分置きましょう。その際、シャワーキャップを使うとさらに浸透がよくなります。

◎タオルドライは優しく!



タオルに水分を含ませるイメージで、こすらずゆっくりと、やさしくポンポン叩くように拭いてください。

◎洗いが流さないトリートメントを使用!



タオルドライの後に、洗い流さないトリートメントをつけて、その後ドライヤーで乾かしてください。

### おすすめの商品「ハニーアロマ花蜜ヘアエステ」

ハニーアロマ花蜜ヘアエステは洗い流さないトリートメントです。はちみつやシアバターなどの美容成分が多く入っているので、ツヤ・潤いのある髪に整えてくれます。また、紫外線カット機能があるため、紫外線が増えてくる時季におすすめです。



## うねり髪 ●ドライヤーの使い方

梅雨の時季は髪がうねってしまいがちです。そんな時にはうねらない髪になるようドライヤーの使い方から見直しましょう!



①まず最初に地肌に近い根元から乾かします。そして毛先にかけてだんだんと乾かしていきます。



②ある程度乾いたら、髪の毛の根元からまっすぐに引っ張るようにブラシを通すと、まとまりやすくなります。



③最後にドライヤーの機能の「冷風」を使って乾かすとキューティクルが整い、ツヤが出ます。

いかがでしたか? 普段から髪や肌を正しくケアすることで今回紹介したお悩みが解消されると思います。ぜひお試しください!



## 社会活動ニュース

## 第5回「ミツバチの一枚画コンクール」開催



第4回ミツバチの一枚画コンクール 子どもの部大賞 有馬 滉希さんの作品

当社では、本年も3月8日の「ミツバチの日」より第5回「ミツバチの一枚画コンクール」の作品の募集を開始しました。当コンクールは、自然環境と人とミツバチの関わりを目を向けて、「自然環境」「社会性」「生命」の大切さなどについて、皆さんと共に考えたいという目的から開催しているものです。

応募者全員に参加賞があります。多くの皆さまからの応募をお待ちしております! 詳しくは、弊社HPをご覧ください。 頂か.06-6452-3125 までお電話ください。



「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!

春をイメージして私が描きました。皆さまからのお便りをお待ちしております。



※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-1704