

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→18.4度

「一二二歩のマーチ」
あっという間に年末にさしかかりました。この一年を振り返ってみると、「緊張と緩和のバランスがよく取れた一年」だったような気がします。先日、たまたま、ラジオから「三六五のマーチ」が流れてきました。が、「ゆき進んで二歩さがる」という歌詞が、この一年を表すのにピッタリの言葉でした。一気に物事が進みつつ、ちょっと立ち止まり、歩みを振り返ると結果的に、「現状より一歩前進した」ということが多々ありました。歌詞のごとく、三日で一歩進むようなペースでしたので、一年で考えると、約一二二歩進んだような感じがあります。

このような感覚が持てた要因は、「休むことを覚えた」ということがあります。

今までは、「休み」をとることに、恐怖感や罪悪感がありました。しかし、休まずに、カッカツと詰め込んで物事に取り組むよりも、結果として、失敗や後悔が少なく、(高望みはできませんでしたが)着実に成果が上がるようになりました。

「休むことの大事さ」を知った一年。もちろん、休み慣れも問題なので、心の余裕は引き続き持ちつつ、来年は、「三日で二歩進む」努力をして、仕事もプライベートも、「二四三歩のマーチ」を奏でたいと思います。



沖繩にここに元気島
代表 本村 周一

このコーナーは皆様にも少しでも「心」を伝えたいと思い、手書きにこだわっております。乱筆・乱文、ご了承ください。



小橋川 ヨシさん ●90歳 (大正10年生まれ)

4男3女の末娘として、可愛がられて育ったヨシさんは、終戦後に役場にお勤めのご主人と結婚。2男5女の7人の子どものお母さんとして、雑貨店を営んだり、義父と二人3,000坪のサトウキビ畑を植え付けから収穫まで行う傍ら野菜も栽培。畑仕事に家事、子育てと休む暇もなく無我夢中で働き、大世帯を切り盛りしてきたそうです。その甲斐あって、今では孫が16人、曾孫8人に恵まれて、それが何よりも私の財産で、幸せですと、穏やかなお顔でニコニコなさいました。

今月の
元気な顔



ノニザ★プレミアム100

安心・安全を追求。
沖縄県産ノニ100%使用

ノニは「ハーブの女王」「神からの贈り物」と呼ばれ、140種類以上といわれる豊富な植物栄養素の中にはビタミン類、ミネラル類、必須アミノ酸、中鎖脂肪酸、ポリフェノール類などの有用成分が含まれています。「ノニザ★プレミアム100」は、沖縄産、農薬無散布栽培の天然ノニを使用。特殊な熟成方法、ろ過技術を用い、ノニの成分はそのままだに、のどごしをよくしました。毎日の健康管理にお役立てください。

1本 3,800円(税込)
送料 別途525円(税込)
内容量 900ml/約1ヶ月分



すきっと美味しいノニミックス

飲みやすい、美味しい
はじめてのノニ

すきっと美味しいノニミックスは、沖縄産ノニにアミノ酸・クエン酸たっぷりの「もろみ酢」、ビタミンCたっぷりの「シークワサー」、天然のミネラル豊富な「黒糖」をブレンドした、沖縄の健康素材を結集させた理想の健康飲料です。飲みやすさも大好評!! 家族みんなで飲める美味しいノニジュースです。

1本 3,200円(税込)
送料 別途525円(税込)
内容量 900ml/約1ヶ月分

35% OFF 定期 お届け コース 送料無料	ノニザ★プレミアム100	すきっと美味しいノニミックス
	毎月1本 3,800円 15% OFF 3,230円 毎月2本 7,600円 20% OFF 6,080円 (1本あたり3,040円)	毎月1本 3,200円 15% OFF 2,720円 毎月2本 6,400円 20% OFF 5,120円 (1本あたり2,560円)

まとめ 買い コース 送料無料	最大 30% OFF	10日間 お試し ボトル 初回限定
ノニザ★プレミアム100 (300ml) 1,800円→ 1,200円		すきっと美味しいノニミックス (300ml) 1,300円→ 980円



ゴーヤー緑黄野菜粒10

ゴーヤー、オタネ人参、ボタンボウフウ、ケール、大豆ペプチド、モロヘイヤ、明日葉、パセリ、ショウガ、ニンニク

野菜不足から抜け出せない
現代人をサポート

「ゴーヤー緑黄野菜粒10」は不足しがちな10種類の緑黄野菜に加えて、ビタミンC、B1やβカロチンなどを豊富に含んだ沖縄が誇る健康野菜「ゴーヤー」の栄養成分を手軽に摂れるタブレットにぎゅっと凝縮しています。1日の推奨野菜摂取量350グラムは摂れていますか? 爪が割れたり、口内炎でお悩みはありませんか? 1日3粒で不足しがちな緑黄色野菜の栄養が補えます。

