

チャンプル通信

※チャンプルとは…もとは「混ぜ合わせる」という意味の沖縄方言。様々な歴史を背景に、沖縄の人々が培ってきた異なる文化を受け入れる寛大な心や、様々なものを「混ぜ合わせ」、さらに良いものに発展させていく沖縄独自の融合文化のことをいいます。

<http://www.okinawanikonikogenkijima.jp/> チャンプルウコン 検索

2009年
4月号
第51号

～沖縄にここに元気島より～

「敬具のかわりに…」
当社では、なるべく「手書き」の手紙やお葉書を書くよう、全社的に推進しており、僕自身も、その機会が増えた。当たり前前のことだが、文章の頭語、結語として、「拝啓」には「敬具」。「前略」には「草々」と書き記し、文章マナーを守っていた。
数年前のある日、「味気なさ」を感じ、結語を「感謝」に変えるようにしてみた。
そうすると不思議なことに、届け先の皆様から返礼が増えた。パソコンや携帯の「メール」でも、文章の最後に「感謝」という言葉を入れるようにした。
また不思議なことに、相手からの返信が早くなったり、文章が優しく柔らかいものが増えた。さらに、返信の最後に「感謝」とあるものも!!
言葉（ことば）とはよく言ったもので、「感謝」という言葉には、何かしらの「魂」や「プラスの力」があるように思う。
これかとも、お手紙やお葉書に「感謝」と書き続け、それが少しずつ広まり、「手紙の新しいルールになつてくれたらいいな」と密かに楽しみ（夢）にしている今日このごろである。

今日、コラムの最後も「感謝」で締めくくりました。書く時もそうですが、一番いいのは、照れくさいけど「言葉」で伝えることかな。



代表 本村周一

感謝



親泊朝輝さん ● 90歳（大正7年4月生まれ）

糸満市出身。3男1女の長男として18歳頃から左官見習いとして家計を支えていたが、大東亜戦争が始まりニューギニアに出兵。戦後もまた、左官を続け40歳の時、職人を抱える頭領として独立しました。2男4女の子宝にも恵まれ幸せな家庭を築いた朝輝さんの笑顔は、穏やかで柔和な雰囲気です。長寿の秘訣は運動すること。90歳の今でも毎日、自宅から約2kmの距離を往復自転車に乗って通い、仲間と一緒にゲートボールを楽しむ朝輝さんは、海人のまち糸満の元気なオジです。

今月の
元気な顔



ヤマト運輸の瀬底さん

今月の「ご来社ありがとう！」

ヤマト運輸の頼もしい新メンバー瀬底さん

いつもお世話になっているヤマト運輸の新しい担当ドライバー、瀬底さんです。応対もとても丁寧で、仕事もしっかり！頼もしいドライバーさんです。時々、ヤンバル（沖縄の北部地域）でとれたミカンや、差し入れしてくれます。黄色いみずみずしいミカンと瀬底さんの心配りに元気を分けていただいています。感謝♪



（伊礼）

にここに元気な

にこげん
Nikogen Club
倶楽部

肝臓も胃腸もバッチリです。

和歌山県 T・Mさま

貴社のウコン等を飲む様になって4年くらいかと思ひます。肝臓数値の高い母のためにと購入したのがきっかけで私もずっと続けています。肝臓も胃腸もバッチリです。私は沖縄が好きで老後は永住したいと思うほどです。5年前から秋の旅行はずっと沖縄です。今年も6回目予定しています。なので今回同封して下さった絵葉書とても嬉しいのです。風景のハガキもたくさん大事にしています。が、今回のようなハガキがございましたら毎月楽しみが又、ひとつ増えます。



（伊礼）

T・Mさま、お母様と一緒にいつも愛飲下さりありがとうございます。もう5回も沖縄にきているんですね。益々嬉しくなりました。この秋の旅行でも、本土とは一風変わった、文化や自然、風土を肌で感じてパワーチャージして下さいね。

