

～沖縄にここに元気島より～

2011年
7月号
第78号

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→28.7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、被災された皆様とそのご家族の方々に心よりお見舞い申し上げます。

「命名」(「かるいっぽ」の由来)

名前を付けるという行為に「命名」という言葉をあてた古来の人はすごいなあと思う。確かに、僕も子供たちそれぞれに、自分の命を託すような想いで名前を決めた。

また最近では僕自身の「周一」という名前に両親が込めた想いを考えてみたりする。

この仕事をさせて頂いていると、我が子同様に、「命名」をする機会に恵まれている。

一番には社名である。「沖縄美健」は、読んで字のごとく、「沖縄から笑と健康を」という想いと、「うちなーびけりん(へい)沖縄」の方で、「沖縄だから、沖縄ならでは」という意味」という想いを込めた社名だ。

また、商品にも名前をつける機会が多い。

例えば、この度、発売した「かるいっぽ」。

際や関節に「本当に効くもの」と、三年前より研究開発をすすめてきた。当時、すでに名前も考えており、「かるいっぽ」と走り書きしたメモ紙は、金庫の中に大切に保管してきた。

痛みで悩んでいた皆様へ「軽い一歩を」という願いを込めた名前である。

今後も命を吹きこむ「命名」ができるよう本物商品を開発してゆこうと思おう。

このコーナーは「心」を伝えたいと思ひ、手書きにて書いておきます。乱筆・乱文、「こ」承りください。

代表本村周一

代表本村 ブログ

周ちゃん社長 検索



伊礼 マツさん ●93歳 (大正6年生まれ)

いつも明るく沖縄民謡を唄い踊り、周りを笑顔にするマツさん。唄や踊りは教わったわけではなく、友人や近所の方が唄い踊っているのを見て自然と覚えたそうです。「昔は何もない貧しい時代で、暮らしも大変だったけれど、唄ったり踊ったりするだけで楽しい気分になって、明日も頑張ろうという気持ちになったさあ。食べる物もないから痩せ細った芋でも美味しかったよう。家族で分けて食べたさあ」と懐かしそうに話すマツさん。物があふれ飽食の現代。でも何か起こると何も出来ない私たち。先人の知恵や教えにもっと耳を傾け、学ぶことが大事だとマツさんからつくづく教えられます。

今月の
元気な顔

大好評! ご紹介制度のご案内

ご紹介した方もされた方も
もらえるプレゼント!

お客様の知り合いやお友達をご紹介してください

「紹介制度」はすでに「本商品*2」をご購入いただいているあなた様が、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

※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5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
- ⑤かるいっぽ10粒

※2「本商品」とは、以下の5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
- ⑤かるいっぽ30粒

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	特典2	特典3	特典4	特典5
割引価格にてご提供!	毎月自動的にお届け! 手間いらず!	送料は日本全国無料!	いつでもお休み・解約ができます!	節目ごとに沖縄県産品の素敵なプレゼントをお届け!
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!	うっかり切らしてしまう心配もありません。	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。	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。	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
生きるフコイダン	検索
かるいっぽ	検索
にここに元気島 スタッフブログ	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

元気な にこげん倶楽部

Nikogen Club

すきと美味しいノニミックス

このたびは、チャンブルー通信ノニプレゼントをありがとうございました。思いがけずの当選の知らせ嬉しかったです。それも大好きなぬちまぐす製品、早速使わせていただきます。

お腹は軽く、太らなくなりました。

北海道 匿名希望さま

一年一度の沖縄の旅も今年の1月で4回目。益々、沖縄にはまっついでに母娘です。その旅で貴社を知り、ノニを飲み始めて1年2ヶ月、便通がとても良くなりました。お腹はいつも軽く、太らなくなりました。65年使った身体にはながく飲まなければ、中々効果は現れないかと思ひ、次の効果を期待して飲み続けたいと思ひます。



お便りありがとうございます。チャンブルー通信には、スタッフおすすめの美味しいお店紹介なども載せています。沖縄の旅の参考にさせて頂けると思います。また、旅先ではつい食べ過ぎたり、環境が変わることで、体調を崩しがちになることもありますので、旅先でもノニを飲むことをおすすめします。



かるいっほ

足の軽さを感じるようになりました。

神奈川県 山本さま

ヒザの痛みで整形外科に通っており、病院の待合室においてある雑誌を見て注文しました。今まで飲んでいたら効果もありませんでしたが、かるいっほは金額的にも高めでありましたが、ヒザの痛みが少しでも良くなればと思ひ購入。飲みはじめて3カ月が過ぎ、今までとは違った足の軽さを感じるようになりました。もっとよくなることを信じて飲み続けていきます。