1袋 1,890円(税込)
送料 別途105円(税込)
内容量 250mg×93粒
1日3粒/約1ヶ月分

まとめ 買い 3袋 送料無料	5,890円 10% OFF 5,100円 (1袋あたり1,700円)	定期 お届け コース 送料無料	毎月1袋 1,890円 10% OFF 1,700円 毎月2袋 3,780円 20% OFF 3,020円 (1袋あたり1,510円)
-------------------------	--	--------------------------	---



沖縄県産100% 「シークワサー」

有用成分ノビレチンと
タンジェレチンが豊富

「シークワサー」には疲れたときに体を癒してくれるクエン酸と、血糖降下作用が期待される有用成分ノビレチンやタンジェレチンが豊富に含まれており、一時期大変なブームとなりました。さわやかな風味はお刺身などにも相性抜群です。美味しい柑橘ドリンクは安心安全の沖縄産100%です。果汁がたっぷり詰まった工場直送の搾りたてをぜひご賞味下さい。

1本 2,625円(税込)
送料 別途525円(税込)
内容量 500ml

まとめ 買い 送料無料	3本 7,875円 24% OFF 5,940円 (1本あたり1,980円)	6本 15,750円 32% OFF 10,680円 (1本あたり1,780円)
-------------------	---	---

水等で5倍~8倍を目安に薄めて、お好みに合わせて砂糖や甘味料を加えてお飲み下さい。お料理の隠し味や刺身やサラダのレモンの代用としてもおすすめです。



黒糖しょうがぼうだー

黒糖のやさしい甘さと
しょうがの風味が絶妙なおいしさ!!

黒糖はミネラル、ビタミンB1、B2、カルシウムを豊富に含んでいます。しょうがは、血液の循環をスムーズに行えるように働きかけ、身体を温めてくれます。お湯で溶かして「しょうが湯」、紅茶に入れると「ジンジャーティー」、寒い冬場はもちろん、夏は冷房のきいた部屋と、冷えた身体を温めるのに最適です。国産の素材にこだわった身体に優しい粉末の黒糖です。

1袋 490円(税込)
送料 別途105円(税込)
内容量 200g

まとめ 買い 送料無料	3袋 1,470円 10% OFF 1,350円 (1袋あたり450円)	6袋 2,940円 15% OFF 2,500円 (1袋あたり417円)
-------------------	---	---



- ノニザ★プレミアム100
■ すきっと美味しいノニミックス
300ml 各1本セット **2,900円(税込)**
- ノニザ★プレミアム100
300ml 2本セット **3,200円(税込)**
- すきっと美味しいノニミックス
300ml 2本セット **2,600円(税込)**

※900mlタイプもございます。詳しくはお電話にてお問い合わせください。
送料 お届け先1件につき5,000円(税込)以上お買い上げのお客様へは、
送料として一律525円をご負担いただけます。

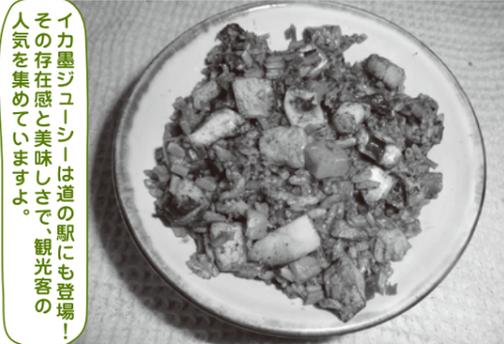
ホームページもぜひ見てください!!

チャンプルーウコン	検索
沖縄ノニ専門店	検索
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 ☎ 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。



イカ墨ジュシーは道の駅にも登場！その存在感と美味しさで、観光客の人気を集めていますよ。

材料(4~5人前)

米	3合
アオリイカ	1パイ
かまぼこ	150g
人参	70g
乾しいたけ	3枚
青ネギ	適宜
カツオだし汁	適量
イカ墨	大さじ2
酒	大さじ1
しょうゆ	大さじ2
オリーブオイル・塩	適宜

