

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→26.4度

3月11日(金)に発生した東北地方太平洋沖地震により亡くなられた方のご冥福をお祈り申し上げますとともに、被災された皆様とご家族の方々に心よりお見舞い申し上げます。

「与えること」

先日参加した講演会の中で、「人材育成」についての話がありました。

講師の方が、「与えることとは何ですか?」と問いかけました。

参加者からは、「愛情を持って接する」、「物心両面を豊かにしてあげる」、「厳しく接し、「一人前に育てる」等、様々な答えが返ってきました。

僕は、「その人の成長を願って、能力を伸ばせるような環境を作る」と考えました。

講師の答えは、「聴く(聞く)こと」というシンプルなものでした。今まで、「与える」とは、こちらが何かをやっであげることだと思っていましたか、講師の答えには、「目からウロコ」でした。

「最近、子供たちや妻の話を、ゆっくり・じっくり・しっかりと聴いていないなあ。」と思いました。

しゃべり好きで、何かをしてあげることが好きな僕ですが、この話を聞いてからは、仕事やプライベートで、なるべく「聴く」ことを意識し実践しています。



代表本村周一

今月の
元気な顔

與那嶺 カマドさん ●90歳(大正10年生まれ)

大正時代前の沖縄では、大切なものや日常品から名前をつけることが一般的で、「カマド」という名前はいかにも沖縄のおばあちゃんって感じで愛くるしい。28歳で農家に嫁いだカマドさんは、ご主人と一緒に朝から晩まで畑仕事に精をだし、3人の子どもを育てたそうです。時には、子どもを背中に負ぶったまま頭には野菜の入ったカゴを載せて、数キロ離れた首里の町まで、野菜を売りに行ったそうです。当時は山道で雨の日は大変だったと話すカマドさんに、母親の強さ、凄さをつくづく感じさせられました。



当社をより知っていただくために

ＢＢＢ元気島ブログ&ホームページのご紹介

いつも当社商品をご愛顧賜り誠にありがとうございます。当社ではお客様とのコミュニケーションツールとして、毎月この「チャンプル通信」を発行しております。

沖縄の情報・お客様からのお声・健康情報等掲載しております。その他、お客様へ商品や私達沖縄にここに元気島を知っていただきたく、下記のブログや商品ホームページを設けております。

パソコンをお持ちでなくても携帯電話からもアクセス出来ますよ。是非遊びにいらしてください。



コメントもお待ちしています。

代表本村ブログ



周ちゃん社長の経営への想い。
所属する経営研究会の活動や、愛する家族のこと。
もっと周ちゃん社長を身近に感じることが出来ます

<http://shuchan.ti-da.net/>

周ちゃん社長

「ノニザ★プレミアム 100」 「すきっと美味しいノニミックス」ホームページ



代表本村のノニジュース開発への想い。生産者の想い。
お客様からの声やノニについての情報盛りだくさん。
安心・安全へのこだわりで、商品の分析資料も公開しております。

<http://www.okinoni.jp/>

沖縄ノニ専門店

スタッフブログ



お客様からのお便りの紹介や、健康情報、社内活動の報告など盛りだくさんです。
スタッフのプライベートなことも、土・日・祝祭日以外はスタッフ持ち回りで更新しています。コメントも入力することが出来ますよ。是非遊びにいらしてください。

<http://okinawanikonikosenkijima.ti-da.net/>

ここに元気島 スタッフ日記

チャンプルーウコンホームページ



チャンプルーウコンの6大特徴や、ウコンづくりにかけるこだわり、チャンプルーウコンの誕生秘話など、いろいろご紹介していますよ。

<http://www.okinawanikonikosenkijima.jp/>

チャンプルーウコン

かるいっぽホームページ



主要成分「UC-II」について、お客様からのよくある質問コーナー、かるいっぽのこだわり。見れば見るほど、かるいっぽの「すこさ」を知ることが出来ます。

<http://hizaraku.jp/>

かるいっぽ

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
フリーFAX

0120-372-698
FAX 0120-766-702

宮古島産完熟マンゴー限定発売の季節♪

そのまま食べてももちろん美味しい、甘くてジューシーなマンゴーですが、今回は色々な食べ方のバリエーションをご紹介します。

★マンゴーの切り方

- ① 真ん中の種を避けながらタテに3つに切り分けず。
- ② マンゴーの種のないほうを寝かしてサイの目切りにします。
- ③ 皮の方から手で軽く押すと、果肉がとびだし、写真のようになります。くっついた果肉をスプーンですくってお召し上がり下さい。

