

チャンプルー通信

※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。

今月の沖縄の平均気温→28.2度

「初収穫」
今年の個人目標の一つに「家庭菜園」があります。夏前から実際に取り組んでいますか、素人のため、逆に義父や父が気づかってくれて、世話をしてくれます。ゴーヤー、ヘチマ、オクラの三種類ですが、植えた日から、毎朝、成長を見るのが楽しく、芽が伸びては喜び、花が咲いては、娘たちを呼び報告（自慢）し、最近、何よりもハマっています。

植物たちは、水やりを朝、しっかりとやると、夕方には力強く咲きますか、急ると、その日は、グラッとうなだれて、元気がありません。（子育てや人材教育と似ている気がします。）「しっかり環境づくりをしてあげること。そうすれば、あとは、本人の持つ力を発揮してくれるのを見守る。」

親の役目、経営者の役目として、「そうありたいなあ。」と、朝、散水をしなから考えています。

さて、先日、オクラの初収穫がありました。家族みんなで楽しく食べようという夢とは程遠く、今回の収穫は、なんと、「一本のみ（笑）」。

この一本は、僕が帰宅が遅い日に、娘たちが食べたそうです。ゴーヤーとヘチマは、家族やスタッフに行き渡るよう、「環境づくり」に励みたいと思います。



沖繩にここに元気島
代表 本村周一



嘉手苺 菊さん ●94歳（大正4年生まれ）

菊さんは、高等科卒業後まもなく結婚し、3男2女の子宝に恵まれましたが、先の大戦でご主人を亡くしました。それからは、女手一人で懸命に働き、5人の子どもたちを育てたそうです。毎日が重労働で大変ではあったが、子どもたちがいたから「なんくるないさ〜」と、頑張ってきたよと満面の笑顔で語られる菊さんに、大正女のたくましさ、優しさ、そして、底抜けの明るさをつくづく感じました。

※時が来たら解決できるからそんなに心配しないでも大丈夫。何とかなるよ。の意味の沖縄のことば

今月の
元気な顔

2010年
8月号
第67号

ご紹介制度リニューアルのご案内

お客様のお知り合いやお友達をご紹介してください

ご紹介した方も
された方も
もらえるプレゼント!

「紹介制度」はあなた様が、沖縄にここに元気島の商品を大切な方へご紹介下さり、その方が「本商品※2」をご注文下さった場合、あなた様と大切な方に素敵なプレゼントをお送りする、とてもおトクな制度です。

step1 あなた様

ご紹介したい大切な方に、あなた様のお名前とご登録のお電話番号をお伝え頂きます

大切な方にお伝え下さい

あなた様の
●お名前
●ご登録のお電話番号

番号は
〇〇〇-〇〇〇〇



step2 ご紹介を受けられた方

ご紹介を受けられた方から直接、沖縄にここに元気島にお電話下さい。☎0120-302-797
9:00~17:00（日曜・祝日を除く）

受注スタッフにお伝え下さい

「紹介されたんですけど・・・」

★ご紹介したあなた様の

●ご登録のお電話番号
●お名前

☆ご紹介を受けられた方の

●お名前 ●お電話番号
●ご住所 ●お誕生日
●ご注文商品

お電話
ありがとうございます

※個人情報保護のための注意点

個人情報保護のために、必ずご紹介を受けられたご本人、もしくはそのご家族の方からのみの受付となっております。

step3 ご紹介したあなた様、 受けられた方お二人様へ

JCB商品券
1,000円分を
プレゼント!

ご注意!

ご紹介を受けられる方は、初回購入時に必ず紹介された旨をお伝え下さい。購入後の紹介制度の適用は出来かねますので、お気をつけ下さい。下記の場合は、紹介制度の対象外とさせていただきます。誠に申し訳ございません。

- ①ご紹介を受けられる方が、ご紹介者様と同住所にお住まいの場合。
- ②ご紹介を受けられる方、もしくはその方のご同居者様が、すでに当社にご登録頂いている場合。
- ③商品が「お試し商品※1」のみの場合