- 1 米は炊く30分前に洗ってザルにあげ水気を切っておく
- 2 乾しいたけは水で戻し、人参、かまぼこも5mm角に切る
- 3 イカは墨袋を傷つけないよう足と内臓を引き抜き、薄皮をはいで洗い1cm角に切る
- 4 炊飯器に米、酒、しょうゆ、イカ墨を入れ、カツオだし汁を目盛りまで注ぎ、イカ、かまぼこ、人参、乾しいたけを加えて炊きあげる
- 5 炊きあがったらオリーブオイルを入れ軽く混ぜよく蒸らし、盛り付ける直前に小口切りにした青ネギを加える(味が薄いようなら塩を適宜加える)

ポイント▶イカ墨は多い方がコクが出てより美味しいので、市販のイカ墨を加えています。



下名が 砂川

クリジューシー

12月22日は冬至。南国沖縄でも到来に、仏壇にジュシー(炊き込みご飯)を供え、家族の健康を祈願する行事があります。冬至ジュシーは、豚肉や田芋入りが一般的ですが、今回はクリジューシー、決して栗入りではありませんよ。クリ黒で、イカ墨を混ぜ込んだ真つ黒い炊き込みご飯のこと。沖縄ではイカ墨料理は、のぼせや頭痛、風邪、産後の回復に解毒作用のある薬膳料理として昔から食されてきた由緒正しき伝統食です。見栄えは悪いですが、コクのある深い味わいは、ついついお代わりをしてしまう美味しさです。また、おにぎりにしても雑炊ふうの軟らかいポロポロジュシーにしてもグッドですよ。

ゆんたくガイド

油断大敵!

しっかりと風邪予防を!

こんにちは。早いもので、12月をむかえました。今年も1年本当にお世話になりました。元気で過ごして下さるか? だんだんと寒くなってきて風邪などひいていませんか? 冬につきものの風邪。上手につきあうことが楽しい季節を過ごす秘訣かと思えます。

風邪をひかないようにするには、**体をしっかりと温める**ことでしょう。「半身浴」などは、効果的ですが、熱過ぎない温度での入浴が大事です。料理にたとえると、強火で焼くのではなく弱火でじっくりと芯まで火を通すイメージです。皮膚を温めるというよりは、内臓を温めることにより免疫力は上がってきます。たびたび申し上げますが40℃~50℃のぬるま湯を飲む習慣は良いですよ。



最後に、「油断」に気をつけてください。風邪の予防方法は知っているのに風邪をひいたりすることがありますが、大丈夫だろうと思って、守るべきことを守らないとあっという間にウイルスが悪さをしてしまいますので……。油断大敵です。

そしてやはり「十分な睡眠」。

夜は免疫を高めるリンパ球が増えてくれる時なので、体を休めることが大切です。眠いとそれ自体がストレスになりますね。

しっかりと眠るためには、「体」の過度な疲れが必要で、眠る直前だと体が興奮してしまうので、2時間前には運動は終わらせておくのが良いかと思えます。屈伸運動でもいいし、ひざが強い方は腰掛けて上半身の運動でもOK、体の筋肉を伸ばすストレッチなどもいいでしょう。

最後に、「油断」に気をつけてください。風邪の予防方法は知っているのに風邪をひいたりすることがありますが、大丈夫だろうと思って、守るべきことを守らないとあっという間にウイルスが悪さをしてしまいますので……。油断大敵です。



喜久川

本村代表の

沖縄クイズ

慶良間諸島のホエールウォッチングの時期はいつ?

- ① 1~4月
- ② 5~8月
- ③ 9~12月
- ④ 1年中



本村代表

元気島写真館



沢山の戦闘機が並んでいます



爆音を立てて飛んでいきます

嘉手納町にある道の駅の屋上から撮影した、嘉手納町のど真ん中にある米軍基地です。道路や住宅地の近くにあり、飛行機の離発着時の爆音は凄いです。

基地問題は賛否両論ありますが、とにかく住民の安全を第一に考えてほしいですね。



金城

スタッフのおすすりめお店



砂川



朝水揚げされたばかりの新鮮な魚介が格安なお値段でいただけます。何を食べても美味しい!の一言。私達はいつも開店から閉店まで居座り、ワイワイガヤガヤと日頃のストレス解消をさせてもらってま〜す。料理については、好みの調理法があれば、リクエストにも応えてくれます。本マグロにミーバイ、島ダコやシャコ貝など、鮮度抜群の食材が勢ぞろい! 沖縄にお越しの際は是非ご検討ください☆

