

～沖縄にここに元気島より～

チャンブルー通信

※チャンブルーとは… 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。

2012年
12月号
第95号

今月の沖縄の平均気温→23.7度

今年を振り返ると、元旦から仕事に力を入れすぎたせいか、夏頃に、いわゆる「燃え尽き症候群」になりました。
なんとなく心の中にボッカリと穴があいてしまい、骨抜き状態になりました。(人生で初めてでした)そんな折、尊敬する経営の先輩から、「仕事を少し離れて、楽しいことだけをしてみたら」とアドバイスをもらい、家族や気のおける仲間たち、そして、一人でも、徹底的に、楽しく遊びました。(これも人生で初めてです)もう、「これほどにない」というくらい遊ぶと、すごく恋しいものが見つかりました。心の底から、「やっぱり仕事したいなあ」と思えたのです。特に、「新しい企画がしたい」と欲しました。もともと、「沖縄の商品を、いろいろな企画で皆様にご案内したい」とあれこれ考えるのが大好きな僕。家族との時間を増やすしていった中で、みんなで食卓につくことが多くなりました。すると、二歳の息子が、「一心不乱に別メニューのご飯を食べており、妻に「今日、何食べているの?」と聞いたたら、「息子が大好きな『もずく丼』を食べている。」ということを知りました。「三歳でも、このもずくは、よく食べているよ。気づかなかつたんだなあ。」と反省の僕。僕も、食べてみると、一口で惚れてしましました。

そこから、新たに企画したのが、ご案内した「おきうま特選市(食品やお菓子)」です。もともと、お客様からご要望があり、食品をいろいろと探しましたが、ご案内できずにいました。もずく丼に出会えたことで、他の食品とともにコンセプトが固まり、商品の最終選定ができました。

また、お客様の喜ぶ顔を想像しながら時間をかけてチラシをつくりました。そうしていると、「仕事って最高に楽しい!」とから思える自分がいました。思い切って本気で遊んでみた、この一年。そのプレゼントは、「やっぱりこの仕事が好き」という大きな気づきでした。

沖縄にここに元気島
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

平良 敏子さん・86歳(大正15年生まれ)

カメラに向けると、満面の笑顔で応じてくれる敏子さんはとてもおしゃれさん。今日も真っ赤なセーターの胸元にはペンダントがゆれて、よくお似合いです。敏子さんは9人兄弟の2女という大家族で育ち、楽しい思い出がいっぱい。食べ物も満足にない時代に、家族みんなで分け合ってわいわい賑やかに食事したこと、父親が釣ってきたミーバイ(ハタ科の白身魚)で、母親がみそ汁を作ってくれてその美味しさは今でも鮮明に覚えているとのこと。やはり家族みんなが揃っている時が一番幸せで、今は息子やお嫁さん、それに孫に囲まれている私は幸せ者ですねと嬉しそうに話す敏子さんからは、キラキラ幸せオーラがあふれています。



道楽道楽元気な にこげト俱楽部

道楽道楽元気な

Nikogen Club

道楽道楽元気な

ご愛飲歴
8年6ヶ月 東京都 吉澤 菊子さま

チャンブルークン



飲みやすいので続けております。

体の為にも良いと思います。これからも飲んでまいりますので、宜しくお願ひ致します。長い間続けておりますので元気に過ごしております。

現在は、あと1ヶ月で83歳になりますので、まだ元気でいたいと思っております。元気のもと、ありがとうございます。

吉澤様、お誕生日おめでとうございます。これまでの長いご継続が元気の秘訣なのかもしれませんね。私も、1日3粒を継続しております。これからも、ご一緒にチャンブルークン続けて行きましょう。

ご愛飲歴
1年4ヶ月 岡山県 武田 俊子さま

かるいっぽ



先日は沢山のプレゼントありがとうございました。『かるいっぽ』を愛用して1年半でしょうか?大変苦しんでおりましたが、今では早朝40分の散歩もできるようになりました。日舞も休まず続けております。