★「お試し商品※1」のみを購入後、「本商品※2」をご購入された場合は、紹介制度の対象となります。スタッフへ一声かけて下さい。

ご紹介された方のご購入商品が「お試し商品」のみの場合も、弊社からのちょっとしたプレゼントを差し上げております。

※1「お試し商品」とは、以下の4種類となります。

- ①チャンプルーウコン45粒 ②すきっと美味しいノニミックス300ml
③ノニザ★プレミアム100の300ml ④生けるフコイダン初回お試し半額

※2「本商品」とは、以下の4種類となります。

- ①チャンプルーウコン93粒 ②すきっと美味しいノニミックス900ml
③ノニザ★プレミアム100の900ml ④生けるフコイダン

プレゼントの発送について

商品券プレゼントは、商品代金の入金確認が取れてからの発送となりますので、商品購入後、2週間~1ヶ月後のお届けとなる場合がございます。あらかじめご了承下さいませ。

とってもお得!
とっても便利!
ご愛用の方の90%
が利用されています!

定期お届け
コース

特典1

割引価格にてご提供!

お二つ以上からはさらに割引率UP! ご家族様でご愛用の方はとってもお得!

特典2

毎月自動的にお届け! 手間いらず!

うっかり切らしてしまう心配ありません。

特典3

送料は日本全国無料!

いくつ注文をいただいても送料全国無料。お一つからでももちろん送料無料で。

特典4

いつでもお休み・解約ができます!

お届けする回数や期間にお約束はございません。次回お届け日の10日前までにご連絡ください。

特典5

節目ごとに沖縄県産品の素敵なプレゼントをお届け!

続けていただいているお客様には節目ごとに素敵なプレゼントをご用意しております。

ホームページもぜひ見てください!!

チャンプルーウコン

検索

沖縄ノニ専門店

検索

にここに元気島 スタッフブログ

検索

周ちゃん社長

検索

お問い合わせはコチラまで!

(株)沖縄美健 沖縄にここに元気島

フリーダイヤル ☎0120-372-698

フリーFAX FAX0120-766-702

医食同源 食はクスイムン

※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。



材料（4人分）

ゴーヤー……………2本（500g位）
豚肉……………200g
島豆腐（木綿豆腐）……………300g
鰹だし（豚茹で汁を含む）……………2カップ
合わせ味噌……………80g
油……………適量

- 1 りーヤーは縦割りにしてスプーンで種をとり2cm×5cm位、豚肉は茹でて1cm×5cm位の短冊切りにする（茹で汁はとっておく）
- 2 鍋に油を熱し、豚肉とゴーヤーを強火で炒めてから、鰹だしと豚茹で汁を加えてしばらく煮る（※豚茹で汁がない場合は、濃いめの鰹だし汁にすると良い）
- 3 豆腐を手でちぎって入れ、溶いた味噌を加えて全体に味噌が絡んで、くたうとなったら出来上がり（※島豆腐を厚揚げにしても、コクがでて美味しい）

夏バテしていませんか？
いろいろな調理法でゴーヤーを食べたいですね！



すながわ 砂川

ゴーヤーンブシー

夏本番。熱帯夜が続いていますね。暑い夏こそ、

しっかり食べて元氣ださなきゃ！ということで、沖縄元氣野菜の代表格ゴーヤーを使ったンブシー。「ンブシー」とは野菜と島豆腐を豚だしと味噌で煮込んだ調理法のこと。島豆腐と野菜を油で炒めるチャンプルーとはまたひと味違う美味しさで、昔から沖縄の食卓を支えきたおふくろの味です。ご飯との相性もいいンブシーは、チャンプルーにするよりも野菜の量が摂れることもポイント。ゴーヤーには、夏バテや疲労を防ぐビタミンCがたっぷりなうえに、その働きを活発にするカロテンも豊富。さらに、ゴーヤーの苦みには胃の働きを整える効果があるので、なんだか食欲がなくなってしまう方にもおすすめです。

本村代表の われるがな 沖縄クイズ

Q 美ら海水族館でギネスブックに認定されているものは？

- ① 飼育している魚の種類の数
- ② シンペイザメの飼育数
- ③ 大水槽の大きさ
- ④ 絵数地面積



もとむら 本村代表



すながわ 砂川

はです（笑）
あるのは、沖縄ならで「てびち食べ放題」が

「てびち」って皆様ご存知ですか。「豚足の煮付け」のことです！「えーっ、豚のあし!!!」と悲鳴が聞こえてきそうですが、沖縄の代表的な料理の一つで、琉球王朝時代に中国より伝わった伝統料理です。柔らかくプルプルとして美味しいです。コラーゲンがたっぷり含まれていて、ビタミンBも豊富！体の中からキレイになって、肌もスベスベピチピチになる女性にとって嬉しい美容食なんです！☆そんなてびちをランチで食べました。しかも「てびち食べ放題」です。ランチに「てびち食べ放題」があるのは、沖縄ならではです（笑）