★マンゴースムージー

柔らかくてとろみのあるマンゴーはスムージーにぴったり！アレンジで牛乳やヨーグルトを加えても美味しくできます。

【材料】
●マンゴー・・・200g ●はちみつ・・・大さじ1 ●水・・・50cc

【作り方】
① マンゴーは皮をむき、ひと口大に切ったら冷凍用のビニール等に入れて1時間程度冷凍しておく
② 凍ったマンゴー・はちみつ・水をミキサーに入れて攪拌する
③ 飾りにミントを散らしたり、少量凍ったままのマンゴーを角切りにしてトッピングしてもOK

★生ハムとマンゴーの前菜

生ハムの塩気とマンゴーの酸味のある甘さが合う、手軽な前菜です。シャンパンや白ワインにとっても良く合います。

【材料】
●マンゴー・・・200g ●生ハム・・・8枚～10枚

【作り方】
① マンゴーをお好きな大きさにスライス
② 切ったマンゴーに生ハムを巻く
③ お皿に盛りつけておしゃれな前菜のでき上がり

甘くて美味しい、宮古島の完熟マンゴー！**限定販売**になっています。気になった方は、同梱されている注文書にてご注文下さるか、もしくはお気軽にお電話にてお問合せ下さい。**お問合せはこちらまで**

フリーダイヤル **0120-372-698**

本村代表の 沖縄クイズ

西表島で第2次世界大戦後も採掘されていたものは？

① 金 ② 石油 ③ 石炭 ④ 鉄鉱石

正解は③石炭です。

スタッフのおすすめお店

私のおすすめするお店は、沖縄料理と沖縄泡盛が楽しめる居酒屋「山猫屋」です。ちゃんぶるーやラフターなど、定番沖縄料理がメインですが、中でも沖縄ならではの、タコライスロケが私は好きです。釣り好きのオーナーが釣った魚をお店で提供しますので、新鮮な美味しいお魚もいただけます。カウンター席とテーブル席のこぢんまりした、ほっとするお店です。

居酒屋「山猫屋」
住所 〒900-0015 沖縄県那覇市久茂地3-11-2
電話 098-869-2848
定休日 日曜日

元気島写真館

ちようど昨年の7月に、幼なじみ5人で石垣島へ行きました。国立公園にも指定されている川平湾ではグラスボートに乗り、キレイなサンゴ礁や熱帯魚の群れに感動しました！

石垣島は豊かな自然や文化、美味しい食べ物、温かい人柄が魅力的な島です。沖縄に旅行に来た際には、石垣島まで足をのばしてみませんか？おススメです！

透明度の高いキレイな海に感動

仲良しメンバーで石垣島を満喫♪

スタッフ日記

最近我が家では、お休みの日を利用してビーチに行ったり、観光地巡りをしたりと楽しんでいます。狭い沖縄（島）ですが、まだまだ行ったことのない所がいっぱいあります。今月の末までには梅雨も明け、夏本番!! 青空の下、北へ南へ、車を走らせ新たな発見を楽しみたいと思います。

どこに行ってもいるような表情のシマウマがいます。

紅いモルトで有名な御菓子御殿にて。

食べて元気！ 食べてキレイ！！

～あなたをニコニコ元気にするちょっとイイ話～

あなたの健康を応援します！
～エネルギーは三つの栄養素から！～

前回のコラムで、カロリーは生きていくうえで重要なものだという話をしました。では、元気の素となるカロリーをしっかりと摂るコツを今回は紹介したいと思います。

炭水化物+たんぱく質+脂質=カロリー

三大栄養素という言葉聞いたことがありますか？

- ① 栄養素の種類の中でご飯などの穀類に多く含まれている **炭水化物**
- ② お肉やお魚 お豆腐・卵などに多く含まれている **たんぱく質**
- ③ 油脂類に代表される **脂質**

この3つの栄養素が「カロリー」をもつ栄養素。つまり生きていくために必ず必要なものであるということです。ビタミンやミネラルといった栄養素もありますが、これらはカロリーをもちず、身体の調子を整える働きを得意としています。