ウコンでお肌ピカピカ♪

東京都 平山 和代さま



（玉城）

チャンプルウコンを飲み始めて4年目ですが知らず知らずのうちに、便秘も治り「肌はなぜきれいなのか何かが変わるのか」と皆に言われるようになりました。1日3錠で良いのが負担にならずに入っています。はがきも毎月楽しみにしています。気に入ったのは壁に貼っています。季節で変えたりして楽しんでいます。

不思議なほど体調が良いです。

大阪府 S・Yさま

主人は毎晩、深酒を続けていますが、意外と体調がいい様で、周囲の人達から不思議がられています。本人はチャンプルウコンを飲んでいてからだとても自慢しています。これからも宜しくお願いします。



（飯田）

人生まだまだこれからだ。

大阪府 宝蔵寺 敬宣さま

購入開始以来36回目を数えて、チャンプルウコンのお陰で70才を迎え「人生まだまだこれからだ」と元気で日々を過ごせる喜びと幸せを感じている昨今です。お便り通信に記載されていました、社長以下全社員様の「健康・食育マスター」一級資格取得の記事に社員一同でお客様に対する「健康作りのお手伝い」を真剣に取り組んでおられる気持ちに伝わって来ます。益々の御活躍を期待致しております。追伸「くろ酢黒糖」ありがとうございました。座いました。焼酎のお供にさせていただきます。感謝です。



（砂川）

宝蔵寺様のお便りから、元気、パワーを頂きました。これからは、益々お元気で生き生きお過ごし下さいませ。今年はウコンをはじめ、様々な角度からお客様への健康づくりのお手伝いが出来ればと思っています。ありがとうございます。

お便りのあて先

〒903-0126 沖縄県中頭郡西原町字棚原235-1
（株）沖縄美健 沖縄にここに元気島
『チャンプル通信 お便りコーナー』係

ご注文ハガキの表面も是非ご利用ください。

お便り募集中

『私の孫自慢』 お客様の可愛いお孫さんを自慢しませんか？

お申し込みの際は、お孫さんの写真、お客様の氏名、お孫さんの氏名、年齢、性別を書いて、下記までお送りください。なお、メールでも受付いたしております。所定の内容を記載、画像データを添付し、下記メールアドレスまでお送りください。お送りいただきましたお写真は随時、もれなく掲載させていただきます。

〒903-0126 沖縄県中頭郡西原町字棚原235-1
（株）沖縄美健 沖縄にここに元気島「私の孫自慢」係
E-mail info@nikonikogenki.com



ホームページも 毎日更新のスタッフ日記 ●
ぜひ見てください!!

お問い合わせはコチラまで! 0120-372-698 FAX 0120-766-702

※お引越し予定のあるお客様へ お引越しの際は事前にお知らせ下さい。住所変更のお知らせがないと、商品のお届けに不備がでてしまいますので、ご協力宜しくお願いします。（※郵便局のような自動転送はございません。）



『玄米』の美味しい炊き方！

こんにちは、先月は玄米のよさをご紹介させて頂きました。粗食が一番とよく言われますが、まさに玄米はその「粗食」に欠かせないものです。しかし、実際に玄米を取り入れたい方も、味や食べにくさに敬遠する方も多いようです。慣れてしまえば気にならなくなるのですが。ということで、今日は慣れるまでの玄米の美味しい炊き方を紹介します。これは私が実際にやっている方法で、いたって簡単です。まず米の研ぎ方ですが、手のひらの付け根ですり

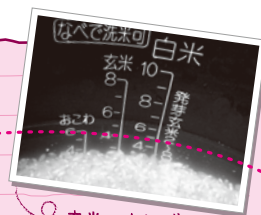


お米の研ぎ方

つぶす（水分を吸収させるため。）ように10回ほど円を描くようまぜます。水を入れ替えて同様にまぜ、これを3～4回繰り返します。そして、水の量は

ゆんたくガイド

玄米専用の目盛りがあるうち鍋なら0.5台少なめに入れます（例：6台炊く時は5.5台の目盛りで。）玄米専用でなければ白米目盛りをちょっと上回るほど。あとは、2時間以上つけおきすればOK。玄米は固いというイメージがあるので水を多めに入れがちですが、お粥のようになってしまい意外と食べにくくなることも。水を少なめにいれることでおこわのような仕上がりになります。もちろん炊き上がりの「固さ」や「柔らかなさ」には好きずきがありますので、是非皆様もご自分のベストな炊き方を見つけて健康生活の継続にチャレンジしてみたいかがでしようか。