コラーゲンたっぷり！
美味しいですよ～♪

元氣島写真館



今月のご来社ありがとう



私たちが、全国のお客様からご注文を受けて発送するまでの顧客管理システムを作成し、日々改善してくれているKJSの赤嶺社長、佐藤さん、友利さんです。なんと友利さんは、沖縄本島からさらに南の宮古島でお仕事をしています。普段、システムの改善依頼のやり取りは電話とメールとリモート操作です！情報化社会ならではの光景ですね。KJSの皆さま、日々の業務の改善、システムの進化の為に今後とも宜しくお願いします！



いまい 伊礼

スタッフ日記



プルプルしながらも
しっかり立っております!!



きくわ 喜久川

昨年11月に生まれた、次男坊の瑛大（えいた）です。8月には9ヶ月をむかえますが、7ヶ月前半ですでにつかまり立ちが出来るようになりました。結構早い成長を見せて嬉しいのですが、足はプルプルいまにも倒れそうで見えられません（笑）

スタッフのおすすめお店



沖縄といえば「タコライス」「タコス」も人気のひとつ。有名な『キングタコス』も美味しいのですが、私が15年通い続けている「タコス メヒコ」も最高です。小さく家庭的な雰囲気のお店に優しい店主の笑顔。店主の人柄が味にもでているのか、やさしい味のするタコス屋さんです。メニューは沖縄生まれの「タコライス」に「タコス」「タコバーガー」それに「インチラダス」や「エンパナーダ」「チリコンカン」などのメキシコ料理まで揃ってます♪江田のお気に入りには「タコス」「インチラダス」です。是非、沖縄にお越しの際はお立ち寄りください。

隠れた名店「タコス メヒコ」
住 所：沖縄県宜野湾市新堀1-13-9
電 話：098-893-2808
営業時間：9:00～0:00
定 休 日：月曜日



夏バテ対策には コレ!!

暑い日が続いていますが、夏ばてなどしていませんか？
今月号の「食はクスイムン」のレシビの食材でもあるニガウリ「ゴーヤー」の健康効果をご紹介します。

全国でも多く食されつつあるゴーヤーですが、夏野菜として一番栄養豊富なこの時期、夏ばて対策にはとてもオススメです。いろいろな薬効があるようです。その一つとして、血糖値の上昇を抑える効果。チャランチンという成分は血糖を下げる働きのあるホルモンで、インスリンの分泌を促します。またゴーヤーに含まれる糖物インスリンはインスリンと似た働きをします。この2つの成分が血糖の上昇を防ぐため糖尿病の方にはオススメです。

そして、加齢とともに気になり始める高血圧にも、有

ゆんたくガイド

効です。高血圧の仕組みは複雑ですが、塩分摂取過多によるナトリウム増加は、血管内の水分量を増やし、心臓への負担を大きくします。ゴーヤーにはそのナトリウムを体外に排出するカリウムが豊富に含まれているため、血圧の安定につながるんですね。またビタミンCも豊富に含まれ、なんと、ゴーヤーのビタミンCは熱に強いので、炒め物（チャンプルー）にしても十分に栄養が摂れるのです。更に、ゴーヤーの果実や種子に含まれるタンパク質は、ガン細胞を攻撃するナチュラルキラー細胞を活性化させ、ガン細胞の増殖を抑えるとまでいわれているのですよ。身近な野菜に体を健康に保つ成分がたくさん隠れているんです。地元で採れるお野菜をたくさんお食べ下さい。ゴーヤーもよろしくお願いしますね。



きくわ 喜久川

お客様の声から
改善
しました



ウコンを入れているダンボール箱をあと 2～3mm高くしたら商品が1つの箱に2袋入るといいます。資源の節約になると思うので、検討してみてください。



チャンプルーウコン梱包用ダンボールが新しくなりました！

という声から…



シールを貼って
より分かりやすくしました！

いつも、御愛用頂き誠にありがとうございます。
この箱にはチャンプルーウコンが2袋入っています。

ダンボール箱を 3mm 高くしました。これで 4 袋までメール便 1 袋でお届けすることができます。エコ活動につながるお声に感謝です。

更に 複数ご購入のお客様より『商品が注文分入っていない。』というお問い合わせをいただきました。箱を開けていただいでご確認していただきましたが、もっと分かりやすくするために『2袋入っています。』シールを作成し貼り付けております。更なるご意見をありがとうございます。

