

2011年 8月号 第79号

# チャンプル通信

～沖縄にここに元気島より～

※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→29.0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。

## ニコゲン倶楽部

Nikogen Club

チャンブルーウコン

### 12月にもう1人、ひ孫が生まれます。

神奈川県 藤岡 静枝さま (愛飲歴：5年10ヶ月)

今日はとっても気持ちのいい日です。いつもウコンを飲んでいるので、今月、通院している病院から、「コレステロール・アミノ酸・クレスチアチン」がいろいろ、血液・尿はすくいいですね。と言われました。これもウコンのおかげです。ありがとうございます。

それからあの泣きむしのひ孫が、もう小学3年生になりました。12月にもう1人、ひ孫が生まれます。

私もウコンを飲んでがんばっています。



藤岡様とは、もう6年近くのお付き合いになりました。ありがとうございます。病院での検査結果も良く、私達もとても嬉しく思います。

また、あの小さかったひ孫さんが、小学3年生になったことで、改めて、藤岡様との長いお付き合い、年々に、しみじみ感謝です。

年末にもう1人、ひ孫さんが生まれることで、また賑やかになります。ひ孫さんの元気な成長を見守るためにも、今後も末永いお付き合いを宜しくお願いいたします。



### ノニザウコンに感謝！感謝！です。

静岡県 S・Sさま (愛飲歴：7ヶ月)

昨年の秋、主人が大腸ガンの手術をしてからノニを飲ませていただいています。腸閉塞も繰り返し、今年も3月22日から4月10日まで再入院を繰り返していました。小腸を切ったパイパス手術をする必要があるかもしれないと言われましたが、お陰様で手術は回避され、やはりあのご飯とおかずを食べることができ、ノニも欠かさず飲んでいきます。

今回、ファイトケミカル通信の抜粋に「ガン細胞の増殖を抑制する効果が期待されている」の文面が載っており心強く思っています。

主人もノニを全面的に信用しており、漢方薬と併用しながら自分も病気に立ち向かっています。毎回、同封されている絵葉書も楽しみにしています。

今回、ハイビスカスは赤い花がとっても力強く、元気をもらえそうなので部屋に飾らせていただきました。

これからも主人はノニ(私はチャンブルーウコン愛用)を友としていこうと思っています。



S.S様、ご夫婦でここに元気島の商品をご愛用下さり、ありがとうございます。

ノニには、ガン細胞の増殖を抑えるタムナカンタールという成分や傷の修復を促す成分も含まれています。

今後、ご主人の一日も早い回復に役立てていただければ幸いです。

一緒にがんばっていきましょう。ご家族もお身体を大事にしてください。感謝。

ノニザ★プレミアム100

### 娘と2人で飲んでいきます。

千葉県 N・Kさま (愛飲歴：1ヶ月)

娘と2人で飲んでいきます。

ホルモンバランスの崩れが原因で吹き出物が出てしまっていたのですが、少しおさまってきました。頭皮の臭いも気になっていましたが、今ではもう気にならなくなりました。

コレステロールを気にしている主人にも、薬に頼らなくてよくなるようにこれからは飲ませてみたいと思っていますので、定期お届けコースの数量を4本から6本に変更していただきます。



嬉しいお便りありがとうございます。

ノニは140種類以上の栄養成分が含まれており、ご家族皆様で愛飲頂いているお客様も沢山いらっしゃいます。お薬を飲まないでも改善が見られるのは嬉しい事です。

これからも、ご家族皆様で継続下さい。



### もっと悩んでいる方に紹介します！

茨城県 S・Wさま (愛飲歴：1ヶ月)

