

# 2018年を元気に過ごすために!!

2017年も残りわずかとなりました。皆さまいかがお過ごしでしょうか。今月号では、お客様からお寄せいただいたお悩みの対策をご紹介します。健康にお過ごしいただくためにぜひご活用ください。

## 身体のお悩みランキング

1位 体力低下

2位 疲れ

3位 聞こえ

4位 中性脂肪

5位 腰こり



※当社お客様への  
アンケート  
(161,424人回答)

特に「体力低下」や「疲れ」  
が気になるというお声が  
たくさん寄せられています。  
ふれあいバーベカラボに  
ごとの対策をご紹介します。



お客様  
難波

## 1位・2位 体力低下・疲れ

### どうして疲れが溜まるの?



お客様  
山本

疲れの原因はさまざまですが、主に疲労物質が溜まることによる疲れと、神経系からくる疲れがあります。「なんとなくだるい」「日々疲れている」などの症状は、疲労のもととなる乳酸が筋肉に溜まり、筋肉疲労を引き起こすことから生じると言われています。神経系からくるものは、細かい作業をするなど神経を集中させることで感じる疲れのことです。

### おすすめの栄養素を紹介します!!



#### ビタミンB1

はちみつや豚肉などに多く含まれています。体内で糖質がエネルギーに変わると同時に必要な栄養素です。ビタミンB1が不足すると糖質代謝が上手くいかず、疲労物質が蓄積し、疲れの原因となります。

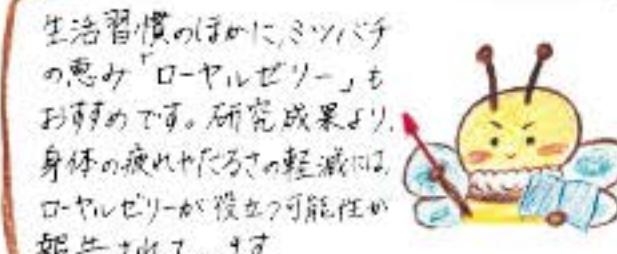


#### アリシン

にんにくやネギなどに多く含まれています。アリシンと一緒に摂ることで、アリチアミンに変わり、ビタミンB1の疲労回復作用が長持ちします。

### 睡眠で疲れをとりましょう

質のいい睡眠がとれないと「寝たのに疲れが残る」といったことになります。冬場は、寝ている間、日中に比べて体温が低くなります。寝る前に入浴や足湯などで温め、手足の血行を良くしておくと、手足から熱がうまく逃され、よく眠れるようになります。



## 3位 聞こえ

### どうして聞こえにくくなるの?

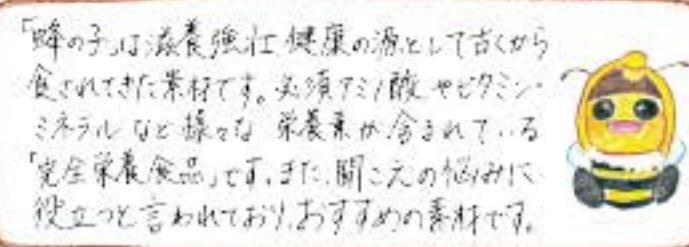


お客様  
森山

多くの方に起こりやすい「加齢性難聴」は、加齢による内耳の神経細胞機能の低下などが原因で起こるとされています。騒音の多い職場での勤務、脂肪の多い食事や、ストレスなどが難聴につながりやすいとも言われています。最近では、身体のサビを増やす活性酸素や、血流、ホルモンが影響している可能性があることもわかつきました。

### おすすめの栄養素を紹介します!!

活性酸素を除去する栄養素としてビタミンA・C・Eや、ストレスに強くなる栄養素としてビタミンCやビタミンB群、マグネシウムがおすすめです。しっかりと補っていきましょう。



お客様から、お身体の悩みや健康のために意識していることなどのお話をよくお聞きします。今回紹介した情報はほんの一端ですが、皆さまのお悩み解消に少しでもお役立ていただければと思います。できることから生活に取り入れてみてはいかがでしょうか。2018年も元気にお過ごしくださいませ。



お客様  
森山



電話番号  
0120-383-830

化粧品  
0120-87-2222

お電話

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



IP電話  
窓口

0868-33-9197

24時間受付  
検索

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。



2017年2月発行

## 今月の元気



お客様  
木暮

今回は様々な力たちで  
身体を守るレンコンの働き  
についてお伝えします!