山本様「足の軽さを感じるようになった」とのこと、痛みが少しは改善されたのでしょうか？飲みはじめて3カ月とのことですが、効果を感じられた方の約80%の方が3カ月から半年くらい続けて効果を感じられたようです。(メーカー調べ)



江田

チャンブルーウコン

スッキリと起きることが出来ます！

東京都 イチノ好きさま

貴社のチャンブルーウコンを長く飲ませていただいています。ウコンをお酒を飲む前に飲むと、酔わなくなつた気がします。眠る前にウコンを飲む様にしたら、朝は、スッキリと起きることが出来ました。これからもチャンブルーウコンを飲み続けていきたいと思ひます。



いつもご愛用下さり、チャンブルーウコンの良さも実感していただいています。ありがとうございます。暑い夏は冷たいお酒が飲みやすさをお感じいただけます。健康な体と元気な毎日のために、引き続きチャンブルーウコンを宜しくお願いします。



伊礼

ノニザ★プレミアム100

ノニザ★プレミアムのお蔭です！

和歌山県 C・Uさま

昨年11月から「ノニザ★プレミアム100」を飲んでいました。今年3月、舌の傷みがあり病院へ行つた所デキモノが固くなつていて、その部分を切って細胞(カン)検査を2週間後にします。と言われました。毎日キャップ一杯飲んでいたら、2杯にし、ガーズにノニをしみこませ、傷口にあてたりうがいも続けました。10日程で痛みが消え、デキモノ消失。2週間後に病院へ行つたら、検査中止になりました。先生もビックリ。これは「ノニザ★プレミアム100」のお蔭です。有難うございました。



ノニジュースは、皮膚からの吸収がとても良いと言われています。それに加え、舌の上で、転がすように飲み頂くと、その効率的に吸収することが出来ます。C・U様のようにつがいをしたり、ガーズで傷口にあてたりしたことでデキモノや痛みを緩和することができたのかもしれないですね。検査をする必要もなく、本当に良かったです。お薬書がご返送ありがとうございました。



飯田

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。

すべてのお便りのあて先
〒901-1304 沖縄県島尻郡那原町東浜95-6
(株) 沖縄美健 沖縄にここに元気島
『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。

～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早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

ウチナー島タメぐり

渡名喜島

那覇市の北西約60kmに位置する渡名喜島は、沖縄県最小、日本全国でも2番目に小さい自治体で、島外との往来は、那覇と久米島を結ぶ便が経路地として寄港する船舶が唯一の手段です。そのせいか昨今の沖縄ブームにも関わらず渡名喜島は、あまり人にも知られていないひっそりと静かな島です。しかし、大正時代から続いている島の小中学生による早朝のラジオ体操の後に週3回、集落内の白砂の道を清掃する「朝起き会」の活動はAC公共広告機構のCMで取りあげられ全国ネットで放映されました。また、渡名喜島独特の道路より掘り下げられた赤瓦の家屋とフクギ並木、白砂の小径が続く風情ある集落は、国の重要伝統的建造物群保存地区として選定されています。さらに大正8年に第1回目を開催以来、太平洋戦争のときに中断した以外は毎年開催している海浜での水上運動会は、島民総出で行う全国でも珍しい大イベントです。主な産業は漁業ですが、最近では特産品であるモチキビを使った商品開発や、体験滞在交流型観光にも力を入れています。

海亀

渡名喜島は夏の満月の夜にウミガメの産卵が観察できます。夏休みにお子様やお孫様と一緒に渡名喜島で感動体験なさいませう。

島データ
面積 約12.5km²
周長 約3.74km
人口 約477人 (2011.1現在)

島ぬ肝心

与那国島 国際カジキ釣り大会

大海原で繰り広げられる熱きドラマ

沖繩本島から南西へ520kmに位置する日本最西端の島、与那国島。晴れた日には台湾を望む国境の島で毎年行われているのが「与那国島国際カジキ釣り大会」です。港から1時間ほどで漁場が広がる豊かな紺碧の海は、大型の回遊魚が多く生息し、県内有数のカジキの水揚げを誇ります。そんな大海原を縦横無尽に駆け巡り、ダイナミックに繰り広げられるカジキとのバトルは釣りファンの憧れ。大会は、走る船からルアーを流してカジキを釣るトーリングの部と、磯から魚を釣る磯釣りの部の2つ

の部門があり、参加者はあらかじめ申し込んだ部門に参加し、その腕を競います。2011年の大会は7月1日、3日までの開催。今年もまた、島には国内外から参加者が訪れ、にぎわいを見せることでしょう。また、釣り以外にも舞踊や歌謡ショーなどの舞台、カジキの丸焼きのふるまいなどもあるので、釣りに参加することができなくても、この時期に島を訪れる予定がある方は覗いてみてはいかがでしょうか。

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ないね!!「肝心」をいたって「真心」を育みましょう!!

