

2012年
2月号
第85号

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→17.9度

昨年3月11日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。

健康に関わることでわがは多くありますが、面白いものを見つけてきました。「医者を持つより…」ということわざです。健康には食事が何よりも大事で、医者に病気を治してもらうことを考えるより、毎日の食事をきちんとすることが、病気の予防につながる。という意味だそうなんです。

本来、病弱体質の僕ですが、おかげさまで、大病をせずにいられるのは、もちろん、当社の健康食品を継続していることにもありますが、それよりなにより、いつも食事に気を付けてくれる妻の存在が大きいように思います。

そういうえば以前は、まったくダメだった納豆。結婚してから、妻がひと手間加えてくれて美味しく食べられるようになり、今では一番の好物です。妻と結婚していなければ、「納豆を食べることはなかった人生」だったかもしれないと思うと、グツとします。健康食品を販売していきながらいながらもなんです、やはり、一番は食事です。例えば、食生活があまり乱れていない方のほうが、健康食品の摂取効果も高いような気がします。(多くのお客様と接して、いつも感じることです。)

あまり、堅苦しく考えるのも、逆にストレスになるので、「あれはダメ」「これはほとんどったほうがいい」と神経質にはならなくとも、日々の食事の中で、いつもより少し、体にいいものを増やし、いつもより少し、体に負担のかかるものを減らす。そういうことをこころがけて、「食事」の面から、病気の予防をしていきたいものですね。



代表 本村 周一

代表本村 ブログ

周ちゃん社長

検索

今月の元気な
ご長寿さん

呉屋 善盛さん ●92歳 (大正8年生まれ)

5人兄弟の次男として生まれた善盛さんは、19歳で南洋諸島サイパンに移民として渡り、翌年には結婚し2人の子供が誕生しました。当時、日本国統治下にあった南洋諸島にはたくさんの沖縄県人が移住していましたが、南洋諸島は激戦地となり、多くの方が犠牲に。善盛さんは27歳の頃に沖縄に戻り運送業と農業で生計を立て、その後3人の子宝に恵まれ「自分は大学に行けなかったから、子供たちには大学まで行かせたい」と毎日忙しく働き、その甲斐あってみんな立派に成長しました。「子供や孫は、自分の誇りです。もっと元気で頑張ります」と、ちゃんと胸をはる善盛さんは、とても92歳とは思えない若々しさで素敵です。



ご紹介制度のご案内

お客様の友人(同級生・茶飲み仲間・サークル仲間)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ご購入の方へご紹介下さり、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。



◀◀ チャンプルーウコン 93粒



◀◀ すきっと美味しいノニミックス 900ml



◀◀ ノニザ★プレミアム 100 900ml



◀◀ 生きるフコイダン 150粒



◀◀ かるいっぽ 30粒

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、ご紹介者様と同居にお住まいの場合。
- 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チャンプルーウコン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 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チャンプルーウコン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 900ml ④生きるフコイダン150粒
- 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93%
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!!

チャンプルーウコン

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

にこげん倶楽部

ご愛飲歴 3ヶ月 千葉県 匿名希望さま

五年ぐらい前から膝が痛くて正座もできなくなり困っているいろと飲んだり、貼り薬を使ったりしましたが、よくならず今は息子からすすめられかるいっぽを飲んで3ヶ月目ですが、少し痛みもとれてきました。これから飲み続けたいと思います。

いつもかるいっぽをご利用誠にありがとうございます。毎日1粒の手軽さが継続しやすいとご好評を頂いているかるいっぽですが、どんなお客様からの嬉しいお声を頂いており、私たちも嬉しく思っています。これからも継続して、充実した毎日をお送りください。

喜久川

ご愛飲歴 3ヶ月 山形県 S・Tさま

長年骨粗鬆症と変形性膝関節痛で病院通いをしましたが、さっぱり良くなりいろいろなサプリメントを試して見ましたが、どれも私の体には相性が悪かったのか効き目がなく、ただある本で非変性Ⅱ型コラーゲンと言う薬の事を知って試してみたらこれだけは副作用もなく、ことにかるいっぽというカリシウムまで入っているものは元氣詠本を病院でみつけこれは一日一個なのでこれだけは本当に気に入り、痛みも大変楽になり本当に良かったとこれからも続けたいと思います。少し長く歩ける喜びを感じています。ありがとうございます。

長年悩んでいた痛みが楽になって本当に良かったですね。元氣よく歩ける生活には関節の滑らかな動きと、それを支える元氣な骨が必須です。かるいっぽはサンゴカルシウムを配合させることで、皆様の軽い足取りを総合的にサポートいたします。これからもぜひ、お続けいただき、改善していきましょう！