痛みは多少残っていますが、『かるいっぽ』のおかげで台所に立つのも楽になりました。チャンブルー通信のやさしい便り、うれしく拝見致しております。ありがとうございます。

武田様、うれしいお便りありがとうございます。私の母も膝に痛みがあり、かるいっぽを飲み始めてからは、だいぶ楽になったと嬉しいです。

痛みが楽になると、自然と笑顔が増え、家庭も明るくなりますね。どうぞ、これからもご健康のためにも、『お散歩ヒルト』をお続け下さいね。



北海道 M・Nさま

チャンブルークン



チャンブルークンを飲み始めて1年半になります。主人と2人でよくお酒を飲みますが、私の方で2年連続ア-GTPの数値が高く、何か良いウコンがないかと探して、貴社のウコンに出会い、今ではなくてはならない物の一つです。

肝機能の数値も正常となり、何よりお酒が楽しく、美味しい飲めるのが嬉しいです。これからも飲む前にはウコン、そしてたまに休肝日を作り健康のため飲み続けて行きたいと思います。いつか、「沖縄にここに元気島」に行きたいです!

ノニを飲みはじめてから、いろいろ体調が良くなっています。便秘が改善され、心なしかお肌のきめが細かくなってきた気がします。また、とても寝起きが良くなり、疲れがたまらなくなりました。

家族にもすすめて、寝起きが良くなったと好評です。



ノニには、140種類以上の有効成分が含まれている為、あらゆる病気や症状に適しているのではないか?

これからもみなさんにノニジュースを飲んで、健康で元気な毎日をお過ごしくださいませ。



にこにこ元気な写真・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。



〒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、ぜひお教え下さい。

※チャンブルークン用の「携帯ケース」差し上げます。

チャンブルーク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てしまいますが、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