### おいしいレンコンの選び方

丸みと厚みがあり、皮につやがある  
もの、穴は小さく中が黒ずんでいな  
いものを選びましょう。



### ビタミンCで風邪知らず

レンコンはビタミンCやミネラル、食物繊維を豊富に含んでいます。特にレンコンのビタミンCは熱で壊れにくいうえ、ひと箇にレモン1個分程度含まれています。ビタミンCは強い抗酸化力を持ち、細胞を傷つける活性酸素を取り除くことで、老化予防や風邪等の対策に役立ちます。

### 胃肠を整えておいしい季節を楽しもう

レンコンを切った時に出るねばねばのもとで  
あるムチンや、皮や筋に含まれるタンニンは、  
胃肠を守り、働きを整えてくれます。消化酵  
素のジアスターを含む、ダイコンやカブと  
一緒に摂るとより良いでしょう。



## 「きざみ生姜のおかか炊き」を使った レンコンと生姜の炊き込みごはん

カロリー(1人分)  
.....約378kcal  
調理時間  
.....約45分



〈材料〉(4人分)

・米	2合
・水	300ml
・めんつゆ(4倍濃縮)	大さじ2
④	
・レンコン	150g
・人参	30g
・舞茸	50g
・鶏もも肉	100g
・きざみ生姜のおかか炊き	45g

〈つくり方〉

- お米は研いでおく。レンコンと人参は7~8mm幅のいちょう切りにし、レンコンは水にさらしておき、舞茸は食べやすい大きさに切り、鶏もも肉はひと口サイズに切る。
- 炊飯器に研いたお米を入れて、水とめんつゆを入れる。
- ④を入れ、軽く混ぜ合わせて炊飯する。
- 炊き上がったら、きざみ生姜のおかか炊きを入れて底から混ぜて完成。



味付け簡単で  
お手軽にできるので  
ぜひお試しください。



お客様へ  
常安  
△集めて貼るとオリジナルレシピ完成△

## お客さまからいただいた クリスマスエピソード

東京都 Y・Nさま

しょうがはちみつ漬のしょうがを小さく刻んでクリスマスケーキをつくりました。つくり方は、シフォンケーキの材料を混ぜて、最後に刻んだしょうがを入れて焼くだけなのでとても簡単です。食べてもらった方にもとても喜んでもらいましたよ。はちみつエキスは、お湯割りで飲んでいただきました。

素直なエピソードを教えていただき、ありがとうございます。しょうがとはちみつどちらもしやすく使っていた嬉しいです。私も身体も温まるケートです。



## 編集後記

今年もご愛顧くださいありがとうございました。新しい年を元気にお迎えいただけるよう、今回お届けした情報を、皆さまの健康にお役立ていただけましたら幸いです。来年もよい年となりますよう、心よりお祈り申しあげます。



ふれあい12月号メンバー  
竹久、森元、常安  
山本、森山、難波、瀬島



## 冬の入浴に要注意!!

寒い冬に入るお風呂は心身ともに温まりリラックスできますが、実は血圧が大きく変動する時もあります。そこで、今回は身体にやさしい入浴のポイントをご紹介します。

### なぜ冬は血圧が変わりやすいの?

冬は、寒い場所と暖かい場所を行き来することが多くなります。寒さを感じると血圧は上がり、身体が温まると下がります。特に冬のお風呂場は寒暖差があり、短時間のうちに血圧が変化するので、注意が必要です。

### 血圧が上がるときどうなるの?

血圧の高い状態が続くと、心臓や血管に常に負担がかかります。これにより、血管の内壁が傷つき、血栓ができやすくなることで、動脈硬化や脳卒中など様々な健康障害を引き起こします。

## 身体にやさしい入浴のポイント

### その1. 入浴のタイミング

飲酒後や食後は、血圧が下がりやすくなります。血圧の変動を小さくするため、飲酒後または食後1時間以上あけてからの入浴がおすすめです。

### その2. 脱衣所や浴室は暖かく

### その3. 42℃以上の熱湯や長湯は避ける

熱いお湯や長湯は、血圧の急上昇や急降下につながります。お湯の温度は40℃くらいがおすすめです。

### その4. 入浴の仕方

入浴中に血圧が下がって貧血を起こしても、腕を浴槽にかけていれば、思わぬ事故を防ぐことができます。

## 血圧対策におすすめの商品を紹介します!!

### 機能性表示食品 飲むはちみつ酢(りんご味)

酢酸に含まれる酢酸には、血管を拡張させることで、高めの血圧を低下させる働きが報告されています。本商品は山田養蜂場のはちみつからできた「はちみつ酢」を配合し、まろやかな酸味で飲みやすく、続けやすいりんご味となっております。



