

# 高橋剛商会ニュース



(株)高橋剛商会  
〒170-0002  
東京都豊島区巢鴨  
2-16-4-203  
TEL 03・3576・5811  
FAX 03・3576・5815  
フリーダイヤル  
0120・76・5812

お客様・販売者・メーカーの **絆** となる情報交換誌です。

今月のプチ特集

## 暑さを乗り切る日本の食事 ～山形のだしってなあに?～

と、その前に……、

あなたは **【エネルギー消費型】?** それとも **【免疫力維持型】?**



**【目黒型】**  
夏が大好き!  
食欲も増すんです!



**【ヒラキ型】**  
暑いのは大の苦手…、  
夏バテして食欲なし!

世の中には二種類の人間がいます。

### 《暑くなると元気がでる人》

弊社の目黒くんは前者の典型。冬の間は元気がないのですが、気温が上がりますと食欲がはじまり、暑さが増すと毎日“揚げ物”が食べたくなると言います。

### ★カロリー補充と抗酸化力アップの バランスが絶妙な「沖縄料理」

暑さに強い人はおおむね代謝のよいエネルギー消費型の体質のようです。

ただでさえエネルギー消費がいいので、絶えずカロリー補充が必要なのに、気温が高い夏は発汗により消費エネルギー量が増えますから、よりカロリーの高い脂肪系が欲しくなります。

このような“エネルギー消費型”向けの典型的な食事は「沖縄料理」。脂肪分の多い豚肉の料理(ラフティーやソーキ汁)や油を使った炒め物(チャンプルー)やサーターアンダギーのような“揚げ菓子”は、夏を活動的に乗り切るのもってこいです。

また、沖縄料理にはゴーヤ・パパイヤ・ヘチマ・ニラ・モズクなど強い紫外線に耐えられる抗酸化力の高い野菜や、抗酸化食品の代表であるフルーツがふんだんに使われ、脂肪消費で発生する活性酸素の除去にも配慮されています。

### 《暑くなると動きが鈍くなる人》

私(ヒラキ)は暑さが大の苦手。子どもの頃は毎年8月お盆時分に夏バテで食べ物が喉を通らなくなりました。今でも全体的に梅雨あたりから生産性が落ち始め盛夏は涼しいところへ逃げて、そうめんやざる蕎麦で命をつなぎます。

### ★免疫力維持には野菜です!!!

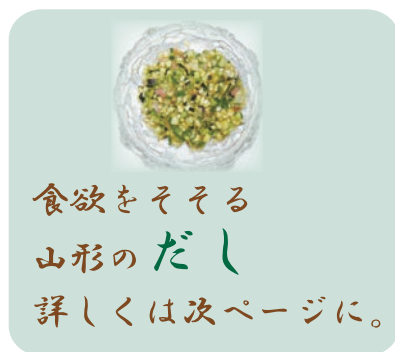
私のような夏になるとパフォーマンスの落ちる体質の場合、多くはカロリー分を蓄積する“温存体質(肥満体質とも言うらしい)”なので、カロリー摂取はあまり必要ありません。

それよりも暑さへの疲労(夏バテですね)で急下降する自己免疫力を維持するために、各種野菜類によってビタミン類やミネラル類その他生理活性物質の補給を絶やさないことが不可欠です。

「疲労」というと「乳酸の蓄積」と単純に考えていたのですが、最近の研究では、疲労発生の元凶は「活性酸素」であることが解明されているそうです。

“疲れ対策”は次号(8月号)で詳しく紹介させていただきますね。お楽しみに!