海鮮Dining「いさんか魚」

〒901-0152
沖縄県那覇市小祿3-6-5 1F
TEL:098-859-1515
定休日:水曜日



スタッフ日記

秋に家族14名で、沖縄本島北部へプチ旅行へ出かけました。家族全員が揃って出かけたのも何年ぶりでしょうか。両親と4姉妹の6人家族から、大切な家族がこんなに増えました。

この日だけは!! と皆で時間を合わせた旅行。地元なのになかなか行かない観光名所をまわったり、美味しいご飯を食べたりと、楽しい時間を過ごし、



江田

両親も喜んでくれました。来年はもっと親孝行できるような頑張ります。



総勢14名の家族旅行!賑やかで楽しい時間ですよ

お客様の作品コーナー



狩俣 佐枝子さまの作品

素敵なパッチワークのコースター。忙しいと、仕上げるのに丸一日かかることもあれば、集中できると1時間であっという間に作り上げられるとのこと。「いろいろなことを忘れて集中することができるのでパッチワークはやめられない。」との言葉。それにしてもとてもかわいらしくて素敵ですね。午後のティータイムが楽しくなりそうです。



伊礼

12月のプレゼント

抽選で6名様にいずれか1品

- 沖縄アグーせんべい
- 沖縄海ぶどうせんべい
- ちよい辛らー油風味せんべい
- 沖縄タコライスせんべい
- 沖縄限定ゴーヤーにんにくせんべい
- 沖縄紅ポテチップ

どれも沖縄でしか手に入れることは出来ないせんべい。沖縄の県産品をうまく合わせて作ったスナック菓子は、どれも沖縄の香りや味が特徴的な美味しさ。お子様の3時のおやつやビールのおつまみにも最適です。是非、ご賞味ください。



米山

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 沖縄にここ元気島「チャンプルー通信12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23年1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★

元気な にこげん倶楽部

Nikogen Club

いつもチャンブルーウコンを愛用頂きありがとうございます。私も毎日の晩酌にチャンブルーウコンは欠かせません。健康でいられることがどれだけ幸せなのか、私も歳を取るにつれて、有難さを痛感しております。これからも健康な日々を過ごしていきます。心よりお祈り致します。



飯田

チャンブルーウコン

ウコンの効用を確信しています。

今年喜寿を迎え、いつも健康の有り難さを痛感しています。毎夜食事の一杯を楽しんでいます。欠かしたことがないのがチャンブルーウコンです。今年は異常なほどの猛暑が続きましたが、これも何事もなく乗り切り、「ウコンの効用」を確信している次第です。貴社の皆さまの活躍にますますの発展をお祈りいたします。



千葉 樽見 智さま

ノニザ★プレミアム100

これからもお世話になります。

いつもお世話になっております。飲み始めて約半年。初めは嫌でしたが薬だと思って飲み続けています。うつ病のためホルモンバランスの悪さも影響がみえましたが、今年に入ってから以前のようになり、何となく生活してあります。そしてまだ20代なのに、あんなになかたりだった生理も定期的になりました。本当に感謝です。これからもお世話になります。ありがとうございます。



砂川

チャンブルーウコン

飲み始めてから体調が良いです。

ウコンは体調を良くしてくれます。まずカゼを引かない。今年の書きに負けない、私は胃が良くないので飲み始めから今まではとても良い状態です。スタッフの皆さまはいつも電話で話をさせて頂きますが、とても良い感じで爽やかです。皆さま方もウコンを飲んで毎日元気でお過ごし下さい。



埼玉 H・Mさま

チャンブルーウコン

毎日元気で過ごしています。

みなさん、お元気ですか？私はチャンブルーウコンに出産3年10ヶ月になります。毎日大好きなお酒を飲んでいるので、心配でしたが今回思いきって健康診断を受けてみました。な・な・なんと、いって健康でした。ビックリ！以前はまじまじと出たのですが、少すすすなう、2年以上も風邪もひかず、毎日元気で過ごしています。毎日、チャンブルーウコンを飲んでいて、免疫もついたのでしょうか？



玉城

全国のお客様からウコンを飲み続けたおかげで、風邪を引かなくなりました。このお声をたくさんいただきます。飲み続けた結果、免疫力がアップして体質改善につながったのでしよう。この冬もチャンブルーウコンで風邪知らず、毎日元気で過ごしていきます。



伊礼

元気な写真・お便りの募集中!

