

～沖縄にここに元気島より～

2013年
4月号
第99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→21.5度

「ハレの日、ケの日」
二月に発表された都道府県別の平均寿命調査は、県民にとって衝撃的なニュースだった。
長寿日本一を誇ってきた沖縄の女性性が全国三位に転落し、十年前に陥落した男性はさらに、三〇位に下がった。「長寿の島」というイメージを大事にしてきた僕達の業界にも危機感が広がっている。世代別のデータでみると、沖縄の六五歳以上のみなさんは、依然として長寿なのに、特に働き盛りの四〇代、五〇代の男性の死亡率が高まり、全体の平均寿命を押し下げている。戦後、沖縄県民の生活の欧米化が日本一早くすすんだことが大きな原因と言われている。加えて、沖縄は、モノレールはあるものの、基本的に車社会。徒歩四、五分の買い物にも、車で向かう。「運動不足」というのも、大きな原因となっているようだ。
健康をご提供する立場にある一人として、自分自身、すこく反省している。「便利」という言葉と引き換えに、コンビニやファーストフードの食事をすることもあり、また、ついつい車を使ってしまう。
日本には、昔、「ハレの日」と呼ばれる日があり、特別な祝いごとなどの行事食が「ごちそう」だった。反対に「ケの日」とよばれる「日常のシンプルな食事」の習慣があった。
自分自身を取り巻く環境を見ても、毎日、簡単に「ハレの日」の食事が、身近

に手に入る。なので、お正月に、おせちやオードブルを頂いても、特に感動したり、ありがたみを感じることがなくなってきた。毎日が「ハレの日」状態である。
この沖縄の姿は、食の欧米化が遅れた、日本本土の五年後の姿でもあるそうだ。
今、沖縄のみんなが、せめて、「ケの日」を意識し、「ハレの日」のありがたみを実感するようなバランスで「食の意識改善」に取り組むことが、将来の日本の平均寿命低下に歯止めをかける一つの先行モデルになるかもしれない。
「医者の不養生」といわれるように、健康食品販売をしている僕も、油断してしまっている。
まずは、「隼より始めよ」の気持ちで、自分自身の健康をもっと深く掘り下げ、意識を変えてゆく決意をした。ちなみに、そのニュースの後、妻の協力もあり、食生活を「ケの食事」に集中して変え、接待などの時も酒量を減らし、もちろん、ウコンやノニは毎日欠かさず、野菜を中心につまむことに徹した。
なんと、五日間で三kgも体重が落ち、びっくりしている。「ケの食事」を意識し、実践する。
それだけでも、「確実に変わるものがある。」と、あらためて実感している。

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

石川 照子さん ●80歳（昭和7年生まれ）

第二次世界大戦における日本国内での最大規模の陸戦となった沖縄戦は空爆が激しくなり、宮崎県や熊本県など九州への集団疎開が実施。照子さんも親元を離れ、兄嫁と姪の3人で熊本行きの船に乗り、着くまでの3日間は何ヵ月にも感じられるほど寂しく不安な思いをしましたが、疎開先の優しいおばあちゃんや皆さんからおにぎりや野菜、衣類などを頂いて、小学生だった照子さんも、あの厳しい時代を生き延びることが出来たそうです。今、こうして元気で幸せなもの、疎開先の親切な皆さんに助けて頂いたお蔭のよと感謝する照子さんです。



2013年
4/30(火)
まで

ご紹介制度の商品券進呈の終了について

平素は弊社商品をご愛用をいただき誠にありがとうございます。さて、ご紹介制度に関しまして、来月5月1日より、ご紹介者をご紹介を受けられた方へ進呈しておりました『JCB商品券進呈』を終了させていただきますこととなりました。今後、サービス面などを充実させ、ご紹介頂いたお客様、ご紹介を受けられたお客様にご満足を提供できますように尽力してまいりますので、何卒ご理解の程よろしくお願い申し上げます。

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※1」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※1」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



◀◀ 生きる
フコイダン
150粒



◀◀ かるいっぽ
30粒



◀◀ ノニザ★
プレミアム100
エコボール
900ml



◀◀ にここに元気
ノニ&もろみ酢
ミックスジュース
900ml

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



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)

要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



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※2」のみの場合

★「お試し商品※2」のみを購入後、「本商品※1」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「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生きるフコイダン150粒
- ③かるいっぽ30粒
- ④ノニザ★プレミアム100エコボール900ml
- ⑤にここに元気ノニ&もろみ酢ミックスジュース900ml

※2「お試し商品」とは、以下の3種類となります。

- ①チャンプルーウコン45粒
- ②生きるフコイダン初回お試し半額
- ③かるいっぽ10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。