運動や脳のエネルギーとして速やかに働いてくれるのは炭水化物。24時間、寝ても起きても身体は働き続けるのでしっかりと摂らなくてはなりません。そして主に身体材料となるたんぱく質。筋肉や臓器、骨、皮膚や血液、そして身体の抵抗力を高める免疫の抗体などあらゆる部分がたんぱく質を材料につくられます。そして脂質は太るイメージの代表として嫌がられますが、血管の弾力性を高めたり、臓器などの保護や身体からの放熱を防ぐなどに役立ちます。また、潤いの元として水分を保つ役割も。美肌には

適度な油分がないとカサカサなお肌になってしまいます。このようにそれぞれの役割を担っている三大栄養素をバランスよく摂ることが、実は健康的な食事には大切なことです。

三大栄養素のグッドバランスは？ 炭水化物をしっかりと食べていますか？

三大栄養素の摂り方には、理想的なバランスがあります。**PFCバランス**といって**炭水化物:65%以上 脂質:25%以下 たんぱく質:15%**ぐらいの比率でカロリーバランスをとることです。なんだか難しそうですが、簡単に理想的なバランスに近づける方法を紹介しましょう。

まず、お弁当箱に1食分のご飯とおかずを詰めるイメージしてみてください。その際、主食となるご飯が半分以上になるように主食とおかずのバランスを取るだけです。最近では、ご飯の量よりおかずの多い華やかな食卓が多いと思います。でも、おかず中心の食事は、栄養が豊富そうですが、脂質の比率が多くなってしまっただけでなく、塩分量も多くなる可能性があります。カロリーの数値を気にするより、主食とおかずの分量比率を見直してみる。特にご飯を主食にしっかりと食べる事を意識すると、自然にPFCバランスが理想に近い比率に変化する方が多いです。カロリーという数値だけを気にするのではなく、中身を意識して食卓の内容をチェックしてみるのも、健康的な食生活の第一歩になると思います。

かわばら ゆきよ 管理栄養士
食ライフデザイン株式会社 代表取締役
健康食育検定協議会 理事長

共立女子大学食物学科管理栄養士コース卒業後、流通業界で働きながらスポーツインストラクター養成スクールに通い、身体のことを学ぶと共に心身を鍛える。現在は、食ライフデザイン株式会社を設立し、栄養士の育成と栄養士の活動フィールドを広げる取り組みを行っている。

6月のプレゼント

抽選で5名様！

安室養鶏場 『安室のさーたーあんだーぎー 白糖味6個入り』

地元の人も人気のさーたーあんだーぎーの有名店です。さーたーあんだーぎーとは、ドーナツに近い沖縄定番のおやつです。自家養鶏場で採れる新鮮な卵で作ったあんだーぎーは格別！地元で20年以上も親しまれている安室のさーたーあんだーぎー。ぜひ一度ご賞味ください。ご応募お待ちしております。

ご住所・ご氏名・ご年齢・お電話番号をお好きに、下記のあて先までご応募ください。

〒901-1304 沖縄県島尻郡与那原町東浜 95-6 (株) 沖縄美健 沖縄にここに元氣島「チャンプルー通信6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7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

Q&A

沖縄美健の商品についてさまざまな疑問・質問にお答えします！

Q 粒の色のばらつき、匂いが気になるのですが？

A 沖縄で無農薬栽培された天然原料を使用しているため、収穫時期などにより、多少の色のばらつきや、匂いに違いが起きる場合がございます。しかし、品質には問題ございませんので安心してご飲みてください。

Q 本当に1日に1粒でいいの？

A 主要成分の非変性II型コラーゲン(UC-II)が1粒に40mg入っています。一般の食品に含まれるコラーゲンは消化器でアミノ酸レベルにまで分解されて吸収され、その一部がヒトのコラーゲンを合成する際に材料として利用されています。それに対して非変性II型コラーゲンは、そのままの形で腸に届くため、多くの有益な働きを期待できることが報告されています。

Q 以前より味がうすくなったような気がしますが？

A 全て天然の原料を使用しているため、収穫期の気候や条件により、風味や口当たりなどに若干の違いが生じる場合がございます。「天然」の証ですのでご了承ください。尚、極端な違いが生じないように、成分値や味など規定値内で合格したもののみを製品化するように努めております。