医食同源 食はクスイコン

自然の恵みを受けた旬のものは、生命力がたくや栄養価も高いものです。旬を意識したメニューを取り入れましょう。

材料
ゴーヤー.....1本
玉ねぎ.....1/2個
乾燥わかめ.....20g
つまみ鱈.....お好きな量

調味料
だし汁.....大さじ3
酢.....大さじ2
しょうゆ.....大さじ1
砂糖.....大さじ1

- 1 ゴーヤーは縦2つに切り、スプーンなどで種とわたを綺麗に取り洗い、薄切りにして水にさらす
- 2 玉ねぎも薄切りにして水にさらす。乾燥わかめは水に戻して小さく切る
- 3 ボウルに調味料の材料を全て入れてよく混ぜ合わせる
- 4 ゴーヤー、玉ねぎ、わかめの水気をよく切り、つまみ鱈と一緒に3に入れ和える

※つまみ鱈に限らずしらす干しやかまぼこ、ちくわなどでも美味しく頂けます。

伊礼

本村代表の わかるかな 沖縄クイズ

Q 沖縄では小麦粉のことを〇〇〇〇粉といいますが。さてどれでしょうか？

どれかわかるかな

- ① イギリス
- ② メリケン
- ③ ジャンケン
- ④ ビリケン


天啓ラ サウターアーンキー 沖縄の食文化を大事にする



もとむら 本村代表

スタッフのおススメお店

グルメ編



えだ 江田

沖縄銘菓「さーたーあんだぎー」沖縄にいれば、どこでも手に入りますが、このさーたーあんだぎーが1番好きです。特に揚げ立ては最高です。そとはサクッと、中はふんわり沖縄県内に4店舗あるようですが、私がよく買うお店は名護市、道の駅許田店。美ら海水族館や北部へのドライブの時は必ず立ち寄りませう。種類も豊富ですが、私は「かぼちゃ味」が大好きです。是非、沖縄にいらっしやる際にはお立ち寄りください。

『琉球銘菓 三矢本舗』
道の駅許田店

住所 〒905-0024
沖縄県名護市許田17-1

電話 TEL/FAX(0980)54-3021



元気島 写真館

本部（渡久地港）からわずか15分分で気軽に
行ける離島、水納島です。海の青さ、透明度が
違います☆そして、本部に行ったら必ず立ち寄
るスポット！「きしもと食堂」と「新垣ぜんざい」
近いお店どうしなのでこの
ふたつはセットです☆
私のおすすめコース (P.O.)




クロワッサンのような形の島「水納島」



「沖繩そばの有名店」



夏の定番甘味







すながわ 砂川

スタッフ日記

「仲良くねんね」
5歳の長男と1歳の次男です。起きているときは、おもちゃの奪い合いがよくケンカしたりしていますが、寝ているときは、二人寄り添って仲良く寝ています。

夢の中でも仲良く遊んでくれるかな？

いくぞ～!!
ありゃ～!!

にーにーだいきさ!





まくらわ 喜久川

お中元に! ノニオリジナルギフト『絆』

いつもお世話になっているあの方へ、感謝の気持ちを込めて、健康ギフト贈りませんか。

ギフト化粧箱包装 無料

- ノニザ★プレミアム 100 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。

お届け先1軒につき 5,000円(税込)以上お買い上げのお客様へは、全国どこでも無料配達いたします。5,000円(税込)に満たない場合は、送料として一律525円をご負担いただけます。

送料

7月のプレゼント

抽選で4名様に

『こだわりのおきなわひとくち おつまみ3缶セット』



幻の豚といわれる沖縄の「美ら島あぐー」の塩だれに、風味豊かなスパイシーシークワサーチキン、ピリ辛の豚もつの3種類のおつまみセットです。暑い夏、ビールやお酒のおつまみにピッタリです! 夕飯のおかずの1品にアレンジしてもおいしいですよ!



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。

〒901-1304 沖縄県島尻郡与那原町東浜 95-6 (株) 沖縄美健 沖縄にこにこ元気島『チャンブルー通信7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★

平成23年 8月10日 当日消印有効

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!

今年は、例年より早い梅雨入りがニュースになり、天候も不順なことから体調を崩されている方も多いと聞きます。

繰り返しになりますが、私たちのカラダは食べたものからできています。つまり、毎日の食事を楽しむことが元気の源になると言えます。前回までのコラムの中で、皆さんに食事を楽しんでもらうために、カロリーの考え方、カロリーの中身のお話をしてきました。細かい数値を気にするのではなく、食事の中身を気にしましょうという提案です。そうすると次に皆さんが気になる事は、「何を食べればいいのか?」という事かもしれませんね。でも、その前に…

きちんと栄養にできますか?