商品券が届きました。ありがとうございます。

「かぶって」すく効いていきます。

もっと悩んでいる方に紹介したいと思っています。

すくノニ元気があったので、駅の階段を駆け上がった痛みがありません。調子について、駆け上がり過ぎて今日は疲れちゃいましたが…。

何年も悩まされていたひじが治りました。他社の骨ケア商品を飲んでいましたが、少し良くなったことも完全には良くなることはなかったです。

でも、かぶってすくを飲んで1ヶ月、もうほとんど痛くありません。

ひじの痛みもたまに痛むひざの痛みも全て良くなり、3階まで階段を駆け上がるようになりました。

また、しゅうが粉末が入っているせいか、何だか体がほろほろするので、とても元気になりました。

これからも毎日夕食後に2時間空けて飲み続けます。



お友達をご紹介頂きありがとうございます。

かぶってすくを飲んで、体中の関節のお悩みが良くなり、本気でよかったです。痛みがなくなる、自由に動くことができるので、心も体も元気になれたのではないですか？良くなると、飲むのをやめてしまおうと再発する可能性がありますので、ぜひ続けていってください。

### 健康的な食生活は「トータルバランス」です。

鉄分のお話

「いまや、女性の10人に1人の割合と言われている「貧血(鉄欠乏性貧血)」。食事量やカロリーのみに意識を向けたダイエット志向が、バランスを欠いた食生活につながり、その中でも鉄分の摂取量が減っているといわれています。鉄分は、不足すると、運動機能や免疫機能、神経バランス調整機能の低下にもつながるといわれています。レバー、ひじき、あさり、豆類などに鉄分が多いとされており、せひ、鉄分不足を補うために、摂っていただきたい食品です。ただし、鉄分に限りず、各種の栄養ミネラルは、何かに偏って過剰に摂取すればいいというものでもありません。

たとえば、鉄分ですと、健康な方が、通常の食事や適度なサプリメントの摂取により、鉄過剰による症状を起すことはめったにありませんが、C型慢性肝炎やNAFLH(非アルコール性脂肪肝炎)の方に限っては鉄分の過剰摂取は薬物です。

また、先日テレビ番組で特集されておりましたが、前述のような**肝障害をお持ちの方は、1日6mgが鉄分上限推奨量となっております。**このテレビをご覧になった方から、「肝臓にどうしたらよいメッセージのあるウコンだけだと、逆に、鉄分を多く摂りすぎてしまうのでは?」とどうお問い合わせがありました。

安心ください。



当社の**チャンブルーウコンにつきましては、1日摂取目安量3粒で、鉄分は、0.053mgです。**肝障害をお持ちの方が、もしウコンだけで6mgの鉄分を摂るとすれば、**1日に約389粒(約4袋)の量を摂る計算になります。**ちなみに、鶏のレバー1人前約50gで、約4.5mgの鉄分、ひじき炒め1人前(80g)で、約4.4mg、シジミを10個摂ると約2.7mg、カツオのお刺身1人前(100g)で鉄分約1.9mgの摂取量となります。

先日のテレビ番組では、(視聴率を取るためだと思いますが)、ウコンが何かに悪者のようなタイトルで放送されておりましたが、番組の内容を見る限り、肝臓に障害のある方は、鉄分摂取の総量に気をつけましょうという主張でした。私としては、タイトルに疑問が残ったのと同時に、逆に貧血で悩んでいらっしゃる方には、鉄分の正しい摂り方の啓蒙もしていただきたかったです。また、カレー粉の原料・たくあんの色づけ等にはウコンが利用されており、日常、身近に多くの方



がウコンを摂っています。ウコンは肝臓に悪影響とタイトルで視聴者の気を引くようなのであれば、「カレーやたくあんを食べ過ぎも肝臓に悪いです」とお伝えするものが、偏りのない正しい番組のあり方のようになりませぬ。

とにかく、ウコンを飲まれていらっしゃる方は、「肝臓」が気になる、ご継続されているかたが多ければいいと思いますので、今回のコラムは、「健康な方」、「肝障害のある方」双方に、きちんと事実をお伝えしたく、このような形、内容とさせていただきます。

