

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。

今月の沖縄の平均気温→27.2度



絆を成果に
本村周一
皆様の健康づくりの一助となれば幸いです。
ぜひ、ご利用下さいませ。

「絆を形に」
今年のはじめ、書き初めをしました。
「絆を成果に」と書きました。
今年の会社のテーマである「絆を深めよう!!」を、
単なるスローガンで終わらせることなく、「形を示そう」
という想いからです。
そのひとつに、新しくなった「ご紹介制度」があります。
当社の商品をお知り合いの方に「ご紹介いただいた
皆様には、(商品券という形ですか)、お礼を呈呈させて
いただいております。
当社は、通販のお客様を増やすために、多大な広告費をかけ
てきました。(実際、そのおかげで、大多数の皆様とご縁ができました)
反面、「せつかくなら、この広告費を皆様に少しでも還元できないか。」
という気持ちからあり、思い切って実施することにしました。
広告でなくとも、皆様から新しく頂くご縁が、さらに、当社や
商品との「絆」を広げ深めて頂けるものと考えております。
おかげさまで、日を追うごとに、ご紹介数が増えています。
赤字覚悟の企画で、いつまで続けられるか自分自身の挑戦
でもありますが、「絆を成果に(形に)」が、ゆるぎない信念です。
皆様の健康づくりの一助となれば幸いです。



代表 本村周一
沖繩にここに元気島



渡邊 政一さん ●84歳 (大正15年生まれ)
学校卒業後すぐに、神奈川県で鉄鋼関係の仕事に就いた政一さんは、縁あってそのまま神奈川県で結婚。その際に、奥様の名字に替えたので、沖縄では珍しい渡邊さんになりました。その後神奈川県で暮らしていましたが、58歳の時、ご両親の介護をする為に帰郷。介護の傍ら、地域活動に積極的に参加して地元の方との交流を深めたそうで、「とにかく人が好き、人が喜ぶ姿がなにより好き」と目を輝かせる渡邊さんは、地域のみなさんの人気者です。

今月の
元気な顔

大好評! ご紹介制度のご案内

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
000-0000



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



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チャンブルーウコン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生き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チャンブルーウコン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生きるフコイダン

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もありません。
- 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!!

チャンブルーウコン	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 FAX 0120-766-702

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)

- 豚ロース薄切り肉……………12枚
- ごぼう……………2本
- 酢(ごぼうのアク抜き用)…適量
- 油……………適量
- 調味液
- かつおだし汁……………1カップ
- 酒……………大さじ1
- 砂糖……………大さじ1.5
- しょうゆ……………大さじ1.5

- ごぼうは包丁で皮を薄くそげ取り、長さは肉に合わせ、幅は半円状に切り、酢水につけてアク抜きをしたあと下茹でする(幅はごぼうの太さに合わせて調整する)
- 豚肉を広げ、ごぼうを芯にしてしっかりと巻く
- 鍋に油を入れ、巻き終わりを下にして並べて入れ、少し焼き目をいれる
- 合わせておいた調味液を入れ、時々アクをとりながら弱火で煮込む(お好みで調味液に生姜汁を加えてもおいしい)
- 全体に味が染みこんで、柔らかく煮えたら、適当な大きさに切って盛りつける

ポイント
巻きがしっかりと失敗がありませんよ。また肉汁がでてジュシーになりますよ!!



砂川

グンボーマチ

聞き慣れない料理名かも知れませんが「豚肉のごぼう巻き」のことです。沖縄方言で「グンボー」と呼ばれる島ごぼうは、太くて柔らかく、豊かな風味が特徴で、重箱料理や行事料理には欠かせない食材のひとつ。整腸作用と利尿効果の高い食物繊維を豊富に含むごぼうを芯にして、疲労回復効果の高いビタミンB1を多く含む豚肉をクルクルと巻いた「グンボーマチ」は、残暑さびしい毎日が続き、また夏の疲れが残るこの時期に積極的に摂りたい組合せの料理。ゆっくりじゅじゅり煮込んだごぼうと豚肉の旨さがマッチして、ご飯のおかずやお弁当、お酒のあてにもピッタリです。早速、今夜の夕ご飯にいかがですか?

本村代表の沖縄クイズ

沖縄でサトウキビの花の咲く時期はいつでしょう?

① 3~4月 ② 6~7月 ③ 9~10月 ④ 12~1月

本村代表

会社でBBQ

季節は秋へと移り変わるうとしていますが、去った、夏の暑い日のこと。計画していたビーチでのBBQパーティーが雨のために中止。しかし、会社の冷蔵庫にはピーチで美味しく食べられるはずだった大量のお肉や野菜がギッシリ……と、いつまで、急遽、翌日の業務終了後に、会社のベランダでBBQが催されました。目の前に広がるのは青い海ではなく、緑の畑ですが、スタッフとその家族皆でワイワイと楽しい会となりました。たまには、会社でBBQというのも良いかもしれません(笑)

伊礼

元気島写真館

みんながカンパニー!