玄米の水加減！



喜久川

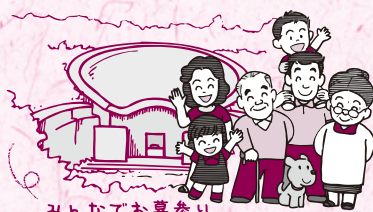
詳しくは



清明祭（シーミー）

家族揃ってお墓にピクニック?! そんな様子に見えてしまう「清明祭」は、沖縄の春の風物詩。祖先への思いと人々の絆が見えてくる伝統の行事です。

初夏のような眩しい陽射しの下、風呂敷に包んだ重箱やお酒、シートやクーラーボックスなどを持った一行が向かっているのは、ご先祖さまが眠る墓地。そんな光景が沖縄のあちらこちらで見られるのが旧暦3月の「清明」の節の頃です。「清明」は中国の暦法にある二十四節季のひとつで、先祖の霊を供養するための行事であり、琉球の国王であった尚穆の時代より、年中行事として行われるようになったといわれています。家族あるいは門中と呼ばれる父方の親戚が一堂に集い行われる「清明祭」は、まず、墓周辺の草刈りや掃除でお墓をきれいにすることから始まります。きれいになった墓に、線香を立て、花を飾り、重箱のごちそうを供えたら、おじいちゃん、おばあちゃんから、小さな子どもまで



みんなでお墓参り



お重箱

肝心（ちんしん）

沖縄の方言で「真心」の意味です。「真心」は「肝」に宿っているのかもしれないですね!!「肝臓をいたわって「真心」を育みましょう!!

4月のプレゼント

抽選で各2名様に
旗頭公認！
プレミアムTシャツorタオル



(左)Tシャツ(右)タオル

旗頭（はたがしら）とは、地域ごとに染め抜かれた大きな（重いもので80kgもある）のぼり旗のこと。それを男達が「サーサーサー」と声を掛け腰に掛けて練り歩く姿は勇壮！首里城のある那覇市首里の伝統ある旗頭「赤田」地区のTシャツ、17地区からの代表が集まった旗頭「瑞雲」、販売されていないプレミアムTシャツ&タオルです。Tシャツをご希望の方は赤・黒・緑・紺、サイズはS・M・Lからご指定下さい。

ご住所・ご氏名・ご年齢・お電話番号をお書きになり、下記のまで先までご応募ください。
〒903-0126 沖縄県中頭郡西原町字棚原 235-1
(株) 沖縄美健 沖縄にここに元気島「チャンプルー通信4月号プレゼント」係
平成21年5月10日当日消印有効
ハガキに記入された住所・氏名・電話番号などの個人情報の取扱については(株) 沖縄美健ではプレゼント当選者への賞品発送以外に使用いたしません。

当選者の発表は賞品の発送をもってかえさせていただきます

※沖縄の方言で「クスイ」は薬、「クスイムン」は薬になるものをいいます。昔から沖縄で大事にされてきた「医食同源」の思想のこと。



夏野菜なのを瓜で夏収穫して冬まで保存できるからだよ。



神谷

材料 シブイ(冬瓜)・・・1500g だし汁・・・1カップ
豚肉・・・300g 炒め油・・・適量
合わせ味噌・・・大さじ3 ニラ・・・1/2束

- シブイは皮をむき種とわたを取り、食べやすい大きさに切って下茹でする。
- 豚肉は茹でて、一口大に切る。茹で汁はとっておく。
- 合わせ味噌をだし汁に豚茹で汁を加えたもので溶いておく。
- 鍋に油を熱し豚肉とシブイを炒め、③を加えてシブイが柔らかくなり味がなじむまで煮込む。
- 香りづけと彩りにニラを入れ仕上げる。