ウコンを摂ることを心配なされる方、**1日6mgの鉄分量をぜひ、意識していただき、それぞれにあった、食生活やサプリメントの活用をされ、あまり、マスコミの報道だけに影響を受けず、「食事を中心として、足りない部分を健康食品で補う」という本来の「健康的な栄養の摂り方」**を今後ぜひ一緒に作り上げ、私たちも皆様も、心と体の「ニコニコ」元気な日々が送れますことを切に望んでおります。

ちなみに、この報道後、ご一部の方から、定期コース解約のお申し出がございました。ある方は、5年以上の長期にわたるご継続の中で、肝数値に関する嬉しいご報告もいただいておりますだけに、私としては、非常に残念な想いです。

また、いったん休止のお申し出をいただきましたが、翌日、「一晩ゆくり考えたけど、やっぱり、おたくとの縁を切りたくない、鉄分のきちんとした説明もあって安心した」というお言葉とともに、「ご継続をいただいたお客様ほか、大半の皆様が、ご説明を差し上げますと、「逆に安心した」とおっしゃっていらっしゃいました。

テレビの影響を痛感して、「もって視聴者の方に誤解を与えないような真の番組作りをしてほしい」と思ったと同時に、私たち販売者側も、もっと襟を正し、きちんとした情報の提供と、日々、商品に対して、研究を深め、そして、安心・安全に対してさらに研鑽を重ねてゆくと、をより意識いたしました。また、「ウコンに対する正しい知識を解くために、ウコンの良さを世の中へ広めたい」という決意をいたしました。と、いつまでも、私自身もあまり、「報道に過剰に反抗すること」はバランスが悪いのです。

食事も栄養の摂り方も、物事を観る目や心も、(大きく言えば人生そのもの)も…。何事もバランスが大事です。よね。

日々の研鑽。努力。本筋が大事です。「木を見て森を見ず」にならぬよう心がけたいです。

沖繩にここに元気島 代表 本村周一



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 |
| 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



# 皆様からいただいた、たくさんの願い事!

皆さまの幸せを祈りつつ、この願いが「天」に届きますように!  
皆さまが心と体の「にこにこ」「元気」な日々が送れますように!



## ふてんまじんぐう 普天満神宮へ奉納してまいりました~



▽沖縄美健七夕祈願 今年も皆さまより頂いた七夕短冊を持って、宜野湾市にあります普天満宮で祈願して参りました。  
今年は大震災で被害を受けた方々を気遣う短冊や、元気な東北、強い日本に復活して欲しい、との願い事もたくさん届きました。また、家族や身近な人を大切に想う短冊も多く寄せられました。  
今まで以上に、日本人の「絆」や「思いやり」の心が試されている時。  
皆さまの心のこもった願いが、どうか天に届き、叶いますように...



## 七夕祭りの企画でお客様から頂いた、たくさんの短冊の中から、ほんの一部をご紹介します。

東北の皆様が「早くお元気になり笑顔がもたらすように」  
心より願致します。 濱岡千尋

初孫 香俊哉が  
元気でやさいい子に  
なるといいな。 ように  
井上厚子

陸上を走っている  
息子が誰よりも速く  
走れますように。  
ヒガ子

東北の皆様が「早くお元気になり笑顔がもたらすように」  
心より願致します。 濱岡千尋

プールで「メートル」  
およぼるようになる  
たい。 ちのせなつき

孫達も元気でたくましく成長し、来年はそれぞれ  
高次進学、就職活動、卒業まで  
自分達で乗り越えたい。人生に何  
もかして欲しいです。 フライド 美麻希 敬呈