子供たちがモリモリ食べてます!!

離島の海はとってもキレイですよ~!!

スタッフのおまめお店

沖縄そばはどの店によって味に違いのあるものは無いと思っています。そんな沖縄そば通の私が約250店食べ歩いた中で「ここ!」と思うのは沖縄県八重瀬町にある、沖縄そば「風庵」です! かつおベースのスープはあっさりながらコクがあり、食べた時の麺とのからみ具合も抜群!! 特にソーキそばは絶品です!

昔ながらの沖縄の家を改造してある店内は落ち着いた着きがあり、ゆっくりとした時間が流れています。あまりめだたない場所にあるので探すのに一苦労ですが、ぜひ一度は味わって欲しいお店です。店長もイケメンですよ(笑)

沖縄そば「風庵」
住所: 沖縄県八重瀬町友寄108
電話: 098-996-0020
営業時間: 11:00~18:00(売り切れごとき)
定休日: 火曜日

スタッフ日記

皆様いかがお過ごしでしょうか? 食欲が落ちる夏でも、私の母がつくる自家製の梅干で夏をのりきっている米山です。

らっきょ酢を利用して作っているので、塩辛さがなく何個でも食べられご飯が進みます。スタッフのみんなにも結構好評で、母もつくりがいがあるとよるこんでいます。皆様のご自慢の自家製は何でしょうか? 教えてくださいな。

米山

元気島写真館

7月に、沖縄本島から西に約100km、沖縄諸島に属する島で、最も西に位置する島、久米島に行ってきました。沖縄本島の空や海も綺麗ですが、やはり離島の景色は本島とは比べ物にならないほど綺麗で、とても感動しました。本島から船で4時間、飛行機で30分でいける小さな島ですが、沖縄へご旅行の際は足を運んでみてはいかがでしょうか?

玉城

意外と忘れがち!? ミネラル摂取!

ゆんたくガイド

ミネラルを意識して摂っていますか? 代表的なミネラルといえば、鉄、カルシウム、マグネシウム、カリウム、ナトリウム、亜鉛、……いろいろありますよね。ミネラルは生命維持活動には本当に大事な役割を果たしていますが、十分に摂取できている人は少ないといわれています。化学肥料の使用で土の栄養不足から野菜のミネラルが減っています。また、年中農産物を収穫でき、利便性は高まりましたが、栄養豊富でない「旬」の時期を外した野菜の摂取も栄養不足を招くとされています。ダイエットのための摂取カロリー量は気になりますが、ミネラル不足は危機感をあまり感じません。しかし、栄養不足から羊水のミネラルが絶対的に不足しているアフリカでの出生率はとても低いとされているように、生命活動には欠かせません。カルシウムが無いと骨の成長が悪くなるのに加えて、精神状態の不安定を招きます。鉄が不足すると、酸素を体の隅々まで運べず、疲労が蓄積し、やる気の低下につながります。葉酸や銅は赤血球を作りますし、セレン不足は男性不妊症の原因になるうえ、新陳代謝が鈍化するので、成長期の発育に影響がでます。また、マグネシウムがないとカルシウムの骨への定着が損なわれ骨粗しょう症の原因。ミネラル不足は緊急の大きな痛みを伴うものでもない、危機感を持ちにくいですが、何でも積み重ねて。健康診断では問題ないが、なんとなく不調を感じる方は、ミネラル不足を疑ってみてください。十分なミネラル摂取で、心も体も元気になること間違いありません。

喜久川

お客様の声から改善しました

沖縄にここ元氣島でも「お届け時電子マネー払い」がご利用できるようになりました。

お支払いは、配達員の端末に電子マネーをかざすだけ。

「まるごと」電子マネー払い or 「金額指定」電子マネー払い

選べる便利なお支払方法で、「小銭の分だけ電子マネーで♪」なんて使い方もO.K!

左記の電子マネーがご利用いただけます **nanako** **Edy** **WAON**

注 ●ヤマト運輸ではチャージは行っていません。
●商品、サービスにおいてはご利用できないものもあります。

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。

今月のご来社ありがとうございました

もう何度目のご来社でしょうか? いつも素敵な笑顔で「こんにちは~」と、いらっしゃる田川様。毎回「ちょっと、近くまで来たから!!」という感じです。沖縄が大好きな田川様。貴重な滞在時間なのに、必ず沖縄にここ元氣島にも足を運んでくださいます。今回はいつも以上に話に花が咲き、引き止めてしまいました。これにこりずに、またいらしてください。心よりお待ちいたしております。

沖縄大好き 奈良県 田川様

江田

9月のプレゼント

抽選で5名様に

「七福神シーサー」

シーサーが可愛いミニ七福神になりました!! 福をもたらす開運縁起物の七福神のシーサーです。幸せをはこぶ七福神シーサーを5名様へプレゼント。

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 沖縄にここ元氣島「チャンブルー通信9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22年10月10日 当日抽印有効

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

