

みるく通信

本年もよろしく
お願いします。



ご挨拶 新年、明けましておめでとうございます。

新年を、家族揃って迎えられることに、幸せを実感されている方も多いことと思います。東日本大震災から間もなく2年、阪神淡路大震災から18年が経過しましたが、いつもと変わらぬ日常が当たり前のように繰り返されることが、いかにありがたいものなのか、あらためて感じながら新年を迎えました。穏やかな日常がずっとこの先も続くように、そして私たちの住むこのまちがもっと住みやすく、明るく、輝くまちとなるように、これからも私たち丹後乳販スタッフ一同、一丸となって、お客様の健康、そして地域の発展に貢献したいと思います。

また、毎月お届けしていますみるく通信も本年で11年目を迎えます。紙面も新たにリニューアルして、健康情報や知得情報など、より一層、皆様のお役に立てる楽しい紙面づくりをしていきたいと考えています。皆様からのご意見やご感想をお待ちしています。本年が皆様にとって、良い年でありますように・・・お祈り致します。

年末年始は何かと食べる機会が多くなるもの。いわゆる正月太りになってしまった人も多いのではないのでしょうか？
適度なダイエットは健康な体を作ることに繋がります。この機会に始めてみてはいかがでしょうか？

自分の体について知っておこう



①体重を量る癖をつけよう！

おせち料理やお餅。お正月はつい食べ過ぎてしまい、体重計に乗るのが怖いという人も多いはず。しかし、ダイエットの第一歩は自分の体重を知ることから始まります。体重と、できれば体脂肪率を毎日量る癖をつけましょう。毎日同じ時間に計測して、その数値を手帳やカレンダーに記載するだけで、意識が高まりダイエットにつながります。

②肥満＝体重が重いではない

肥満というのは、ただ単に体重が重いことを言うものではありません。体脂肪率が高い状態のことを肥満と言います。特にお腹周りの内臓脂肪が増えている状態は、メタボリックシンドローム、通称メタボです。メタボを把握し対策するためにも、体重を量るだけではなく、体脂肪率をあわせて量るようにしましょう。

③食べたものを記録しよう！

太ってしまうことの原因は、食べ過ぎにあります。そこで、食べた物を記録するようにしましょう。このとき、カロリーなどは書かなくてもかまいません。記録することによって、自分が思っているよりも食べているという事実気づき、食べ過ぎを意識するようになります。また、食事内容の偏りも把握でき、ダイエット効果につながります。

④ストレスが溜まらないようにしましょう！

ショックで何も喉を通らないことがあります。また、ストレスが溜まったときにやけ食いをすることもあります。このように、ストレスは食欲と深い関係があります。ストレスを溜めないこともダイエットには有効です。軽い運動で気分転換をしたり、好きな音楽や趣味の時間を作ったりして、ストレス解消をこころがけましょう。

毎日こつこつと実行しよう

①運動をしよう！

適度な運動は血流を良くし、代謝が活発になり、ダイエットにつながります。毎日過剰な運動をする必要はありません。意識して階段を使ったり、ちょっとした距離を歩いたり日常生活で体をこまめに動かすようにするだけでも効果があります。座り仕事の人や体をあまり動かさない人は、定期的にストレッチをしましょう。



②食事のバランスを見直そう！

食事を抜くことは長期的に見るとダイエットには逆効果です。ダイエットにも、身体の代謝を活発にしたり、脂肪を燃焼させるための栄養素が必要です。脂質、糖質、タンパク質のバランスを重視した食事をこころがけるようにしましょう。また、バランスが取れていても食べ過ぎでは意味がありません。なるべく腹八分目でおさえるように心がけましょう。



③睡眠時間をとろう！

ダイエットのためには十分な睡眠も必要です。古くなった細胞を新しくする新陳代謝には、成長ホルモンが不可欠です。この成長ホルモンは睡眠中に分泌され、ダイエット中の肌荒れや、体調不良の改善にも役立ちます。できるだけ、ホルモンの分泌が多い午前0～6時を含むようにし、毎日7～8時間寝るようにしましょう。

④腸の健康にも気をつけよう！

腸が健康であれば食べ物の吸収効率が良くなり、代謝が上がって痩せやすい体質へとつながります。腸の調子を整えるためにも、1日に合計1.5リットル以上の水分をとったり、ヨーグルトや納豆などの腸に良い発酵食品を毎日食べたりしましょう。また、腹式呼吸を意識したり、マッサージをしたりするのも効果的です。