みななかながよく  
くらせますように。  
鈴木あづき

早く元気でかわいい  
赤ちゃんを授かりますように。  
山下由佳

ハンダさんになりにたいです  
東北の人たちがはやく  
えがおになれますように。  
かとうもも

香子、ブルーコンニャク、飲んで調え  
えまを百まで生きたいな。  
城市裕人

お友だちがたくさん  
できますように。  
原由ゆい

家族みんなが元気で健康で楽しく  
幸せにくらせますように。  
そしてママ(自分)が幸せです。  
川本映子

何時までも夫婦仲良く  
健康で暮らせよう。  
横山正光 敬呈



代表 本村

日本最南端の碑

### ウチナー 島々めぐり

波照間島

島データ  
周長 約14.8km  
面積 約12.77km<sup>2</sup>  
人口 約535人 (2010.1現在)

最果てのうま(サンゴの島)が由来の波照間島は、那覇より南西に約400kmに位置する八重山諸島の中心石垣島からさらに南西63kmにある日本最南端の有人島です。日本最南端の碑や星空観測タワーが建つ高那崎は荒々しい波が打ちつける断崖絶壁の岬で迫力満点。目の前に広がる太平洋の海は大物釣りのポイントとして人気です。また、夜の灯りが少なく空気の澄んだ波照間島は、日本で最も低い緯度の条件から南十字星や都会では見えにくい星が観測できるとあって、天文ファンにとって憧れの島といえます。波照間ブルーと形容されるニシ浜は、青のグラデーションと真っ白い砂浜のコントラストが美しく南の島を代表する景観として、紹介されています。

昔ながらの石垣に囲まれた家々とサトウキビ畑の広がるのどかな島が、一年で最も賑わうのが旧暦7月14日に行われる島最大の行事「ムシャーマ」。祖先供養、豊作と安全を祈願する伝統行事には島を離れている人々も帰郷して、ミルク行列や太鼓や棒、狂言や舞踊、獅子舞など多彩な芸能が奉納されます。

## 島心 肝心

### 一万人のエイサー 踊り隊

踊り手になって楽しみたい、勇壮なエイサーの舞い。

バーランクーや太鼓を打ち鳴らし、ダイナミックに踊るエイサーは沖縄の夏の風物詩。各地でさまざまなエイサーのイベントが行われ、多くの人で賑わいます。そのなかでも一般の人の参加が可能で大いに盛り上がるのが、国際通りで行われる「万人のエイサー踊り隊」です。その踊り手となるのは沖縄各市町村の青年エイサーの団体、創作エイサーの団体、そしてエイサーページェントと呼ばれる一般公募の応募者から成る3つの団体。

一般公募に申し込んだ団体及び個人は、合同練習に参加し、課題曲を覚えることが条件となりますが、毎年多くの人が練習を重ねてエイサーに挑戦しています。

8月の第一日曜日はいよいよ「万人のエイサー踊り隊」の本番。国際通りは鮮やかな衣装を着た多くの踊り手たちに埋め尽くされ、沿道には多くの観客が陣取ります。太鼓が鳴り響き、青年たちの勇壮な舞いや、子どもたちのかわいらしい舞いが次々と披露されると、大きな拍手と声援が飛び交い、国際通りは熱気に包まれます。

絵巻のように延々と続く踊り手たちの舞いは見ているだけでも楽しいですが、興味がある方は踊り手として参加してみるのも楽しいですよ。

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!!「肝心」をいたわって「真心」を育みましょう!!

## 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。

### 豚肉とウチナー炒め

和名はエンサイやヨウサイ

ウチナーを調べてみたら、ほうれん草よりもすい菜が栄養価もつとつと振りたい野菜ですね。

| 材 料       |      |
|-----------|------|
| ウチナー      | 1束   |
| バラ豚肉      | 200g |
| ニンニク      | 2片   |
| ゴマ油       | 適量   |
| 塩・胡椒・しょう油 | 少々   |

- ウチナーを葉と茎に分けて洗う。茎は節にある白く硬い部分は取り除き4cmくらいに切る。太目の茎は空洞を割るように2等分に切る。葉はざく切りにする。ニンニクは皮を剥いて洗い薄くスライスする
- 熱したフライパンに少し多めのゴマ油を入れ、ニンニクを入れて香りがつくまで炒めたら豚肉を入れ炒める
- ウチナーの茎を加え強火で炒め、茎がしんなりしたら、葉を入れサッと炒め、塩・胡椒・しょう油で味付けして出来上がり