ありがとうございます。

すなぐわ 砂川

にこげん元氣な写真・お便り募集中！

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

お客さま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。

〒901-1304 沖縄県島尻郡那原町東浜95-6
(株) 沖縄美健 沖縄にこにこ元氣島
『チャンプルー通信「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。

ご愛飲歴 3年6ヶ月 埼玉県 安武 裕子さま

誕生日当日に「沖縄にこにこ元氣島」から箱が届いて「？」 開けてみると、5種類のお菓子が入っていてびっくり！でも、うれしい ハフニング 誕生プレゼントでした。以前主人が健康診断で 肝臓の数値が少々ひかかったため、お願いしたウコンを私も飲むようになり、毎月2袋お願ひしています。今は、二人とも健康診断の結果も良いので、これからも続けたいと思います。

安武様、ご夫婦でチャンプルーウコンをご愛用いただきありがとうございます。健康診断の結果もお2人良好との事でなによりです。これからも良い結果を維持できるよう、お手伝いさせていただきます。今後ともよろしくお願いいたします。

江田

ご愛飲歴 1ヶ月 青森県 M・Sさま

神奈川県の友人から初めてチャンプルーウコンをもらい、これに初めてお会いした時、このチャンプルーウコンを飲んでから、このチャンプルーウコンの方か、体に合っていると思ひ友人にだのんて注文してもらいました。本州最北端から南国のチャンプルーウコンをおすすめいたします。本州に次の月の体調が良くなりました。お返しにもぜひチャンプルーウコンをおすすめいたします。

本州最北端の地より嬉しいご報告ありがとうございます。多くのお客様より、アルコールを飲んだ翌日の疲れや二日酔いが無く元気でいられますと言ったお声を頂きます。これからも沖縄よりウコンと共ににこにこ元氣をお届けできるよう私も努力してまいりますので宜しくお願いいたします！！

たましろ 玉城

～にこにこ元氣島からのご案内～

- ※通信記事リクエスト！
チャンプルー通信に載せて欲しい記事、とりあげ欲しい「モノ」・「コト」などがありましたら、ぜひぜひお教え下さい。
- ※チャンプルーウコン用の「携帯ケース」差し上げます。
チャンプ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遠慮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。
- ※お引越し予定のあるお客様へ
お引越し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まいりますので、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 商品お届け時に同封されております「お客様の声ハガキ」をご利用ください。

ウチナー島タメダ

まるで、北海道の大牧場のような錯覚に陥る牛の放牧風景が広がりますが、民家の隣には島バナナやパイナップルなどの熱帯果樹が見られます。

牛の放牧

くろしま 黒島

島データ
周 囲 約12.6km
面 積 約10.02km²
人 口 約206人 (2010.3現在)

石垣島から南南西17kmに位置する黒島は、人口の10倍以上の牛が飼われていて、全国の有名な黒毛和牛となる牛の生産地。別名ハートアイランドと呼ばれる小さな平たい島は、見渡す限り牧草地が広がり、出会うのは牛ばかりというのどかな島です。しかし、毎年2月には牛汁、ステーキ、牛丼など牛三昧の「黒島牛まつり」が開催され、牛との綱引きや牛一頭が当たる抽選会などユニークなイベントに県内外から3,000名以上が訪れます。さらに、黒島のリープに囲まれた海の水の美しさは格別で、ウミガメが産卵のために上陸する西の浜や、仲本海岸やキャングチ海中公園など周辺海域の自然を生かした観光業としてシュノーケルやダイビングも人気上昇。また、日本の南端に位置し空気の澄んだ離島である黒島は、本州では観測できない南十字星など多くの天体を観測できる魅力的な島です。石垣島からは高速船で30分、一日に何度も運航していますので日帰りでも楽しめますが、一泊して夜空に瞬く満天の星を眺めるのも素敵です。

島ぬ肝心 沖縄花と食のフェスティバル2012

見て、食べて、体験する沖縄。

「地産地消」をテーマに、県内で生産される農産物や水産物、畜産物、花卉、さらに加工食品などを一堂に集めて行われる「沖縄花と食のフェスティバル」。沖縄の農林水産業への県民の理解を深め、消費拡大、生産振興を図ることを目的に開催される人気イベントです。

今年の開催は2月4日～5日の2日間で、奥武山運動公園と武道館を会場に展示会や品評会、販売などが行われます。園芸コーナーでは、フラワーデザインのコンテストやオークション、生け花や押し花などの体験教室、フードアドバイザーによる県産野菜の紹介などを予定。

また、食肉が並ぶまーさん市場では県産和牛や豚肉などの調理実演や、加工品の試食、販売などで畜産物をアピール。さらに海鮮市場では魚汁や車エビ、海ぶどうの試食、養殖魚の水槽展示などが行われます。ほかにも黒糖を使ったスイーツや、プロの料理人による県産食材を使った料理の紹介、農大や農林高校で生産された農産物、加工品の販売、さらにB級グルメコーナーもあり、県産の味覚をとことん楽しめます。会場内を散策し、頼もしい生産者と言葉を交わしながら、沖縄の「いま」を感じさせる食を楽しむのもです。

肝心 (ちむくろ)

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!!