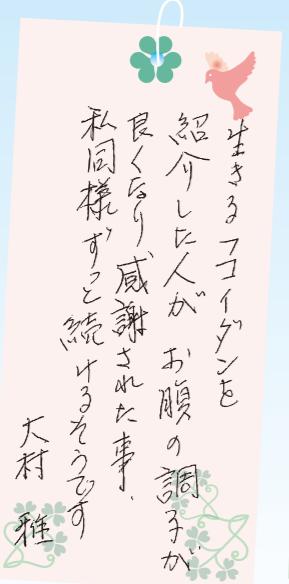
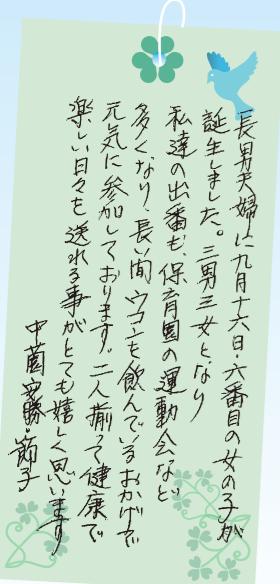
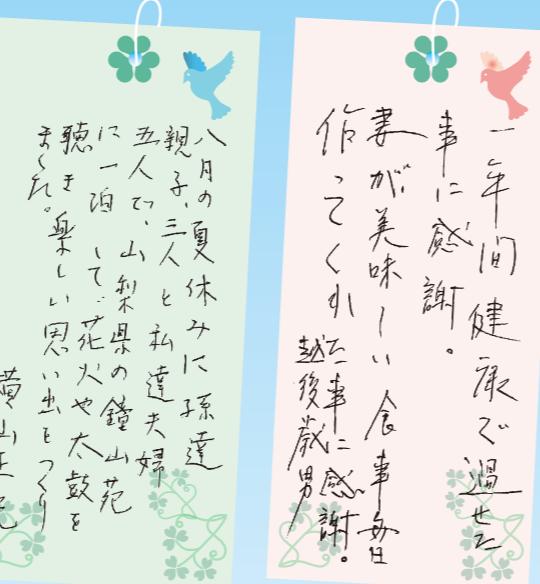
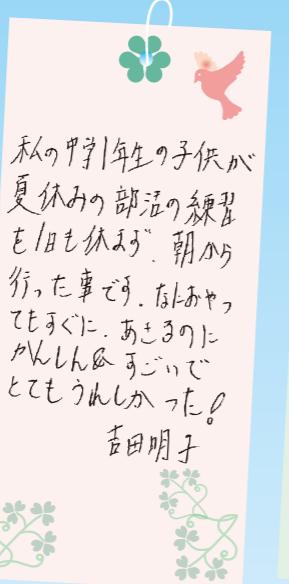
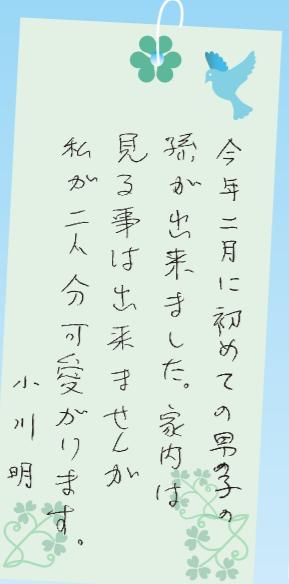
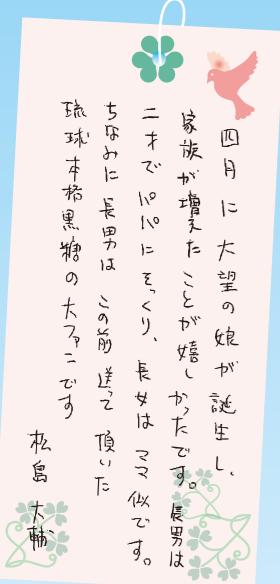
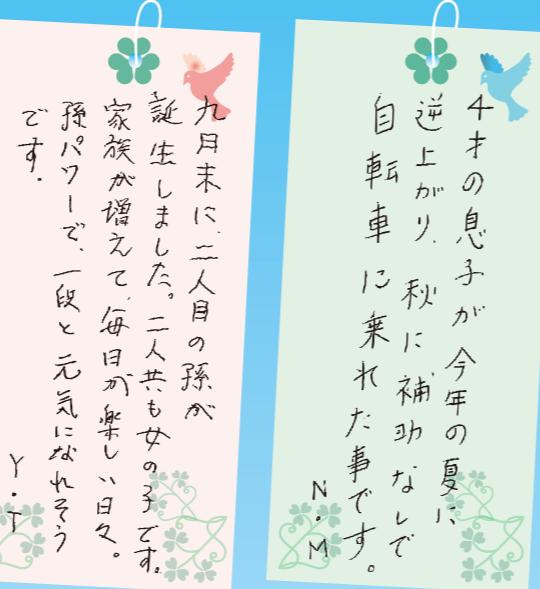
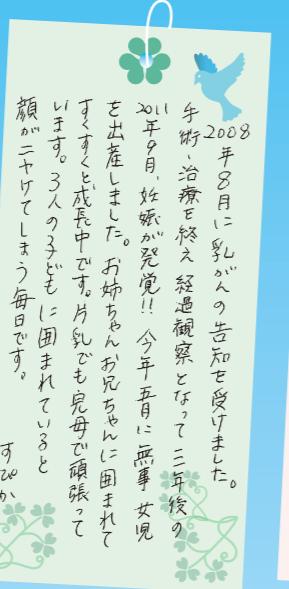
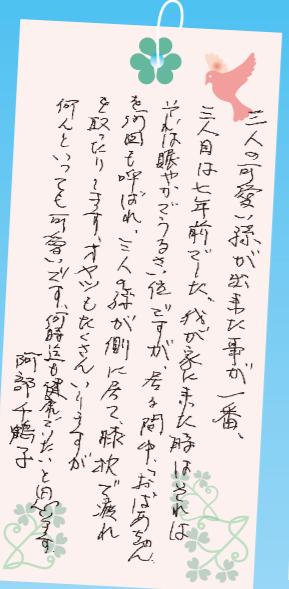
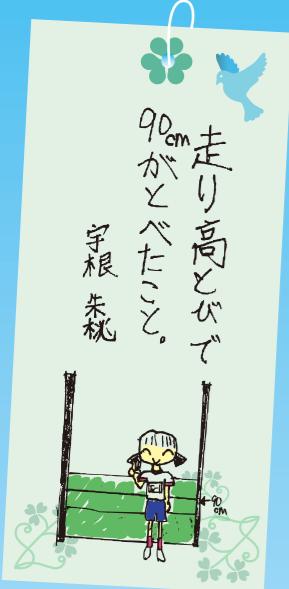
フリー FAX 0120-766-702

