～沖縄にこにこ元気島より～

チャンプルー通信

2009年 5月号 第52号

※チャンプルーとは… 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/ チャンプルーウコン 検索

今月の「ご来社ありがとう！」

(株)電算システムの西村さんと三輪さん

笑顔の素敵な紳士と色白美人さん、いつも商品の入金関連でお世話になっている、(株)電算システムの西村さんと三輪さんです。全国のお客様からの入金をスムーズに確実に対応する為に、日々力を貸して頂いています。お客様との信頼関係の永続には、なくてはならない、お金に関するお仕事。これからも宜しくお願い致します。

(伊礼)

にこにこ元気な にこげん 倶楽部 Nikogen Club

毎日飲んでも大丈夫！

大阪府 匿名希望さま

自分は毎夜酒を飲んでいます。友人と逢った時などはついつい飲み過ぎて、二日酔いで辛い思いをしていました。チャンプルーウコンを飲むようになってそれもなくなり、今では身体の方も元気になりました。実は5年前に身体の悪い一部を取りました。今後共よろしくお願いいたします。

お酒も、正しい飲み方・量を心がければ、ストレスの発散にもなりますが、好きな人はコントロールがなかなか難しい事もありますよね。そんな時こそチャンプルーウコンで肝臓を助けてあげてください！第二の心臓とも言われ、身体の大切な器官ですのでこれからも、いたわってくださいね♪

(伊礼)

主人といっしょに飲んでいます。

長崎県 俵秀 俊・一富美さま

いつもチャンプルーウコン、それにプレゼント遠い所まで送って頂いてありがとうございます！飲み会の多い主人は出かける前と帰って来て必ず飲んでいます。もちろん毎晩のお酒の後も忘れずに…おかげ様で二日酔いする事もなく、風邪を引く事もなく元気です。私も主人にすすめられて、今は二人で飲んでいますよ。体調も良いようです。ありがとうございます。これからもよろしくお願いします！スタッフの皆様もお元気で。P・S平成元年に豊見城の病院で出産した次男が今年成人しました。その子が仕事で今沖縄にいます。なつかしい沖縄です。

俵様、ご夫婦でのご愛飲ありがとうございます。次男の息子さんは沖縄でご出産されたんですね、何かこうして俵様ご夫婦とご縁をいただけているのも不思議な感じがします。ウコンを飲んでこれからもご夫婦健康でいらしてください！！

(玉城)

脳梗塞を乗り越えますます元気。

京都府 S・Kさま

いつも有難うございます。五年前に脳梗塞になりましたが、おかげ様で、前より元気になり、今では大好きな映画を毎月2・3本観られる位です。もうすぐ77歳になりますが、ウコンのお陰かな？と思います。これからもヨロシクお願いいたします。さぁ、今夜も家族のため美味しいものを作りましょう。

コメントお葉書ありがとうございます。S・K様のように脳梗塞が良くなったというお声は他にもたくさん頂いております。そのお声を聞く度に私共はうれしい持ちでいっぱいになります。お料理がお上手なのですね♪とてもうらやましいです。これからも元気にお過ごしください。

(飯田)

チャンプルーウコンで体調良く。

兵庫県 K・Mさま

四国88ケ所巡礼の折、山の中で地元原産ウコンを購入(20年前)したが、加工が難しいので、その折本品の紹介があって、引き続きウコンを使用しています。酒を飲む前から、今日では毎日飲む様にして体調良く、血液検査は優良児となっています。

ウコンは昔ながらの健康食材として、重宝されてまいりました。沖縄が琉球と呼ばれていた頃、専売制もしかれて高価な薬草として使える人も限られるくらい大事にされておりました。そのウコンを全国の皆様にお届けできることに喜びを感じております。血液サラサラを維持されて末永くお付き合い宜しくお願いします。

(砂川)

今月の元気な顔

呉屋カメさん ● 87歳(大正11年1月生まれ)

大里村(現南城市大里)出身。幼い頃は、母方の祖母に育てられ、19歳で大阪の紡績工場に勤めに出る。当時、貧しい沖縄から大阪への集団出稼ぎがピークで、劣悪な条件の中での労働や、世界大戦など過酷な運命を耐えてきた。戦後、結婚して5名のお子さんに恵まれるが、食べるものもない時代を子ども達の成長を楽しみに、ビルの清掃業務で生計を立てたと語るカメさん。沖縄へは、70歳の時にUターンしてきて、気候も温暖で住みやすい故郷で、元気に楽しく頑張っていますと、苦労の連続を感じさせない穏やかなカメさんは、たくましい沖縄のおばぁ。

お便り募集中

お客さまからお寄せいただいたお便りを紹介するコーナーです。日々の暮らしの中で見つけたちょっといい話や感動したことなどを教えてください。絵手紙や写真・書道・俳句・川柳などの作品も大歓迎です。お便りが採用された方には沖縄のささやかなプレゼントをご用意しています。