元気な にこげん倶楽部

Nikogen Club

ノニザプレミアム100

ノニの輪が広がっています♪

静岡県 S・Sさま

昨年秋、主人が大腸がんの告知をされてからノニを飲み続けています。術後3ヶ月のCT検査で「ガンが消滅した」と言われましたが、これはノニのお陰だと信じています。

最近はお酒の飲み過ぎを減らす機会が増え、ノニの輪が広がっています。

今回、なまの声、の誌面にチャンプルーウコンの効果載っており、とても良いようなのでお試しから始めてみようと思います。

これからも末永くお付き合いをさせていただきます。



S・S様、ガンを克服され、本当に良かったですね。腫瘍が消失しても、日々がん細胞は体の中にありますので再発防止のためにも、健康のためにもぜひ続けて飲んでください。ね。また、チャンプルーウコンも活性酸素を除去してくれると聞いていますので、ガン予防にもいいとされていまして。



飯田

かるいっほ

一日一粒なのも魅力的です。

福岡県 遠藤 佳子さま

雑誌で見て購入しました。ずっとグルコサミンとコンドロイチンを飲んでいましたが、足の痛みもよくならず、雑誌を見てII型のコラーゲンが大事だということを知りました。

飲み始めればかりで、まだ効果は分かりませんが、期待して飲み続けます。

一日一粒なのも魅力的ですね。これからもうしばらくお願いします。



遠藤様、お使いいただき有難うございます。雑誌でもご紹介しましたが、関節軟骨の主成分の75%が水分、約20%が非変性II型コラーゲン、約5%がグルコサミン、コンドロイチン、ヒアルロン酸などで、非変性II型コラーゲンの重要性が分かりますね。



江田

ウチナー島 島タメづくり

島の東側に広がる粟国島を代表するビーチ。シャワーやトイレなども整備されているのでキャンプにもお勧め。粟国島はハブは生息していないのでご安心を。



ウグの浜

あぐにじま 粟国島

島データ

周長	約12.8km
面積	約7.64km ²
人口	約817人 (2011.2現在)

かつて粟の生産が盛んだったことが名前の由来となる粟国島は、那覇市の北西約60kmに位置する周長13kmにも満たない島1村の小さな島。海に取り囲まれ周辺に他の島もないせいか、あまり観光化もされていません。古い赤瓦の家やサンゴ石の石垣が残る集落、牛やヤギのんびりと放たれる草原が広がる牧畜や、サトウキビ生産の農業が中心の素朴さが残る島です。また、粟国島はソテツの島と呼ばれるほど自生のソテツが多く、戦前・戦後の食糧難の時代にはソテツを食べて飢えを凌いでいたといい、今でもソテツで味噌を作る食文化が残っています。最近では、粟国島で作られる自然海塩が注目を浴び、粟国島を代表する特産品として人気です。真っ白い砂浜が広がるウグの浜での海水浴、洞寺と呼ばれる鍾乳洞はパワースポット、映画のロケ地巡り、広大な海の景観を満喫できるマhana展望台は、夕日や満天の星も美しい島一番の観光地。粟国島でゆったりのんびりした旅を楽しんでみませんか。

島ぬ肝心 糸満ハーレー

伝統ある爬龍船競漕に沸き立つ港

旧暦の5月4日に糸満漁港で開催される糸満ハーレーは、大漁と航海の安全を祈願して行われる漁師町の糸満を代表する伝統行事。500年以上の歴史があり、南山王であった汪応祖が中国で見た爬龍船競漕を伝えられたのだといわれています。

ハーレーのスタートを飾るのは、古式に乗った御願ハーレーと呼ばれるもので、西村・中村・新島といく古い時代の3つの集落の船がそれぞれハラの名をかけて競い合う氏神に奉納するためのハーレー。船には漕ぎ手10名、舵取り1名、艇打ち1名の計12名が乗り込みますが、各ムラから選ばれた海の男たちの息の合った勇壮な漕ぎ姿に熱い声援が飛び交い、いきなり会場は盛り上がりを見せます。儀式的な意味合いを持つ御願ハーレーが終わると、地域の人が楽しみしている青年ハーレーや、職域ハーレー、中学生ハーレーなどが次々と始まり、会場ではアンマーたちの声援もいよいよヒートアップ。また、ハーレーの間には海にアヒルを放して捕まえるアヒル取り競争なども繰り広げられ、コミカルな情景に会場は大きな笑い声に包まれます。

さあ、ハーレー艇が鳴り響くと梅雨明け。沖縄は夏本番に突入です。

肝心 (ちむくくる)

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ね!!「肝臓」をいたわって「真心」を育みましょう!!