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。

たくさんの「楽しかった事・うれしかった事」

お寄せいただきました！ ありがとうございました。
家族が増えたこと、弊社の健康食品で健康維持されていること、
ひとつひとつ、皆様の笑顔が伝わってまいりました。

「楽しかった事・うれしかった事の企画をお客様から頂いた、たくさんの短冊の中から、ほんの一部をご紹介します。」



沖縄こどもの国
クリスマスファンタジー

華やかレーザーでメリークリスマス!

街に色とりどりのイルミネーションが輝き、慌ただしくも華やかな雰囲気に包まる12月。 本島中部に位置するこどもの国では毎年恒例の「沖縄こどもの国クリスマスファンタジー」が開催されます。動物園をはじめ、ワンドームリミネーションに彩られた華やかな園内で、さまざまなアトラクションが楽しめるクリスマスファンタジーは年末の特別なイベントです。なかでも沖縄最大級を誇るレー

ザーショーは、鮮やかな光と音楽で構成された人気のプログラムで、広い園内を縦横無尽に駆け巡るレー

ザーを見る人魅了します。ほかにも沖縄に雪を降らせ、ミ

二かまくらや雪だるまを作つて遊ぶ

ことのできる子供たちが大喜びの降雪シヨー、さらにクリスマスエイ

サー・バルーンアート、ジャグリン

ダンスなど、盛りだくさんのプログ

ラムが用意され、笑顔と歓声が響き

合います。12月21日から27日まで開催される「クリスマスファンタジ

ー」。

南国のワクワクするクリスマス

ナイトを楽しんでみませんか。

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ませんね!「肝臓」をいたわって「真心」を育みましょう!!



デークニイリチー

大根は一年中出回つていますが、12月から2月

が旬。晚秋から真冬にかけてうまみが増し、シャキシャキ感とみずみずしさがたっぷり味わえる、今までに旬の大根でデークニイリチーを作りま

しょう。デークニイリチーは、飲む機会も多く何かとお疲れ気味の

人に煮る調理法のことで、いわば大根の炒め煮。短冊切りした大根を豚肉や人参などと一緒に炒めて、ダシ汁をじっくりとしみこませたご飯によく合

合うおかげです。また、旬の大根は体を温める根菜でビタミンCや、消化

を助けるジアスターなどの酸素が豊富です。豚肉には疲労回復に優れたビタミンB1、ニラにはビタミンB1の吸収を助ける硫化アリルが多く含まれています。デークニイリチーは、飲む機会も多く何かとお疲れ気味のこの時期にぴったりの栄養成分的にも理にかなった料理です。

医食同源 食はクスイフムン

※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(4人前)

大根	500g
人参	100g
豚肉(塊)	200g
カステラカマボコ	80g
ニラ	1束
豚の茹で汁	2カップ
サラダ油	大さじ1
しょうゆ	大さじ2
みりん	大さじ2
酒	大さじ1
砂糖	小さじ1

1 豚肉はたっぷりの水に入れて火にかけ40分ほど茹で、冷めたら短冊切りにする。この茹で汁はダシ汁に使うので途中浮いてくるアクや脂は丁寧に取り除く。

2 大根と人参は長さ5cm位の短冊切り。カステラカマボコやニラも同じ長さに切り揃える。

3 鍋にサラダ油を熱し、豚肉を炒め、肉からジリジリ脂が出てきたら大根と人参を入れ、炒める。

4 しなりしてから豚の茹で汁を加え、煮立ったら弱火にして調味料をすべて入れ、煮汁がほとんどなくなるまで煮る。カステラカマボコとニラを加え全体を混ぜ合わせて出来上がり。

※カステラカマボコは、魚のすり身に卵がたっぷり入った沖縄独特の黄色いまぼこ。さつま揚げや厚揚げを代用したり、入れなくても十分美味しいですよ。

食べて元気! 食べてキレイ!!