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

お客様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、お孫さんのお名前、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 沖縄にこにこ元気島
『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。

～にこにこ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。
- ※チャンブルーウコン用の「携帯ケース」差し上げます。
チャンブルーウコンをご利用のお客様で携帯ケースを「無くした」、「コワレタ」、「もう一つ欲しい」などご必要がありましたら速速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。
- ※お引越予定のあるお客様へ
お引越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。)

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

沖合に垂直に切り立つ岩礁が軍艦の形に見えることから軍艦岩と名付けられた。与那国島のイメージそのものの荒々しく迫力ある風景。

島タメダリ

ウチナー

よなくにしま 与那国島

島データ	
周	約27.5km
積	約28.91km ²
人	約1,610人

日本最西端の島である与那国島は、石垣島から124km、台湾まで111kmの国境の島で、晴れて澄んだ日には水平線に台湾の山々を望むことができます。断崖絶壁に囲まれた島は、豊かな黒潮の恩恵を受け大型回遊魚が集まる絶好の漁場で、毎年夏に開催される国際カジキ釣り大会は、巨大カジキを狙う全国各地の釣り人で盛り上がりします。ダイビングのメッカとしても有名で、海底遺跡や冬場のハンマーヘッドなどダイバー憧れのポイントが多数あります。また、200m級の山もあり島の3分の2は緑地帯の与那国島には、世界最大の蛾といわれるヨナグニサンや日本在来馬の与那国馬、国の天然記念物に指定されているヨナクニカラスバトの保護区もあります。隔絶された環境の中で、独自の文化を育んだ与那国島の特産品は、国の伝統的工芸品に指定されている与那国織、クバ笠などの工芸品の他、与那国島だけで生産が認められている花酒と呼ばれるアルコール度数60度と非常に純度の高い蒸留酒が有名です。

島ぬ肝心

いとまんピースフルイルミネーション

やさしい光に包まれて平和を祈ります。

街が華やかに彩られ、人々がせわしなく行き交う年の瀬。クリスマス、忘年会、大晦日などイベントが目白押しなのなか、12月中旬から年明けまで糸満市で行われるのが「いとまんピースフルイルミネーション」です。これは沖縄戦終焉の地となった糸満から世界に平和を発信していこうと始まったもので、沖縄県民の人口と同じ130万の光に平和の祈りを託すイベント。

会場となる糸満観光農園は、アセロラやパッションフルーツを栽培する畑、さらにそれらを加工してワインをつくる工場、パークゴルフを楽しむ芝生の広場や、さまざまな熱帯の果樹や島野菜を栽培している温室などが混在する農業と観光をリンクさせたテーマパーク。散策するだけでも楽しい場所ですが、この期間中は広大な園内が色とりどりのイルミネーションで彩られ、幻想的な雰囲気を楽しめます。イルミネーション以外にも平和コンサートやレーザーショー、花火、さらに大晦日のカウントダウンなど盛り沢山。また、イルミネーションは平和の祭典にふさわしく風力発電施設のエコロジーな電力を利用するなどやさしい光で演出。美しい情景とともに平和であることの幸せを感じさせてくれることでしょう。

肝心 (ちむくる)

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ない。「肝臓」をいたわって「真心」を育みましょう!!

沖縄の昔ばなし

親を捨てるか、子を捨てるか。

昔、久米島で大津波があったときのお話です。夫が留守の家を守る妻は津波が押し寄せてくることを聞き、年老いた母親と生まれて間もない乳飲み子を抱えて、どうすればいいか途方に暮れていました。できれば2人も連れて逃げたいのですが、自分の力では1人連れて逃げるのが精一杯。どちらを連れて逃げるべきか、さんざん悩んだあげく、母を連れて逃げることに決めました。なぜなら赤ん坊は自分が産んだ子で、後にも生むことができます。でも、母親は腹を痛めて夫を生んでくれた人であり、苦労して育ててくれた一人きりの母。母と自分の子どもとどちらが大切なのか。悩んだ末に、やはり母が大切だと考えたのです。そうはいっても、目の前の赤ん坊を置いていくのはとても辛く身を削る思い。泣きながら、赤ん坊を大事に毛布にくるんで、できるだけ高い場所に寝かせ、母を背負って逃げました。

しばらくすると大津波がやってきて村をのみこんでしまいました。大津波の後、水が引くのを待って赤ん坊の元に急いで帰ってみると、なぜか、子どもは家の近くの小さな岩の上で水に濡れた様子もなく、傷口一つ無く助かっています。妻は神に感謝し、涙を流して喜びました。村の人たちもそんな小さな岩の上で助かったことを不思議に思い、その岩は親思いの妻に神が与えたものだ、「神岩」と名付け、大切に祀られるようになったということです。



神様まごころをこめて