食はクスイムン

【シブインブシー】シブインブシーとは冬瓜では4月10日はシブイ(冬瓜)の日に制定されているほどポピュラーな夏野菜です。シブイはビタミンC、カルシウム、カリウムを含み、美白効果や免疫力強化の作用に加え、95%以上が水分で低カロリーなのでダイエットやメタボ対策にも最適な嬉しい食材。さらに高血圧を抑え利尿作用を促すなど薬膳や民間薬として重宝されてきましたが、シブイは特有の味や香りがなく多彩な調理法が楽しめますが、シブイの淡泊な風味に豚肉とコクのある味噌味がしみたシブイは、ご飯にピッタリ合うお惣菜として人気の高い家庭料理です。



代表本村のうちなぐち 講座

ピリンパティ「チンパンカンパン」

英語でまくしたてられてピリンパラン！

4月下旬から5月にかけて1000万輪のテッポウユリが咲き誇る「伊江島ゆり祭り」が開催される伊江村は、沖縄本島の本部半島から北西9kmに位置する一島一村の村です。島の中央や東寄りに伊江島タッチユリの愛称で呼ばれる城山（172.2m）がそびえる以外は、ほぼ平坦な地形で落花生やタバコ、サトウキビのほかランや鉢物の花卉園芸などの農業が盛んです。また、県内でも有数の和牛の産地として知られ、伊江島牛は手頃な価格で肉質も良いと人気を博しています。昭和40年代には、伊江村も他の離島と同様に人口の大幅な減少に見舞われましたが、海上交通の利便性向上を図り、現在では本部港からフェリーで約30分。車ごと気軽に行ける観光地としてダイビングやマリナレジャーなど注目を浴びています。さらに、先の大戦で激しい戦闘が繰り広げられ多くの犠牲をだした経験から、単なる観光地としてだけでなく修学旅行生の平和教育実践の場としての役割も担っています。



伊江島タッチユリ

村の概要
面積 22.77km²
人口 4,881人（'09.1月現在）
村の木 ガジュマル
村の花 テッポウユリ
村の花木 サルスベリ

あの町この町 伊江村

私の好きな言葉

日々是好日

『日々是好日』は禅語で、意味は「好日は願って得られるものではなく、待って叶えられるものでもない。たとえ厳しい現実さにさらされても、この一日は二度とない一日であり、かけがえのない一時に他ならず、何時も主体的に時をつくり、一日一日を全身全霊で生きることがまさに日々是好日となるのである…」かけがえのない大切な一日、今を一生懸命過ごしたいですね！



玉城

五〇〇円です。みに写真のお弁当はいでしようか？ ちな



神谷

すが沖縄にはお弁当屋さんがたくさんあります。沖縄のお弁当屋さんの特徴といえば、質より量と云う感じととにかくご飯が多く、おかずも多くそして揚げ物が多いのが特徴です。最近の値段は四〇〇円が主流で、ひと昔前は三五〇円でした。一九九三年米騒動を期に価格が四〇〇円に定着しました。今では「ほっともっと」などの大手チェーンの弁当屋さんが増えています。すが、沖縄で展開するのはかなり難しいのではな



味も格別！500円弁当

話が変わりますが、突然、四月になり沖縄も暖かいと云うより暑い日々が続きます。突然、

元氣島写真館

原点を探せ！とウコン畑へ見学に。みなさん、こんにちは！時が経つのは早いものでここに元気島へ入社してもう一年が過ぎました。先日、私達の商品「チャンプルーウコン」の原点を探るべく、スタッフを代表して沖縄本島北部ヤンバルのウコン畑へ見学に行ってきた。ちょうど収穫の時期だったので、ウコンとともにパチリ！生のウコンは見たことはありませんが、畑で土の中にあるウコンを見るのは初めてです！このウコンで皆様に安心、安全なチャンプルーウコンをお届けしています。これからどうぞよろしくお願致します。



飯田



土の中にある生ウコンです！

スタッフ日記