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
ソースナーバー.....5～6枚
だし汁.....150ml
塩、しょうゆ.....少々

和え衣
ピーナツバター.....大さじ2
だし汁.....大さじ1
白みそ.....大さじ1
砂糖.....大さじ1
塩.....少々
島とうふ.....100g
ゴマ.....適量

1 ソースナーバーは軸と葉にわけ、たっぷりのお湯に軸から先に入れ、3分ほどしたら葉も加え、軸に透明感がでるまで茹でる。茹であがったら冷水にとり冷まし、しっかり水気を切る。

2 1を1cm位に細かく切り、塩、しょうゆ少々を合わせただし汁に浸しておく。

3 とうふはしっかり水切りしておく。

4 すり鉢にピーナツバターを入れてだし汁でのばし、白みそ、砂糖、塩を加えてよくすり混ぜ、とうふを手で細かくくずしながら加えひと混ぜする。

5 2の水気をよく切り、4で和える。器に盛ってゴマをふりかける。

ソースナーバーは軸と葉にわけ、たっぷりのお湯に軸から先に入れ、3分ほどしたら葉も加え、軸に透明感がでるまで茹でる。茹であがったら冷水にとり冷まし、しっかり水気を切る。

1を1cm位に細かく切り、塩、しょうゆ少々を合わせただし汁に浸しておく。

とうふはしっかり水切りしておく。

すり鉢にピーナツバターを入れてだし汁でのばし、白みそ、砂糖、塩を加えてよくすり混ぜ、とうふを手で細かくくずしながら加えひと混ぜする。

2の水気をよく切り、4で和える。器に盛ってゴマをふりかける。

不衛生(フダンソウ)はいろいろな地域名があるそうです。また軸の色が赤や黄色の色がカラフルな色もあり、ヨロロツバでもよく食べられています。

すなぐわ 砂川

今月のご来社 ありがとう

千葉県より
いらした
米田様
ご夫妻



左から 代表本村 スタッフ玉城 米田様ご夫妻 スタッフ喜久川

昨年12月に千葉県にお住まいの米田様ご夫妻が沖縄にここ元気島にご来社下さいました。米田様とは、もう8年ほどのお付き合いになります。しかし、お会いするのは今回が初めて。事前にご連絡をいただいていたので、スタッフ一同とても楽しみにお待ちしております。チャンプルーウコンや弊社商品を通してつながるご縁から、直接お客様にお会いできるなんて、本当に嬉しい限りです。お忙しいスケジュールのなか、わざわざご来社いただき、本当にありがとうございます。これからも末永いお付き合いのほどをよろしくお願い申し上げます。



すなわ
砂川

元気島 写真館



じゃ〜ん！マブヤーヒーローにポーズ！



みんなマブヤー達にくぎづけ！

沖縄県民には言わずと知れたヒーロー！「琉神マブヤー！」

沖縄県内のイベント会場だけでなく、全国各地でマブヤーショーが催されています。先月の1月7日には映画として全国公開がスタートしました。

沖縄のお笑い芸人さんたちが悪役に扮しているの、いわゆる戦隊ものの様相とは違った雰囲気展開で、大人も子どもも楽しめます。みなさまのお住まいの近くで、イベントが開催されたらぜひスケジュールをあわせて足を運んでみてください。



きくが
喜久川

スタッフ日記

スタッフの玉城です。

夏の終わりに、沖縄県南部にある糸満市の漁港に釣りに行ってきました。その時釣れた魚が『アジ』です。普段は、沖縄ならではの魚が釣れる事はよくありますが、アジが釣れたのは今回が初めてです！

もちろん、釣った魚は自宅に持ち帰り、フライにして美味しく頂きました。今度はもう少し大きな魚が釣れるといいな〜？



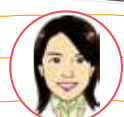
こんなにたくさん、釣れました！



大漁のアジたち！



船に



たま
玉城

スタッフのおすすめお店



たくさん種類のメニューが並びます！デザートも見てるだけで、ワクワクします。

店内は沖縄のオーガニックの野菜をふんだんに使ったお料理が沢山並んでいます。どのお料理も美味しく、またバイキング形式なのでつい食べ過ぎてしまいます。小さなお子さんからご年配の方まで、いつも店内は多くのお客様で賑わっています。私、江田も普段の外食から親戚を招待してのお祝いまで、よく利用しています。沖縄にいらした際は是非、お立ち寄りください。