日々、テレビなどで特集されている健康情報。「〇〇が、カラダにいい」とか「〇〇は、△△に効く」など、数多くの情報が流れています。スーパーに行けば、その日テレビで良いとされた食材は、完売…と言うことも少なくありません。

テレビの健康情報で伝えられている食材には、カラダに何かしらのいい役割を果たす「栄養素」が確かに含まれています。しかしどんなにカラダによい「栄養素」を食べたとしても、その栄養素がきちんと消化されカラダに吸収されなければ、自身の「栄養」にはならないのです。カラダによいと言われるものを一生懸命食べたとしても、「栄養」にならなければ意味がありませんよね。そこで今回は、「何を食べればいいのか?」の前に、どう食べれば「栄養」になるのか?を考えましょう。

きちんと栄養にするために

食べたものを自分の「栄養」にするコツは、「早食いながら食い」をしない事です。「な～んだ、そんな簡単な事…」と思うかもしれませんが、私たちは日ごろの生活の忙しさの中で、つついさちんと咀嚼せずに食事をしています。また麺類や、軟らかい加工食品などが増え、たとえ噛むことを意識していたとしても実際の噛む回数が減っているのが現状です。咀嚼は消化の第一歩!きちんと咀嚼することで、胃腸が活発に動き消化を促します。きちんと消化されなければ、腸に負担がかかりますし、その結果栄養素がカラダに吸収されにくくなるのです。簡単な事、当たり前の事ほどつつい見落とししているケースもあります。改めて、ご自身の食事の仕方を振り返りきちんと噛んで食べているか考えてみてください。そして、どうしても早食い直らない場合は、1口だけでも100回噛むとか、野菜などを普段より大きめに切ったり、いつもより硬めに火を通したり…意識しなくても噛まなくてはならない献立を考えるのもひとつの手ですよ。

1口だけでも
100回噛み
ましょう!



今回は、「何を食べればいいのか?」を「食べてはいけないものはない!」という新しい発想に転換し、食事を楽しむコツをお伝えしたいと思います。

かしわばら 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。



皆様から
いただく
質問

おこたえ
します!

Q & A 「かるいっぽ」 発売から3か月!!



Q 毎朝1粒飲んでいますが、おすすめの飲む時間帯などありますか? (東京都 斉藤さま)

A 特に決まりはございませんが、就寝前の空腹時をおすすめしております。どうしても無理な場合は朝でもかまいません。毎日欠かさずお摂りください。

Q 飲みはじめて1ヶ月ですが、効果を感じません。どれくらい飲み続けたら効果を感じるのでしょうか? (大阪府 T・Kさま)

A 効果を感じた方の80%が3ヶ月～6ヶ月の継続で効果を感じていらっしゃるようです。(非変性II型コラーゲンメーカー調べ) 当社も発売から3ヶ月が経ち、全国から嬉しいお声が届いております。

Q 薬や他の健康食品と一緒に飲んでも大丈夫ですか? (北海道 佐藤さま)

A 食品ですので、基本的には問題ございませんが、体調などで心配のある方は、お医者様へご相談の上での使用をおすすめしております。また、お薬とは1時間ほど空けてお飲みいただくことをおすすめしております。

Q かるいっぽとは別にコラーゲンを摂っていますが、かるいっぽにも入っているの、やめた方がいいでしょうか? (長崎県 山口さま)

A コラーゲンにもさまざまな種類があります。全コラーゲンの90%がI型のコラーゲンで、皮膚や骨などに多く存在しています。関節軟骨はII型のコラーゲンです。(かるいっぽに含まれているのもII型のコラーゲンです。) 山口様が摂っていらっしゃるコラーゲンがI型で、関節のために摂っていらっしゃるのなら、止めていただいてもよいと思います。

Q 他社の関節系の健康食品と何が違うんですか? (京都府 青山さま)

A 「非変性のII型コラーゲン」が入っていることです。関節軟骨の構成成分は、約75%が水分で、約20%が非変性II型コラーゲン、残りの約5%がグルコサミンやコンドロイチン、ヒアルロン酸です。1日1粒で非変性II型コラーゲン1日の有効摂取量を摂ることができます。

Q 毎月1袋送っていただいて郵便局で振り込んでいますが、足が痛いので、お支払いを代引きにできませんか? (大阪府 小林さま)

A 大変申し訳ございません。1袋のお届けですと振り込みのみのお支払いとなります。(メール便でのお届けの為) 2袋からのお届けですと代引きも可能です。毎月のお届けから2ヶ月に1度2袋のお届けに変更していただくことをおすすめいたします。