

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、お客さま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 肩こり

※当社お客さまへのアンケート
(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。ふやあいメンバーがお悩みごとの対策をご紹介します。



お客さま係 山岡 洋子

1位・2位 体力低下・疲れ

どうして疲れが溜まるの?



お客さま係 山岡 洋子

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!!



▲はちみつ

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き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。



▲豚肉



▲にんにく

アリシン

にんにくやネギなどに多く含まれています。アリシンとビタミンB1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。



▲ネギ

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」といったこととなります。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ことで、手足から熱がうまく逃され、よく眠れるようになります。

生活習慣のほかに、ミツバチの恵み「ローヤルゼリー」もお勧めです。研究成果より、身体の疲れやだるさの軽減には、ローヤルゼリーが役立つ可能性が報告されています。



3位 聞こえ

どうして聞こえにくくなるの?



お客さま係 山岡 洋子

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ってきました。

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。しっかり補っていきましょう。

「蜂の子」は滋養強壮健康の源として古くから食されてきた素材です。必須アミノ酸やビタミン、ミネラルなど様々な栄養素が含まれている「完全栄養食品」です。特に、聞こえの悩みにも役立つと言われており、おすすめの素材です。



お客さまから、お身体のお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かせ頂きます。今日ご紹介した情報はほんの一部ですが、皆さまのお悩み解消に少しでもお役立て、役に立てればと思います。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年も元気に過ごしてくださいませ。



お客さま係 山岡 洋子



手づくり新聞

2017年12月発行

今月の元気

お客さま係 山岡 洋子

今回は様々な方たちで身体を守るレンコンの魅力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は熱で壊れにくいというえ、ひと節にレモン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。

胃腸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、皮や節に含まれるタンニンは、胃腸を守り、働きを整えてくれます。消化酵素のジアスターゼを含む、ダイコンやカブと一緒に摂るとより良いでしょう。

電話受付 0120-383-830
24時間受付
FAX 0120-38-8318
24時間受付
インターネット 0120-87-2222
受付時間 午前8:00~午後9:00 年中無休
お電話 受付時間 午前8:00~午後9:00 年中無休

インターネット 0868-33-9197
※IP電話はお電話料金有料となります

「手づくり新聞ふれあひ」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、過去のふれあひがご覧いただけます。
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。



「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
- ① レンコン.....150g
- ② 人参.....30g
- ③ 舞茸.....50g
- ④ 鶏もも肉.....100g
- ・きざみ生姜のおかか炊き.....45g

＜作り方＞

- ①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く。舞茸は食べやすい大きさに裂き、鶏もも肉はひと口サイズに切る。
- ②炊飯器に研いだお米を入れて、水とめんつゆを入れる。
- ③①を入れ、軽く混ぜ合わせて炊飯する。
- ④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
ぜひお試しください。



きざみ生姜のおかか炊き

♡集めたポイントに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いただきましたよ。はちみつエキスは、お湯割りで飲んでいただきました。



しょうがはちみつ漬

素敵なエピソードを教えてください。ありがとうございます。しょうがとはちみつどちらもぜひ使ってくださいね。心も身体も温まるケーキですね。



お客さま 瀬島

編集後記

今年もご愛顧くださり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、心よりお祈り申し上げます。



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

ふれあいの紙袋



クリスマス・お正月・お祝い



私たちは社内での印刷と古紙の回収を協賛し、紙の再利用に貢献しています！

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でもあります。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2. 脱衣所や浴室は暖かく

寒暖差を小さくするために、浴室は浴槽の蓋を開けておくなどして暖めておきましょう。冬場の脱衣所は20℃くらいが適温です。

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)

お酢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を日中に水やお湯で5倍に薄めてお召し上がりください。
- 【取扱い表示】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、消費者庁長官による個別審査を受けたものではありません。
- 疾病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、薬剤師にご相談ください。
- 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ことで、これからの健康にも繋がります。入浴の際は今回紹介したポイントにも気を付けて、ゆくり身体を温めて寒い冬を乗り切ってください。



お客さま 竹久

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お願いいたします。



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: 71178
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。医師の竹熊宜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。

ご注文番号: 71189
価格(税込): 600円

※各カレンダーの画像はイメージです。



文化広報室 垣屋

今年のカレンダーは、カラフルで可愛い「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。皆さまのご賛同を心よりお待ちしております。

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。							通常どおり午前8:00～午後9:00までの受付となります。						
23日(土)までにご注文いただけますと、年内にお届けできます。							年末・年始は荷物が混み合うため、ご注文からお届けまで多少お時間が掛かります。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!

冬をイメージして私が描いた、皆様からのお便りをお待ちしております。



お客さま 山田



※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-1711



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