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

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



0120-766-702

ニコゲン倶楽部

Nikogen Club

ご愛飲歴 1年6ヶ月 大阪府 H.Aさま

私は難病疾患の病気をかかえており、免疫が弱く、よく入院を繰り返していました。しかし、ノニミックスとチャンプルーウコンを飲みはじめ一年が過ぎ、昨年は一度も入院もなくこの冬一度も風邪を引いてない事にびっくりしております。この元気がいつまでも続くようにこれからも飲み続けたいと思います。そして何よりニコニコ元気島の皆様の笑顔と温かさがとても嬉しく毎月チャンプルー通信を楽しみに拝見しております。これからもどうぞよろしくをお願いします。

H.A様昨年は入院されなかったとの事、よかったですね。風邪もひいていないなんて、本当に凄いです。H.A様が継続して飲み続けた結果ですね。益々のご健康とご多幸をお祈り申し上げます。それから、チャンプルー通信はお客様参加型です。是非ご参加ください。通信に載せてほしい「モノ」「コト」などありましたらリクエストくださいませ。今後共よろしく願いいたします。

江田

ご愛飲歴 1年 東京都 T.Sさま

ひざの痛みのため、あまり歩かなくなり、筋肉が衰えていくのが不安でした。かるいっぽを飲んで、膝の痛みが和らぎ、最近ストレッチを始めました。暖かくなる頃に散歩もできれば嬉しです。

膝の痛みで、体を動かすのがおっくうになったりしますね。そこをこまめに体の動きが小さくなり、そうすると、体が硬くなり痛みがますますひどくなってしまいます。無理のない運動と、かるいっぽを続けて下さいね。

すながわ 砂川

ニコゲン倶楽部 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つけたちょっとした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 沖縄にニコゲン元気島
『チャンプルー通信「お便りコーナー」』係
E-mail info@nikonikogenki.com

すべてのお便りのあて先

ご愛飲歴 7年7ヶ月 愛知県 匿名希望さま

私は焼酎が大好きで毎晩飲んでいました。血圧が高かったのが、ウコンを飲んで正常に、又、肝機能のγ-GTPも高いですが、今はだんだん低くなってきました。本当に、チャンプルーウコンはすごいですね。だんだん、よくなって来ています。これからも生きてる限り、飲み続けたいと思いますので、宜しくお願いします。

「チャンプルーウコン」がお客様のお役に立てることを スタッフ一同喜んでおります。大好きなお酒を毎日笑顔で飲めるようにこれからも「チャンプルーウコン」のご愛飲をよろしく願います。

伊佐

ご愛飲歴 5年8ヶ月 大阪府 T.Yさま

正月はアルコールを飲みすぎて肝臓が疲れ果てた感じになりました。そのうえウコンを飲み忘れてしまい大変でした。あわてて飲みだしてようやく元通りになりました。私にとってアルコールとウコンは離せないのかな?

T.Y様、チャンプルーウコンの長いご愛飲、誠にありがとうございます。私もお酒を飲むときには、チャンプルーウコンが欠かせない存在です。ウコンには、疲労回復効果もあるので、季節の変わり目のこの時期、毎日のご愛飲をご継続下さいね。

かつら

～にニコゲン元気島からのご案内～

- ※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

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。

故郷への愛着で42年ぶりに有人島へ復活した前島には、まだ定期航路はありませんが、訪れてみてくださいね。

島データ
周長 7.0km
面積 1.60km²
人口 6人 (2010.3現在)

慶良間諸島の一つである前島は、那覇からは西へ約20km、渡嘉敷島の東約7kmの位置にある細長い島。北に続く無人島のウガン島、中島、ハテ島を含めてサンゴの環礁の中にあるため周囲の砂浜は真っ白で、海はエメラルドグリーンに輝いています。第二次世界大戦以前は、カツオ漁が盛んで200人ほどの住民が住んでいて、またリュウキュウ松を利用した良質な薪(慶良間薪(キラマダムン))の産地として知られた島でした。敗戦後には開拓がすすみ水道施設も完備されましたが、度重なる台風の被害やカツオ漁の不振などにより、住民全員が沖縄本島に集団移住をしてしまい無人島になってしまいました。以来長い間、前島は釣り人やダイバーが立ち寄るだけの荒れるがままの状態になっていました。しかし、近年になって荒れ果てた故郷の島を復興したいと一組の夫婦が前島に移り住み、畑を開墾し家を建て、井戸や港の整備をはじめました。賛同者も現れ、自然と共に自給自足をめざす「めーげらま大国」を建設。観光、生活体験ツアーや移住者募集などを行い、再び活気ある島へと奮闘を重ねています。