飲むはちみつ酢  
(りんご味)

●1日摂取目安量: 30ml ●カロリー: 1日摂取目安量30mlあたり12kcal

●1日30mlを目安に水やお湯で5倍で薄めてお召し上がりください。

【抽出表示】本品には酢酸が含まれます。酢酸には血圧が高めの方に適した機能があることが報告されています。

■機能性関与成分: 酢酸 ■届出番号: A273

※本品は、特定保健用食品と異なり、衛生省大臣による機能審査を受けたものではありません。

○疾患に罹患している場合は医師に、医薬品を服用している場合は医師、薬剤師に相談してください。

○本品は、疾病の診断、治療、予防を目的としたものではありません。

○食生活は、主食、主菜、副菜を基本に、食事のバランスを。

普段の生活の中で少し意識するだけで、これからの健康にも繋がります。  
入浴の際は今日本で紹介したポイントに気を付けて、ゆっくり身体を温めて実りある冬を乗り切っていきましょう。



お客様より  
ヒヤヌ

## 2018年 チャリティーカレンダー

今年もチャリティーカレンダーを制作しました。収益金は、植樹活動やカンボジア教育支援、図書寄贈活動などの社会貢献活動に活用いたします。子どもたちの希望の架け橋となるチャリティー活動にぜひご協力をあ願いいたします。



ご注文番号: 71178  
価格(税込): 600円

### ミツバチカレンダー

ミツバチを描くことで大切なことを見つめ直してほしいとの想いから開催している「ミツバチの一枚画コンクール」の入賞作品の一部を掲載したカレンダーです。様々なミツバチの世界をお楽しみいただけます。



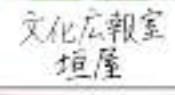
ご注文番号: 71189  
価格(税込): 600円

### 養生カレンダー

「養生」とは生命を正しく養うこと。医師の竹原宣孝先生のことばを引用しながら、毎日を健やかに暮らすヒントを紹介したカレンダーです。

※各カレンダーの画像はイメージです。

今年のカレンダーは、カラフルで可愛らしい「ミツバチカレンダー」と、日々の健康に役立つ情報が載っている「養生カレンダー」の2種類です。ご自宅で使うのはもちろん、プレゼントにも喜ばれます。



文化広報室  
垣屋

### 年末年始営業のお知らせ

12月31日(日)~1月3日(水)のお電話での受付は、午後5:30までとさせていただきます。ご了承ください。

### 定期購入制度をご利用の方へのご案内

年末・年始も通常どおりお届けいたします。なお、お届け日・商品の変更をご希望の方は、12月19日(火)までに下記のご注文窓口へご連絡ください。

【健康食品・はちみつ製品など】

【化粧品】

0120-383-830 / 0120-87-2222

### 年内にお届けを希望される方へのご案内

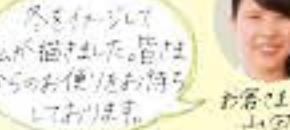
12月23日(土)までにご注文ください。ハガキ・ファックス・インターネットでのご注文は、12月23日(土)当社到着分までとさせていただきます。

2017年12月										2018年1月							
21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31	1	2	3	4	5	6	7
木	金	土	日	月	火	水	木	金	土	日	月	火	水	木	金	土	日
通常どおり午前8:00~午後9:00までの受付となります。																	
午前8:00~午後5:30までの受付とさせていただきます。																	

29(土)までにご注文いただきますと、年内にお届けできます。	年末・年始は荷物が詰み合うため、ご注文からお届けまで多少お時間がかかります。ご了承ください。	通常どおりのお届けとなります。
--------------------------------	--	-----------------

### 「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!



お客さま  
山本



マグネットは、いろんなメモを貼るのに便利ですよ。  
マグネットは予めなく変更する場合がございます。予めご了承ください。KY-1711