それでは、山形のだしのページへ



夏季休暇期間のお知らせ

平素は格別のお引き立てを賜り厚く御礼申し上げます。誠に勝手ながら下記の通り業務をお休みさせていただきます。休暇期間中はご迷惑をおかけすることと存じますが、何卒ご理解頂きますようお願い申し上げます。

夏季休暇期間…8月11日(土)～8月16日(木)まで

# 作ってみました「山形のだし」 \*調理時間はわずか5分!!

今回ご紹介する「山形のだし」は、抗酸化物質の豊富な夏野菜と薬草にもなる「ショウガ」「ミョウガ」「しそ葉」を混ぜ合わせる究極の“抗夏バテ食”。

通常の漬物がどうしても塩分過多になりやすい中で、薄味でもコンブの旨みと薬味類が抜群のハーモニーを奏でるので、たくさん食べても大丈夫。

ごはんのにのせても、そのまま食べても、冷奴やそうめんの薬味に使ってもOK。利用方法が幅広いのがうれしい夏の即席漬けです。



## ●「山形のだし」の話

「聞き書山形の食事 日本の食生活全集」(1988年農文協)によると、内陸部の村山地方の伝承お漬物で、様々な野菜や薬味の味のハーモニーが“出汁(だし)”のように旨いということで「だし」と呼ばれるようになったとか。

蚕の世話や紅花、草取り等忙しい夏の時期に、手間をかけずに作れて、夏バテしない食べ物として、農家の夏の定番料理に定着した。家庭家庭によって加える野菜や調味料が違い、個性的な“我が家の「だし」”になる。

## 1.【用意するもの】

### (野菜)

- きゅうり(1本)
- ナス(2本)
- オクラ(3本)
- 生姜(2片)
- みょうが(3本)
- しそ葉(4枚)



### (調味料)

- 納豆昆布(大さじ1)
- けずりぶし(大さじ1)
- 塩(小さじ1)
- 醤油(大さじ1/2)



そうめんや冷奴の薬味に。  
ご飯のにせたり、  
そのまま食べてもおいしいですよ。

## 2.【調理手順】



- ①きゅうり、ナス、オクラは5mmくらいの荒みじん切り
- ②薬味野菜はみじん切り
- ③野菜類を混ぜ、塩を振って揉み、水分を出す
- ④納豆昆布を入れてさらに揉み、粘り気を出す
- ⑤醤油とけずりぶしを加えて、さっと混ぜる

## ★市販のものより手作りで、塩分控えめに

テレビで紹介されたり、有名人が「大好きなもの」とカミングアウトしたりで、今ではスーパーの漬物コーナーにも並び、通販でのお取り寄せもできます。でも、それらを一通り購入してみた感想は“塩が強い!!!”、“調味料臭い”。

どうしても流通上保存期間が長くなるので、塩分と保存料代替りの化学調味料が多くなります。健康にばくばく食べるにはやはり手作りが良いと思います。調理時間も5分程度ですから。



## 3.【アレンジ方法】

- 加えると綺麗で美味しくなるもの  
枝豆、ピーマン
- 味にピリッと感を出したい時に加えるもの  
青トウガラシ

「バランスα」は  
1年半の完全発酵を経た



強い抗酸化を持つ  
健康補助飲料です。



夏バテ対策をお  
考えの方は、ぜひこの  
機会に無料サンプルを  
お試ください!

# バランスαの仕込み水は100%天然水 400年の旅を経たロマンの水です



水脈を探し当てるのに3年もかかった。  
バランスαのために250メートル掘った。  
そこには奇跡の水があった。

バランスαは完全発酵飲料ですが・・・  
完全発酵までたどり着くためには、発酵のベースとなる  
水は大変重要になります。

塩素を含んだ水道水や  
腐敗菌のいる水では完全発酵は不可能なのです。

80種類の有用微生物たちがイキイキと生活できるように、  
最高のパフォーマンスを発揮してもらうために、  
腐敗菌をできるだけ排除するために、

『バランスα』には、夏も万年雪を抱く霊峰月山の伏流水が「仕込み水」として使われております。

『バランスα』が、すう〜と体にしみ込むように吸収されるのは、このロマンの水のおかげ。



「万年雪」と呼ばれる年間を通して消えない月山の雪

## 『全国名水百選』認定の天然水

霊峰月山にシンシンと降り積もった雪、  
ザーザーと降り注いだ雨は・・・  
幾重もの地層を天然の高性能フィルターとして  
深く浸透し、細菌類（大腸菌から原虫類まで）が  
除去され、磨かれ、  
400年という長い年月を経て  
ミネラル分をたっぷり含む異味異臭のしない、  
爽やかでまろやかな軟水になるのです。