島心 琉球海炎祭

南国の夜空を彩る 花火のイリュージョン

「日本で一番早い夏の大花火」と銘打って開催される「琉球海炎祭」は、沖縄本島中部に位置する宜野湾海浜公園内の宜野湾トロピカルビーチで開催される初夏の名物イベント。1万発の花火が沖縄の音楽からアップテンポのダンスブルな曲まで、さまざまな音楽にあわせて夜空を彩る様子はまさに花火イリュージョンの謳い文句にふさわしい華やかさ。ショーアップされた花火と音楽のコラボレーションは「琉球海炎祭」の一番の見どころです。花火の打ち上げはコンピュータの制御により、音符1個1個に花火を割り振るなど細やかな打ち上げでテーマに沿ったストーリーを展開。音楽と一体になったダイナミックなショーに観客もノリノリで楽しみ、会場は熱気に包まれます。また、場内では花火が始まる前にエイサーや伝統芸能が披露されるのをはじめ、沖縄グルメや全国の屋台グルメなども並び、お祭り気分を盛り上げます。さらにビッグなゲストを招いてステージが用意されるなど、お楽しみが満載。

今年は4月28日に開催が決定し、日本一早い夏の花火大会を楽しむにしている方も多いようです。南国の夜空を見上げ、ひと足早い夏気分を味わってみませんか。

肝心 (ちむくる)

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ネ!!「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
シマナー.....1束(約300g)
木綿豆腐.....1丁(約400g)
ツナ.....1缶
塩、こしょう.....適量
炒め油.....適量
しょうゆ

1 シマナーを綺麗に洗い、塩を適量振ってもみ一晚塩漬けてチキナーにする。
2 チキナーを水で洗い塩出しをして、1cmぐらいのザク切りにしてぎゅっと絞る。
3 鍋を熱し油をひき、大きめに角切りした豆腐を入れ、両面に焼き色がついたらとりだす。
4 同じ鍋にチキナーとツナを入れ炒め、ある程度火が通ったら豆腐を加え、塩、こしょうで味を調えたら出来上がり(お好みでしょうゆで香り付けしても)

※豆腐は水切りをしっかりとってください。
※塩分が気になる方は、一晩置かずに軽く塩もみして使うといいです。

元気島写真館



今年の2月25日(新暦)は、旧暦の1月16日(ジュールクニチ)にあたり、亡くなった方の大切なお正月です。我が家でも朝からとびきりのご馳走をたくさん作りご先祖様にお供えしました。

ご先祖様も子孫に賑やかにお祝いされ、たいそう喜ぶに違いありません!ご先祖様のお陰で今の私達がいる…感謝・感謝をしながら、親戚一同集まり、ご先祖様のお正月を祝いました。



伊佐 伊佐

スタッフ日記



「ほっとする」

春の風が頬をなでて清々しい今日このごろですが、皆様の、ほっとリラックスできる時間は何をしている時ですか?

私は、好きなコーヒーを飲むひとときや、好きな香りのハンドクリームをつけている時や、寝る前に娘が読んでくれる「絵本」などです。一日の中で「ほっとする」時間は明日への活力につながりますよね。



伊佐 伊佐

私の健康法

田舎の生活を楽しく健康に過ごすためのヒントがここにある!



私が最近ハマっている健康法が「ロングブレスダイエット」です。

3秒で鼻から息を吸い7秒で吐きます。息を吐く時に体全体に力を入れます。これを6回=1分間行います。体全体の筋肉に力を入れるのがポイントで、筋肉がすごく疲れますし、汗が出てきます。冬場の寒い時などこれを行うと、ぽかぽかして、暖房いらず(笑)力みすぎて頭に血が上らないように気をつけながら試してみてくださいね!



喜久川 喜久川

わがな 沖縄クイズ

Q 沖縄の郷土玩具の「はりこ」です。昔、子ども達が年に一度、おもちゃを買ってもらえる「ユッカヌヒー」というのはいつでしょうか?

- ① 旧暦の3月4日
- ② 旧暦の5月4日
- ③ 旧暦の7月4日
- ④ 旧暦の9月4日



わがな 本村代表

「おきなわのあれ?これな-に?」

第6弾 「タコライス」

カンタン! オイシイ! ボリューム!!