チャンプルーウコン

健康診断の結果もすべて良好!

宮城県 K・Iさま

初めてお使い致します。以前は他社のウコンを購入しており、友人の紹介でチャンプルーウコンを飲み始めたところ、Y-GPTの数値が基準値になり、健康診断の結果もすべて良好とのことでした。

これは偏に皆様のお心遣いとお便り等による賜物と心から感謝しております。これからも宜しくお願いします。

K・I様 Y-GPTの数値も、健康診断の結果も良好になって本当に良かったですね。これもK・I様が日頃から自身の健康に対して真剣に取り組んだ結果だと思います。

今後も、K・I様の健康維持に、チャンプルーウコンをぜひ継続してください。

大阪府 松岡 久美子さま

ありがとう! 「おじー」

手紙でおいしい昔ながらのサターアンダギーの作り方を教えて下さい、と書きましたところ、今度取り上げていただき、さっそくその日作りました!

美味しいサターアンダギーは私の知り合いの沖縄の83歳の「おじー」に家庭の味のサターアンダギーを食べさせてもらってから、購入したもので満足できず、ずっと探し求めてきた味なのです。シンプルな材料で体に優しい、昔ながらのおやんダギーレシピにならわらない「おじー」の味を思い出して涙が出ました。ありがとうございます。おじーの苗字は玉城です。もう天国に逝ってしまいました...

松岡様、毎月同梱している「チャンプルー通信」を、ご愛読いただき、とても嬉しく思います。

チャンプルー通信では、商品情報やお知らせ、お客様から寄せられた声や沖縄の情報満載でお届けしています。3月号に掲載したサターアンダギーのレシピは、お返事で、松岡様へも素敵なお話を聞かせていただき、心があたためられました。

今後、沖縄について知りたいことや教えて欲しいことなど、お気軽にお問い合わせ下さい。

私自身も、お返事で、誠意をもって対応させていただきます。

砂川

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。

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

※注文ハガキの表面も是非ご利用ください。

〒901-1304 沖縄県島尻郡那原町東浜95-6 (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 E-mail info@nikonikogenki.com

魚天ぷら

一般的な天ぷらという高級料理のイメージですが、沖縄では天ぷらは、魚、イカ、芋、野菜、人参、玉葱などが主力で、1個50円〜80円位で手軽に買えるおやつ感覚のファストフードです。しかし、もともと魚天ぷらは、琉球王朝時代から祝いや法事、季節の行事などの際、豚肉や昆布、ゴボウ、揚げ豆腐、カマボコなどと並ぶ重箱料理の一品。魚天ぷらは重箱に詰めやすいようにスティック状に切った白身魚を芯にして、小麦粉と卵をたっぷり使ったぽてっとした衣で揚げます。淡泊な白身魚と塩味のついたフリッターのようなふんわり厚衣が絶妙にマッチして、本土のサクサクとした薄衣の天ぷらとはひと味違う美味しさです。天つゆなど何もつけずに、そのまま揚げたてのふわふわ感をぜひお試しください。

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。

ちなみに沖縄では天ぷらは、ケーキ同様差し入れ人気定番。特に魚天ぷらは男性に好評ですよ。

材 料	
白身魚	300g
卵	2個
薄力粉	1カップ
水	1/2カップ
塩	少々
揚げ油	適量

- 白身魚は2cm×8cm位に切り塩を少々ふる。
- ボウルに卵を溶き、薄力粉、塩と水を加えて手早く切る様に混ぜて衣を作る。
- 魚の水気をふき、薄力粉(分量外)を軽くまぶしてから2の衣につけて中温の油で色よく揚げる。

※沖縄のスーパーでは、スティック状に切られている魚天ぷら用があります。※濃い味が好きな方は、ウスターソースなどをつけて食べます。

砂川