～あなたをニコニコ元氣にするちょっとイイ話～

あなたの健康を応援します！

～食品表示、きちんと理解していますか？…～

健康の為に、野菜ジュースを飲んでいます…とおっしゃる方が最近増えたな～と思います。ご自宅でミキサーを使用し作っていらっしゃる方もおられれば、スーパーや通販等で購入されている方もおられ、皆さん色々な観点からお気に入りを見つけられているようです。その一方で、どんな野菜ジュースが良いのか?とご質問をいただく事もままあります。そこで、今回は食品表示の見方について、少しお話したいと思います。

砂糖・食塩無添加って？

「無添加野菜」とパッケージに大きく書かれ、その下に「香料・砂糖・食塩無添加」といった表示がされている野菜ジュースを、最近スーパーなどでよく見かけます。

本来野菜ジュースは、一部のトマトジュースを除き、砂糖や食塩を加えていないのが当たり前。それにも関わらず、パッケージにわざわざ記載される「砂糖・食塩無添加」という表示。そもそも、砂糖や食塩は添加物ではないので、「砂糖・食塩不使用」の方が、言葉の意味としては正しい気もしますが、あえて使われる「無添加」という表現。不思議に思われたことはありませんか？

私達は、とかくパッケージのイメージで商品を選びがちです。し

かし、イメージではなくきちんと表示を理解する力が、必要だと思います。

様々な栄養強調表示

「脂肪ゼロ%」「カロリー-20%オフ」「たっぷり」等といった表現も最近、食品のパッケージに多いと思います。これらを、栄養強調表示と言います。

実は、「脂肪ゼロ」と表示できるのは、食品100gあたり0.5グラム未満の場合です。つまり、正確にはゼロではないのです。こういった例は、他にもあります。例えば清涼飲料の場合、100mlあたり20キロカロリー以下なら「カロリーオフ」と表示ができます。

また、アルコール飲料で見かける「糖質ゼロ」と「糖類ゼロ」では、意味は違います。糖質は食物繊維を除いた炭水化物のことを指します。糖類は、その中でも砂糖、ブトウ糖、麦芽糖などを指します。

私達が食品を選ぶ時、頼りになるのは食品表示です。ですから、出来ればイメージではなくきちんとした意味を知っていた方がよいと思います。現在消費者庁では、表示用語の整理や見易さなどを検討しています。新聞やニュース等で話題になる機会も増えてきましたので、少しアンテナをはって、パッケージと上手に向き合っていただきたいと思います。

かしわばら ゆきよ
柏原 幸代



たくさんの「楽しかった事・うれしかった事」

① うながしたの日に三人の妹たるにうれしいメモを
もうちあげて「お元気でお元気、ほくそに」とか
やさしく元気子で「りかこと」おがんとして、「ぼく
ぼくたちをよこせ」とか「がんばれおじさん」
ともいかで「いた」絶たのめにも一年一年かん
ぱりあります。
② 「歌ますり」に「おとぎのうた」の歌ひ方を
歌ひ方を「おとぎのうた」の歌ひ方を「おとぎのうた」
して、歌の歌ひ方です。
歌ひ方を「おとぎのうた」の歌ひ方を「おとぎのうた」
して、歌の歌ひ方です。

二月 我が家に初孫の生まれました。
もうかわいくて
目じり一吓かりっぽくして
離乳食もよく食べてくれます。
く出てくまです。

嬉しかった事、沖縄で勤務する
次男へ昨年12月入籍しました。今年の
9月16日に披露宴を村馬でおこな
ました。
お嫁さんは沖縄の人です、あいくて
とても良いお嫁さんです。"



ほんの一部ですが、皆様からいただいた「楽しかった事・うれしかった事」の短冊を左頁(P4)にてご紹介します。