健康食彩レストランだいの花(安謝店)
〒900-0003 沖縄県那覇市安謝620 TEL:098-861-8889
ランチ:11:30~16:00 ディナー:17:30~23:00



江田

本村代表の

わがわが沖縄クイズ

Q 97歳の生年祝い(トッシー)に用いるカジマヤーとはなんでしょう。

- ① 風車
- ② でんでん太鼓
- ③ お手玉
- ④ おはじき



もも
本村代表

2月のプレゼント

抽選で
5名様に



赤瓦コースター 3枚セット

沖縄の伝統家屋で使われる赤瓦と同じ素材で製作したコースター。速乾性がありますので水滴をぐんぐん吸い込みます。だから、冷たい飲み物をおいてもテーブルが濡れることはなく裏側にはゴムの滑り止めがついておりテーブルを傷けません。沖縄土産を代表する人気商品の一つです。一度使うと、手放せなくなりますよ。西田は結婚式の引き出物にしましたが、列席者のみなさんから好評でした。

私が選びました！



にし
西田

ご住所・氏名・ご年齢・お電話番号をお書きになり、平成24年3月10日 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 沖縄にここ元気島「チャンプルー通信2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★

車両① V 2人乗車

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！

寒い冬、風邪をひく人も増えますよね。皆さんは、風邪予防としてどんな事をされていますか？ここ何年かは、インフルエンザの流行もあり、手洗いやうがい、マスク等が当たり前のようになってきましたよね。

でも今日は、さらに風邪をひきにくい体を作るコツのお話をしたいと思います。



免疫力と体温の関係

私たちの体には、そもそも免疫力というチカラが備わっています。免疫力は、簡単にいうと体の防衛機能で、風邪のウィルスなどが体内に入ってくるとウィルスに抵抗し、風邪を患わないようにしてくれたり、たとえ風邪をひいてしまったとしても、そのウィルスを最終的にやっつけ治癒してくれる力です。

この免疫力が、一番活発に働いてくれるといわれる体温が、実は36度 5分から 37度とされています。体温が低いと免疫力が弱まり風邪に罹りやすくなるのです。



つまり寒い冬になると、誰もが体が冷えてきて免疫力が弱まりがちになり、風邪もひきやすくなるわけです。この冬、風邪をひきにくい体を作るために、まずは体を内側から温めるコツ！をお伝えします。

体を内側から温める。

食事編 ▶ 根野菜をお味噌汁に入れる。

大根、イモ類、ごぼう、にんじんなど、身体を温めてくれる根野菜を活用しましょう。しょうがや唐辛子も効果的。味のアクセントにも使えます。



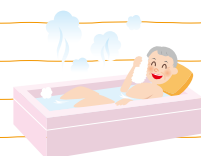
▶ よく噛む。

あごの筋肉を使うことで、顔や全身の血行が良くなり、身体が温まります。お腹が冷えやすい人は特に意識しましょう。



生活編 ▶ お風呂はぬるめのお湯で！

ぬるめのお湯にゆっくりつかすることで、身体が心から温まります。



▶ 厚着しすぎはNG。

冷やしてはだめだから、と着込みすぎではいけません。身体の体温調節機能を正常に働かせることが冷えの改善になります。適度な格好にし、カーディガンやストールなどはおりもので調整しましょう。



寒い冬、家の中にじっとしていないで、体を内側から温める食事と生活で、楽しく快適に過ごしませんか？もちろん、外出先から戻った際は、手洗い・うがいは忘れずに…。



かしわばら ゆきよ
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。



お引越しのご予定のあるお客様へ

平素より沖縄にここに元気島商品をご愛顧賜り誠にありがとうございます。



引っ越しの多い時期を迎えますが、皆様はご予約はございませんか。当社からの商品のお届けはヤマト運輸の『宅急便』『メール便』でお届けしている為、郵便局への転送手続きをされても、当社へのご連絡がない場合は商品を継続してお届けすることが出来ません。特にメール便については、郵便受けへ投函するためお引越しされたことの確認がとれません。ご住所などの変更がある場合は、お引越しの2週間程前までにはご連絡くださいますようお願い申し上げます。



ふてんまぐう

普天満宮へ初詣



今年もよろしくお願い致します！

スタッフ一同

去る1月8日(日)スタッフ全員揃って、沖縄県宜野湾市にある普天満宮に初詣に行つて参りました。お客様皆様の御健康と御多幸、被災地の一日も早い復興を祈願いたしました。気持ちを引き締め、今年も皆様の健康のお手伝いが出来るようスタッフ一同努めて参ります。今年もどうぞ、よろしくお願い致します。



江田