お客様からいただく貴重なご意見・ご要望がより良い商品のお届けにつながります。是非、皆様からのお声をお聞かせください。ありがとうございました。※注文書などは4つ折りしてお入れ下さい。

孫自慢

滋賀県 小菅 美葉さま



4月に小学校へ入学し、毎日張り切っております。自転車で坂道を真っ赤な顔をして思いっきり下っていく様子はまるで『将来は競輪選手か?』と思わせます。先日は、風船が5～6mある桜の木にひっかかり『取って、取って!!』とせがまれ、物干し竿をいっぱいに伸ばし思いっきり背伸びして取りました。『おばあちゃん、すごい!』と息子達に話していたそうです。『いつまでも頼りがいのあるおばあちゃんであたい』と複雑な心境の75歳のおばあちゃんです。

8月のプレゼント 抽選で6名様に

「ぴゅあなアセロラ」 100ml

アセロラはビタミンCが豊富な事で有名ですが、その量は、1粒でレモン約5個分のビタミンC摂取が可能だそう！水で薄めてジュースにしてもよし♪お酒で割ってカクテルにしてもGood！アセロラで暑い夏を元気に過ごしましょう！



いまい 伊礼

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。

平成22年
9月10日
当日抽印有効

〒903-0126 沖縄県中頭郡西原町字棚原235-1
(株) 沖縄美健 沖縄にこにこ元氣島「チャンプルー通信8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。

★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★

今回は、七夕飾りの企画で
お客さまから頂いた、
たくさんの方の短冊をご紹介します。

★ かぞくがけんこうにしたいわ
くしをわたしが、きれいになぞ
ミラまようじ。
おく永あやみ

★ パパみないになりたい
ともや

★ 夫婦共ハハ路を越せまようじ
村中軒男と女
お母さん

★ 笑顔は人の心を救う
お母さん
皆様の健康をうります
村田あやみ

★ しょうらい保育士さんに
なれますように
福井 彩乃

★ 家族みんなが
健康でありますように
孫が元気に育つように
美穂子あやみ

★ みんながにこにこで鳥の巣で
学校生活を送れますように
背戸唯衣

ふ てん ま じ ん ぐら
**普天満神宮へ奉納
してまいりました。**



▽沖縄美健七夕祈願 今年もたくさんの短冊
を携えて普天満神宮へお参りし、祈願・奉納を
してきました。家族の健康や子・孫の健やかな
成長を願うもの、平和や沖縄の問題にも関心を
寄せていただいた願ひ事など、どれも心のこもつ
た温かい願ひばかりです。織姫と彦星が1年に1
回会える特別な日に、皆さまの願ひ事がどうか
天に届きますように・・・。

ににに 元気な写真・お便り募集中!

私の孫自慢・あなたの好きな言葉・あなたの住む町の風景・健康川柳

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。また、お客様の可愛いお孫さんや町の風景写真なども大歓迎です。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。お申し込みの際はお客様のお名前、お孫さんの名前、年齢、性別を書いて、所定の内容を記載、画像データを添付し、下記までお送りください。なお、生写真でも受付いたしております。お送りいただきましたお写真は随時、掲載させていただきます。



すべての
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 沖縄にこにこ元氣島
 『チャンブルー通信「お便りコーナー」』係
E-mail info@nikonikogenki.com

ご注文ハガキの
表面も
是非ご利用
ください。

～にここに元気島からのご案内～

※通信記事リクエスト！

チャンブルー通信に載せて欲しい記事、とりあげて欲しい「モノ・コト」などがありましたら、ぜひぜひお教え下さい。

※チャンブルーコン用の「携帯ケース」差し上げます。

チャンブルーコンをご利用のお客様で携帯ケースを「無くした」、「コウレタ」、「もう一つ欲しい」などが必要がありましたら遠慮なくお申し付けくださいませ。次回お届け時に同封させていただきます。

※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ませ。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。）

お問い合わせはコチラまで！

フリーダイヤル  0120-372-698

フリーFAX  0120-766-702

ハガキ  売上明細書についている「お客様の声ハガキ」をご利用ください

王府直轄領だった伊是名島や伊平屋島は、その名残で、北部に位置するのに行政区は島尻県ですよ!