【おすすめ商品のご紹介】

明治ミルクで元気180ml
 これ1本で1日分の
 カルシウムと鉄分！！
 (カルシウム700mg・鉄分7.5mg)
 税込価格126円

明治ヨーグルトR-1ドリンクタイプ100ml
 話題の明治ヨーグルトR-1が
 宅配専用で登場！
 「1073R-1乳酸菌」を使用
 (免疫機能を活性化)
 税込価格130円

【みるく川柳 第四回入選作 発表】

👑 金賞 へき地でも 宅配うれし ヨーグルト

京丹後市 藤原 喜美代 様

👑 銀賞 クリクラで ジュースも買わず 孫笑顔

京丹後市 鈴木 喜代美 様

👑 銅賞 クスリより のむ楽しみの グルコサミン

宮津市 小仲 寛子 様

冬将軍 牛乳パワーで 迎え撃つ

京丹後市 H様

豆乳で 元気投入 今日をゆく

京丹後市 I様

牛乳を 飲んで満足 孫の笑み

京丹後市 H様

風邪気味も 「ミルクで元気」 吹き飛ばした

京丹後市 H様

牛乳で 明日の元気 もらってる

京丹後市 Y様

冬が来た 牛乳ホットで 暖まる

宮津市 I様

知らないか R1 ヨーグルトの 味の良さ

宮津市 Y様

飲んで良く 腰も楽楽 グルコサミン

宮津市 O様

グルコサミン 飲んで今日も はっらつと

グランドゴルフ ホールインワン

宮津市 O様

寒い中 遠いところ ご苦労様

豊岡市 O様

但馬弁 みるく通信で 再認識

豊岡市 O様

セサミンは 喉ごしよくて ゴマ風味

豊岡市 M様

R-1 いつもとりあい 子供たち!!

与謝野町 I様

いそいそと のぞく楽しみ 保冷箱

与謝野町 K様

グルコサミン 今日来る日と 待っている

与謝野町 D様

宅配日 彼氏待つ様 ワクワクし

与謝野町 Y様

宅配日 話に和む 時間忘れ

与謝野町 I様

朝起きて 今日来る日と たのしみに

与謝野町 H様

みるく川柳は、募集を終了させて頂きました。たくさんのご応募ありがとうございました。力作ぞろい、スタッフも毎回選考に大変苦勞致しました。みなさまの生活の一部として、宅配商品やクリクラが親しまれていること、配達スタッフとの日々の交流が感じられ、とても温かい気持ちになりました。

<丹後弁・但馬弁> Part.13、

丹後弁	但馬弁	標準語	使用例
ひいさ		長い間。久しく	ひいさ見んうちに大きくなったね。
ひつこい		しつこい	あんたほんまひつこいわ。
ひなか		半日	ひなかで作業は終わるおもうで。
ひにちぐすり		時が来れば治ること をいう	ひにちぐずりで治さなしゃーないわ。
ひのくれ		夕暮れ	ひのくれまでには帰って来な一よ。
ひのじゅう		昼間	あの人はひのじゅうねて晩起きとる。
ひやーる		入る	はよなやーて一よ、風呂にひやーれ一や。
ひよこたんと	ひよこつと	ひよっこり、ぼったり	昨日日本屋さんで〇〇さんにひよこたんと会った。
ひらう	ひらう	拾う	この前 100 円玉ひらった。
ひらべつたい		平たい	ひらべつたい靴履かなこけるで。
ふがわりー	ふがわりー	腹が立たつ、しゃくに 障る	そんなん言われたら、ふがわりーいわ。
ふげんしゃ	ふげんしゃ	金持ち。財産家。	あの家は、ふげんしゃだで

スタッフ紹介コーナー 第13回

毎月各店のスタッフをご紹介します。今回は宮津与謝野店のスタッフをご紹介します。



名前: 京近 順子

配達エリア: 与謝野町下山田・石田・岩滝

趣味: 推理ドラマを見ること、

ささやかながらですが、ベランダでのガーデニング

(夏には野菜にも挑戦しますが、成果の方は・・・)

好きな食べ物: 麺類(特にうどん)

嫌いな食べ物: にんにく

一言: 「明るく元気に」を心がけて、配達させていただいています。お気づきの事がありましたら、何なりとお声をかけて下さい。