タコライス (Taco-Rice)

とは?はて..タコのごはん?と思っている方もいらっしゃるのではないのでしょうか。現に、私が県外で生活している時、「今日はタコライスを作ろう!」と言うと、「え?タコごはん??美味しいの?」と真顔で聞かれ、私は「タコライス知らないの?」と驚きを通り越して大笑いしたことを今でも思い出します。タコライスとは、タコスの具である挽肉・チーズ・レタス・トマトを白米の上に載せた沖縄料理です。

1980年代に沖縄県金武町で誕生し、1990年代から学校給食に採用されるなど非常に一般的な料理です。



こんにちは、皆様お元気でしょうか。沖縄は桜も終わり4月というのに真夏のような紫外線です。今回は、沖縄ならではの異文化食「タコライス」をご紹介します。



伊佐 伊佐

皿に盛った白飯の上にタコミート、千切りのチーズ、レタス、トマトなどを順に載せ、トマトベースの赤いサルサをかけて食べます。出来上がりも色鮮やかです。「タコライス」が生まれたきっかけは、1980年代当時の円高により、それまで主な客であった米兵が外食を控えるようになったため、タコミートを利用して、タコスよりもボリュームがあり、コストパフォーマンスのよい新メニューとして考え出されたそうです。もともとはお店の賄い食だったという説もあります。最近では県外でも「タコライス」というメニューを見かけます。実際に頼んでみると、少し違うかな..という感じもしますが、沖縄の食が広がっていることに嬉しく思います。簡単に作れる料理ですので、ご興味のある方は是非作ってみてくださいね。



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～

シリーズ
第25回

あなたの健康を応援します！

～バランスって？～

全国各地をセミナーで回っていると、色々な方と出会う機会があります。セミナー内容は「健康と食」「美容と食」と様々ですが、皆さん「食事」が自分の身体にとって大切だと思われる方々ばかりです。そして、一様に「バランスを心がけている」とおっしゃるのですが、果たしてその実情はどうでしょうか？今日は「バランス」という言葉を考えてみたいと思います。

食のバランス

健康や美容のために、バランスのよい食事を心がけようとしたら、まず「身体にとって必要な栄養素とは何か？」という事を、正しく理解する事だと思います。身体にとって必要な栄養素は大きくわけて2つあります。1つは「私達の動力源となり、身体の材料になる三大栄養素」です。具体的には炭水化物、脂質、たんぱく質がそれにあたります。もう一つは「私達の身体の調子を整えてくれる副栄養素」と言われるものです。副栄養素には、ビタミン・ミネラル、そして、最近では炭水化物に含まれる食物繊維をあえて抜き出し、先述の三大栄養素を合わせて六大栄養素と言われるケースもあります。いづれにしても、少なくとも私達はこれらの栄養素をきちんと身体に吸収し自身の栄養にしていける事が必要です。

それに関わらず、最近のダイエット法ではカロリーを制限したいばかりに、カロリーをもっている三大栄養素のうちの何かを抜いてカロリー制限を促すものが出てきています。これらの栄養素は、すべて身体にとって必要なものです。何かを抜いても生命にはすぐには危険が及びませんが、体の本来のメカニズムを考えると、体に負担をかけるものです。「バランス」を心がけるのであれば、身体に必要な栄養を抜かない事が、とても大切になってきます。

取組のバランス

また、どんなに身体に良いものといわれても、それだけを食べる、摂り過ぎる…というのもバランスの良い事ではありません。テレビなどで健康に良い、美容に良いと聞くと、その食材や食品を中心に摂られる方も多いようですし、無農薬・無添加にこだわって苦労されている方ともよくお会いします。

もちろん、身体に良かれと思って取組んでいらっしゃる事なので、その取組自体を楽しめ、ストレスなく続けられれば良いのですが、こだわればこだわるほどにストレスになってしまわれている方も多く見受けられます。健康や美容のためには、栄養のバランスだけでなく取組のバランスも重要です。毎日無理なく続けられることなのかどうか？それを見極めることも必要なのです。当たり前ですが、何事もほどほどに…「中庸」(ちゅうよう)というバランス感覚が、楽しく健康や美を実現できる近道だと思います。

かしわばら ゆきよ

柏原 幸代

管理栄養士
(社)日本健康食育協会 代表理事

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フィットネスインストラクター養成スクールを卒業し、スポーツと食の現場を経験。その後も、企業の健康管理、診断フォローなどに10年以上関わる。2万人以上の食生活サポートの経験から独自のメソッドを確立。2007年、栄養士の専門会社・食ライフデザイン株式会社を設立し、2012年まで代表取締役を務め、現在は一般社団法人日本健康食育協会の代表理事に就任。健康教育普及に努めている。



お引越しのご予定のあるお客様へ

平素より沖縄にこにこ元気島商品をご愛顧賜り誠にありがとうございます。



引越しの多い時期を迎えますが、皆様はご予約はごいませんか。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。



4月のプレゼント

抽選で
8名様に



「ぬちまーす」とは「命の塩」という意味で、沖縄の美しい海水から世界初の瞬間空中結晶塩法で生成された塩です。

海塩に含まれるミネラルが多く通常の食塩より塩分が約25%低くなっています。

111g袋タイプと、30gマイソルトのセットにしてプレゼントします！

『沖縄の海塩ぬちまーす』
袋タイプ、マイソルトのセット



ま私が
た選
び



きんじょう
金城

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「チャンプルー通信4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25年 5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★