尚円王(金丸)の像

いぜなじま
伊是名島

島データ

周	囲	約16.7km
面	積	約14.14 km ²
人	口	約1,560人

ウチナー
島々めぐり

今帰仁村の運天港からフェリーで約1時間の伊是名島は、本部半島の北方約23kmの東シナ海に浮かぶ直径約5kmのほぼ円形の島。美しいサンゴ礁に囲まれた碧い海、沖縄の原風景の残る集落、天然の琉球松の群生など自然豊かなのどかな景観が広がります。一方、歴史を語る上で不可欠な琉球王朝第二尚氏の始祖、尚円王の生誕した由緒ある島は、国指定重要文化財の「銘苅殿内」など王家ゆかりの史跡や文化財も数多く現存します。伊是名島の農民の子であった金丸が、その知力と人柄で琉球国王にまで上りつめたサクセスストーリーは、書物や舞台で歴史ロマンとして広く紹介されています。今も沖縄各地から参拝者が絶えない聖地は、「尚円王御庭公園」として整備され、海を見渡す尚円王の像が建つ歴史公園となっています。伊是名島の特産品としては、全国に出荷されている沖縄モズクや海産物の加工品が有名。また昔懐かしい手作りのお菓子や泡盛も人気があります。



島ぬ
肝心

宜野湾 はごろも祭り

踊って笑って暑さを吹き飛ばそう

天から舞い降りてきた天女の羽衣を隠して結婚し、子どもまでもうけたものの、天女は羽衣を見つつけ、子どもや夫を置いて帰ってしまったという前号の「チャンフルー通信」でも紹介した「羽衣伝説」。その舞台となった宜野湾市で行われるのが「宜野湾はごろも祭り」です。天女が残した男の子が、その後、察度王という琉球の偉大な王となったことから祭りは琉球王朝時代の衣裳をまとった約三〇〇名の人々が街を練り歩く「察度王歴史絵巻行列」で幕を開けます。エイサーやインディーズバンドのライブ、カラオケ大会などさまざまなイベントメニューが目白押しですが、なかでも祭りの名物となっ

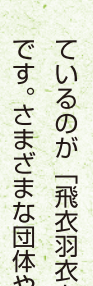
ているのが「飛衣羽衣力チャーシー大会」です。さまざまな団体や個人でエントリーし、テンポの速い民謡に合わせて力チャーシーという決まり事のない自由な踊りを思い思いに踊り、その腕前を競うというウチナク版ダンスバトル。この日のために練習してきた自慢の力チャーシーをそれぞれ老若男女が晴れのステージで競う様子は感動あり、笑いありで見応え十分。

また「当日にわか力チャーシー教室」でレッスンを受けることもできるので、力チャーシーを体感すると祭りがもっと楽しめそうです。



肝心（ちむぐく）

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が!!
「肝臓」をいたわって「真心」を育みましょう!!



昔、尚敬王が琉球を治めていた頃、波之上にたいそう説教が上手で徳の高いお坊さんがいました。体が大きく色が黒かったので「黒金座主」と呼ばれ、多くの人の信頼を集めていました。その一方、黒金座主は妖術を使い謀反を企てているといううわさもあり、王は弟の北谷王子に真実を確かめるよう命じました。

監視していると、寺の上空だけ黒いクモが湧き大雨が降ったり、衣服や髪が乱れた美女が次々と寺から出てきたりとおかしなことがかり。「きつと妖術を使っているに違いない」と考えた北谷王子は、しばらくして黒金座主を囲碁に誘うことにしました。

腕に覚えのある二人はお互いに賭けをし、負けたら王子は力タかしらを、黒金座主は耳を落とすと約束。しかし王子が優勢となると黒金座主は妖術で王子を眠らせて石を置き換えてしまいました。でも、その石の音で王子は目を覚まし「勝負あった」と刀で耳を切り落とし、黒金座主は苦しみながら死んでしまいました。

それからというものの王子の御殿の周りに亡霊が現れるようになり、生まれる男の子が次々に亡くなつてしまつたのです。占つてもらうと家を断絶させるために黒金座主が男の子を呪い殺しているという噂はありませんか。そこで王子は男の子が生まれても「女の子が生まれた」と触れ回り、元服の13歳まで男の子だということを隠すことで子どもを守り、北谷家は絶えることなく栄えたといふこととです。