※アジアの国々ではウチナーだけを油炒めするのが一般的ですが、木綿豆腐をいれてボリュームアップしたり、豚肉の他にもツナ缶やベーコンなども美味しい。  
※炒めた直後は鮮やかな緑色ですが、時間がたつと鉄分があるので黒ずみます。出来たてを召し上がってくださいね。



# 今月のご来社 ありがとう



岡山県よりいらした  
猪原 創二様  
奥様

岡山県の猪原様ご夫妻が沖縄旅行にいらされ、私たち沖縄にここに元氣島にも来て下さいました。

思いがけないお客様のご訪問に驚きましたが、とても嬉しかったです。本村代表をはじめスタッフ一同、楽しい話題にはずみ、ステキな時間を本当にありがとうございました。

猪原様ご夫妻、どうぞいつでもお気軽に沖縄にここに元氣島まで遊びにいらして下さい。またお会いできる日を楽しみに、スタッフ一同お待ちしております。



すどう  
砂川



## お客様の作品 コーナー



兵庫県の荘所さま、素敵な絵手紙いただきました。「にっこり笑顔のおじどうさん」見ているだけで、こちらまで笑顔になりますね。今にもやさしく話しかけてくれそうな「おじどうさん」心が和みます。荘所さま有難うございました。また新しい作品が出来ましたらお送りください。楽しみにしております。



えはた  
江田

### 本村代表の

## 沖縄クイズ

Q 沖縄のモノレールの首里駅と那覇空港駅からともに7つ目の駅は?

- ① 県庁前駅
- ② 美栄橋駅
- ③ 牧志駅
- ④ 安里駅



もとり  
本村代表

## スタッフのおすすりめお店



沖縄県南部に位置する糸満市。その南部の台所的存在、「ファーマーズいとまん」をご紹介します。

沖縄の県産野菜や果物が所狭しと並び、毎日2,000人程の人で賑わいます。中でも糸満市喜屋武の人参は甘さが評判で、そのままジュースにするともまるで砂糖が入っている感じさえます。

南部に営業に行くときは必ず立ち寄り場所です。那覇空港から車で20分ほどの場所ですので、お帰りの前にお立ち寄り下さい。お土産にも最適な旬な青果が安く購入できますよ。

ファーマーズマーケットいとまん  
『うまんちゅ市場』  
住所: 沖縄県糸満市西崎町4-20  
電話: 098-992-6510

沖縄県内でよく見られるハイビスカス。写真では伝わりにくいですがこのハイビスカス、花の大きさが人の顔の大きさほどの大きな花をつけていました。

沖縄では、南国イメージのハイビスカスがたくさん咲いていますが、その種類なんと5000種類以上の品種があるそうです。沖縄へいらした際は、ぜひ街路樹のお花にも目を向けて見て下さい。



とても大きなハイビスカスでした!!

## 元氣島写真館



たましろ  
玉城



僕たちのバイクです  
う〜ん、カッコいい!!(笑)



皆でのツーリングは  
楽しかったですよ

## スタッフ日記

いつもお世話になっています城間税理士事務所宮城さん、弊社スタッフ 金城さんとそのお友達とで早朝ツーリングを楽しんできました。

コースは、宜野湾市からスタートし、恩納村の残波岬そして県民の森で、早朝は涼しく快適だったのですが、お昼近くになると暑くなり、また晴れていたのに、いきなりスコール並みの通り雨に降られましたが、それでも朝早くからのツーリングは清々しい気持ちにさせてくれました。



よねざわ  
米山

# 食べて元気! 食べてキレイ!!

あなたの健康を応援します!