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 沖縄にこにこ元気島
『チャンプルー通信 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。

『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お写真、お客様のお名前、お孫さんのお名前、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 沖縄にこにこ元気島「私の孫自慢」係
E-mail info@nikonikogenki.com

ホームページもぜひ見てください!! チャンプルーウコンの沖縄にこにこ元気島 http://www.okinawanikonikogenkijima.jp/ チャンプルーウコン 検索
●毎日更新のスタッフ日記 http://okinawanikonikogenkijima.ti-da.net/ ※周ちゃん社長の日記 http://shuchan.ti-da.net/

お問い合せはコチラまで！ フリーダイヤル 0120-372-698 フリーFAX 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。)

島ぬ肝心（しまちむぐくる）

沖縄本土復帰記念日

「琉球独立論」なども飛び交う中で決定した本土復帰。多くの県民が熱く沖縄を語り合っていた激動の時代でした。

1972年（昭和47年）5月15日は沖縄が晴れて日本となった日です。1951年のサンフランシスコ平和条約に基づき27年間アメリカの施政下におかれていた沖縄。車は右側通行、お金はドルが使われ、沖縄と本土を行き来する際にはパスポートが必要であったため、日本語を使いながらも、まるで異国。また、基地建設のために土地の強制収容が行われたことから多くの住民が住み慣れた家の立ち退きを余儀なくされたことをはじめ、基地にまつわる問題や事件が次々に起きました。悲しみと混乱の中で、沖縄の人々の怒りは「島ぐるみ闘争」や「コザ反米騒動」を巻き起こし、それはやがて大きなうねりとなって本土復帰の実現へとつながりました。

「アメリカ世から大和の世～」と歌にも歌われ、戦争に翻弄された沖縄。復帰から37年という年月が経ち、今では、沖縄でドルが使われていたことに驚く世代も出現し、時の流れを感じさせます。それでも依然として沖縄には多くの基地があり、問題は山積み。そんな中で毎年訪れる5月15日には、式典が行われるとともに学校では特別授業が開催され、平和で明るい未来の沖縄の姿を求めていくことを沖縄中で確かめます。

肝心（ちむぐくる） 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ませんネ!!「肝臓」をいたわって「真心」を育みましょう!!

代表本村のうちなーぐち講座

アンマー【母親】

アンマーが作ったちゃんぷるーはサイコーにうまいねぇ。

ウチナー あの町（まち）この町（まち）

国頭村（くにがみそん）

国頭村の最北端にある辺戸岬からは、鹿児島県与論島を眺望することができます。

国頭村の最北端にある辺戸岬

沖縄本島最北端に位置する国頭村。那覇市のほぼ5倍にあたる広大な面積のほとんどを山林原野で占め、耕地や集落は海岸線に沿って点在しています。山々を水源とした川にはダムが架けられ、県民の水瓶としての大きな役目を担っています。特異な生態系が残る原生林は、ヤンバルクイナ、ノグチゲラ、ヤンバルテナガコガネなど世界的にも貴重な動植物が生息する自然の宝庫。また、この地域は中南部に比べて沖縄戦の被害が少なく、沖縄固有の動植物や戦災を逃れた文化財も数多く現存し、沖縄の原風景が残る集落には、重要無形文化財に指定されているウンジャミやシヌグと呼ばれる五穀豊穣や豊漁を願う伝統行事も今に引き継がれております。かつては、陸の孤島といわれた国頭村も、集落を結ぶ一周道路や山間部を貫く横断道路などが整備され、中南部地域からのアクセスも非常に便利になりました。新緑のさわやかなこの季節、ヤンバル路のドライブを楽しむ県民や観光客で賑わいます。

村の概要

面　　積	194.82k㎡
人　　口	5,286人（'09.3月現在）
村の木	イタジイ
村の花	サクラツツジ
村の花木	イジュ
村の鳥	ヤンバルクイナ

食生活を支える『歯』の役割！

歯ーちゃん

蒸し暑くなってきておりますが、しっかり健康生活を続けていらっしゃいますか？健康維持にはチャンプルーウコンももちろんですが、日々の食生活が何より大事なもの。その食生活を支えているのが、私達の歯です。その歯にまつわる話を一つ。歯って何本あるかご存知でしょうか？実は人類全て同じく28本（親知らずを入れると32本）の歯がありその種類は大きく3つに分ける事ができます。そこから、「何を多く食べるべきか」がわかるのだそうです。まず3種類のうちの一つが切歯（前歯）。野菜などの繊維質を噛み切るための歯で上下合わせて8本あります。次に犬歯（糸切歯）。これは肉を引きちぎるためのもので上下合わせて4本ですね。そして一番多いのが臼歯（奥歯）です。こちらはお米などの穀物類をすりつぶす役割があるのです。割合で見てみると臼歯16本（57%）、切歯8本（28%）、犬歯4本（15%）人の体は自然の摂理に沿って出来上がっています。つまり穀物類などの炭水化物を多めに食べることを体は欲しているということ。美味しいステーキはほんのちょっとでいいのですね。炭水化物は約6割、野菜類は3割そしてお肉は1割の食事を心がけてみましょう。どうしてもお肉を大目に食べてしまいがちですか？（笑）疲れたら睡眠、おなかがすいたらお食事、歯の敷から食べるものを考える。自然に合わせてみることが健康への近道かもしれません。ご参考ください。