今年は節電の影響で、例年より厳しい夏になりそうですね。連日テレビでは、エアコンに頼らず夏を涼しく過ごす方法や情報が特集されています。昔ながらの「涼」の楽しみ方などで、改めて日本の伝統文化を再認識することもしばしば。昔の人ってすごいな〜と思います。そんな情報の中で、もうひとつ。昔の人は夏の暑さは、しっかり食べて栄養をきちんと摂ることで乗り切るものだと思っていたようです。つつい暑くて食欲がなくなる季節だからこそ、食を楽しみ、健康的に過ごしたいですね。

## 食べてはいけないものはない!?

健康と食を考えると、私たちは「〇〇は、あまり食べないほうがいいみたい」とか「△△はカラダにいいから苦手だけど毎日食べよう」などと、好きなものを我慢したり、苦手なものを頑張って食べようとしがちです。

では、本当に健康のために食べてはいけないものってあるのでしょうか?

食べると体調を崩すとわかっているもの(アレルギー等)は、確かに食べない方がいいものです。でも、食べると幸せな気分になれるような大好物も、「健康のため!」とやめる必要があるのかどうか? ちょっと考えてみましょう。

私たちのカラダは食べたものからできています。口にする1食1食が生命の活力であり、カラダの材料になる大切なもの。

そういう意味では、健康によいものだけを食べたほうがいいと考えられる方もいらっしゃるかもしれませんが、私たちはカラダだけでなくココロも一緒に健康でなければ、楽しく充実した日々を送れませんよね。ココロの元気がなくなると、カラダまで不調になる方が多くいらっしゃいます。だとすれば、「食べてはいけないもの」と大好物を無理してやめてストレスを感じる食生活ではなく、「食べてはいけないものはない」とストレスを感じずに楽しい食生活を過ごした方がいいですよね?

## 日常食と非日常食という発想

ただし、ストレスを感じずに楽しい食生活を過ごすからといって、好きなものばかりを好きなだけ食べてしまっただけでは、健康のためにはやはり良くありません。そこで、お食事を**日常食**と**非日常食**という二つにわけて考える方法をおススメします。日常食は、私たちのカラダをつくるベースとなる食事。非日常食はハレの日の食事、つまりご褒美食と考えるのです。非日常食の日には好きなものを気にせず食べる。その代わりに、日常食は PFCバランス(※下記参照)を考え、穀物を中心とししっかりと主食を食べ、おかずの比率を少し減らすことで脂質の割合を減らした食事を心がける。そうすることで、「食べてはいけない」といったストレスを抱えることなく、楽しい食生活を続けられると思います。

※PFCバランス=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。

柏原 幸代 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。

## 8月のプレゼント

抽選で3名様に  
ご好評につき!!  
ぬちまーすセット  
●ミニサイズボトル(30g)  
●海塩石鹼

ぬちまーすは、海洋成分の種類が豊富な健康塩。湿気に強いボトルですので、サラサラ長持ち! お料理用、卓上用、外食時の携帯用には是非どうぞ!  
ぬちまーす海塩石鹼は、合成界面活性剤を使わない無添加石鹼です。アトピーなどの敏感肌・赤ちゃんにも安心してお使いいただけます。

ご住所・ご氏名・ご年齢・お電話番号をお好きになり、下記のあて先までご応募ください。  
平成23年9月10日 当日3時印有効  
〒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★

## 敬老の日ギフト

- ギフト化粧箱 無料
- ノニザ★プレミアム 100 2,900円(税込)  
300ml 各1本セット
  - ノニザ★プレミアム 100 3,200円(税込)  
300ml 2本セット
  - すきっと美味しいノニミックス 2,600円(税込)  
300ml 2本セット
- ※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。

かるいっぽ

1袋 5,700円(税込)  
2袋 11,400円(税込)

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円をご負担いただきます。  
※かるいっぽ1袋につきましては送料別途105円(税込)をご負担いただきます。