歯磨きはかかさずに！

ゆんたくガイド

喜久川

食は医食同源クスイムン

※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。

【ポーポーとチンビン】 旧暦5月4日はユッカヌヒー。ハーリー（爬龍船競漕）や玩具市がたち、子ども達は、年に一度おもちゃを買ってもらえる嬉しい行事でした。各家庭では「ポーポー」や「チンビン」を火の神や仏壇に供え、子どもの健やかな成長と健康を願います。ちなみに「ポーポー」は水で溶いた小麦粉を薄く焼き、中に甘めのアンダンスー（油味噌）を入れて巻いたもの。「チンビン」は小麦粉に黒糖を混ぜて焼き、クルクルと巻いたもので、いわば沖縄版クレープ。子を思う親の愛情たっぷりの素朴なおやつは昔懐かしい味です。

ポーポー

小麦粉……2カップ
ベーキングパウダー…小さじ1
水……13/4カップ
塩……小さじ1

〈油味噌〉
茹でた豚肉……50g
白味噌……100g
砂糖……大さじ1
しょうが汁……少々
サラダ油……適量

1. 鍋に油を入れ、細かく切った豚肉を炒め、味噌、砂糖を加えてさらに炒める。艶がでてきたらしょうが汁を加えて油味噌を作る。
2. ボールに水と塩を入れ、ふるって合わせておいた小麦粉とベーキングパウダーを加え、ダマにならないようによく混ぜる。
3. フライパンに油を薄くひき、玉杓子で2の生地を入れ、クレープのように薄く焼く。
4. 広げた3の手前を少し折り曲げてその上に1を横一文字におき、クルクルと巻く。

チンビン

小麦粉……2カップ
ベーキングパウダー…小さじ1
粉黒糖……3/4カップ
水……1 1/2カップ
サラダ油……小さじ1

1. ボールにふるって合わせておいた小麦粉とベーキングパウダー、粉黒糖に水を加え、ダマにならないようによく混ぜ、サラダ油を加える。
2. フライパンに油を薄くひき、玉杓子で1の生地を入れ、表面にボツボツと穴があいたら裏返して焼き、手前側からクルクルと巻く。

抽選で計5名様に 5月のプレゼント

おきなわトロピカル（本場泡盛12度）

①マンゴーはトロピカルフルーツとして、香り、甘さともに最高の果物で、その生果汁を贅沢に使用したリキュールです。
②パイナップルは沖縄を代表する熱帯果実。パイナップルの生果汁を贅沢に使用したリキュールです。
③シークワーサーは南国を代表する熱帯果実で、シークワーサーの生果汁を贅沢に使用したリキュールです。
いずれもフルーティーでフレッシュ感溢れる香り豊かな果実酒です。ご希望の商品番号①～③を、ご指定ください。

ご住所・ご氏名・ご年齢・お電話番号をお書きになり、下記のあて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　沖縄にこにこ元気島
『チャンプルー通信5月号プレゼント』係

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。

平成21年6月10日当日消印有効

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

私の好きな言葉

時間のなくし物は、二度と戻っては来ない

人生は一度きりです。だから楽しいのだと思います。やり直したいと思うこともありますが、もしできてしまったらきっとつまらない人生を送ることになることでしょう。大切な時間、無駄にしてはいないでしょうか？時間は二度と戻ってくることはありません。同じ時間を過ごすのであれば、有意義な時間を過ごしたい。心からそう思いました。

飯田

元気島写真館

お花教室で作った結婚式用のブーケ。

この写真は先日、私の通っているお花教室で作った結婚式で新婦さんが使用するブーケです。私自身が、生花のブーケでの結婚式ってとても憧れていましたので、いつか娘がお嫁に行く時に作ってあげる事ができたらな～なんて思っています。今はまだ不恰好ですが、練習を重ねて上手く作れるよう頑張りたいです!!

玉城

にこにこ元気島スタッフ日記

幼馴染みとワイワイでーす。

大型連休はどんな計画を立てていますか？

大型連休のある5月！皆さんはどんな計画を立てていますか？海や山へレジャーに繰り出す方も多いのではないでしょうか。最近、私伊礼の周りでは、本土に進学や就職をしていた友達が続々と帰省して来ました。久々に昔からの幼馴染メンバーが全員集合できるかもっ!?ということで、G・Wは仲間たちとワイワイバーベキューで楽しみたいと密かに計画中です♪皆様も楽しい、休日をお過ごし下さいね！

伊礼