硬度 30	カルシウム (7.5mg/l)	マグネシウム (2.8mg/l)
ペーパー 7.0	ナトリウム (6.0mg/l)	カリウム (0.3mg/l)

### 「非加熱処理」にこだわりました。

ヨーロッパではミネラルウォーターに手を加えてはいけな  
いと法律で定められています・・・

日本では殺菌や除菌することが義務づけられています。  
「バランスα」はヨーロッパのようになるべく手を加えない非  
加熱処理を採用。水の活性（エネルギー）を失わないよう過  
熱殺菌せずマイクロフィルターでろ過し除菌。  
採水から仕込みタンクへの充填まで、できる  
だけ外気に触れさせないように慎重に作業  
が行われます。

### 非加熱処理水があまり売られていないワケ

丸みのあるまろやかな味。  
喉の渇きが癒されるだけでなく、喉を通った後に、すっきり  
した清涼感のある非加熱処理水。  
自然の水の良さをより残してくれますが、生産効率が悪くて  
コストがかかりすぎるため、あまり普及していないのが現状。

### 軟水と硬水

ミネラルウォーターには、カルシウムやマグネシウムなどの  
ミネラル分（無機塩類）が含まれています。この量の多寡を表  
わすのに使われる指標が「硬度」です。この硬度を基準にして、  
硬度が一定基準よりも高いもの（＝ミネラル分が多いもの）  
を硬水、低いもの（＝ミネラル分が少ないもの）を軟水といっ  
ています。

WHOの飲料水水質ガイドラインでは・・・  
硬度 0～60 が軟水、60～120 が中軟水、  
120～180 が硬水、180～が非常な硬水と  
区分しています。

一般に、軟水は・・・浸透が早く、吸収性に優  
れているので、老廃物の排出がスムーズになり、赤  
ちゃんや高齢者など、デリケートな身体の人にも負担をかけ  
ないのが特長。

逆に、硬水は・・・スポーツ後のカルシウム補給やダイエット、  
便秘解消に役立つので、硬水にはなじみが浅い日本人でも、  
健康のために飲用している人がいらっしゃいます。

# たくさん眠るよおねいになれぬか？



【今の上田】  
 ショートスリーパー、  
 少し慣れてしまいます！  
 起きている時間がたく  
 いさんあったら、もっと  
 いろんなことしたいな  
 と考えてワクワクしてし  
 まいます。  
 短時間しか寝ていな  
 なくても比較的元気なほ  
 うですが、横たわれれ  
 ばどこでも気持ちよく寝  
 れてしまうし、二度寝が  
 大好きなのでやっぱり  
 睡眠は楽しいです！

いよいよ暑い季節がやってきました。  
 最近はずっと寝苦しい夜も増えてきましたが  
 みなさんしっかり眠れていますか？

健康とお肌のために睡眠はとても重要です。しっかり疲れを取った翌日はお肌の調子も断然いいですね。しかし、睡眠には肌のみならず、他にも大切な役割があります。



### 脳を休ませる

脳はたくさんのエネルギーを消費します。休息を与えることで集中力や記憶力を保ちます。

### 自律神経を休める

自律神経には様々な役割があります。その先でトラブルが起こらないために自律神経を整えておく必要があります。自律神経が乱れていると、冷えの原因にもなります。冷えをそのままにしてしまうと肌の不調だけではなく、血流が悪くなるので、様々なところで機能が低下して病気の原因にもなってきます。

### 細胞を新しくする

睡眠中には成長ホルモンというホルモンが分泌されます。これは、子どもでは主に骨や筋肉の成長にとっても深く関わっているものです。大人では、体の機能の修復に関わってきます。成長ホルモンが新しい細胞を作り、内臓の修復をすることで元気でいられます。皮膚細胞も着実によくなり、ツルツルのお肌になれるのです。

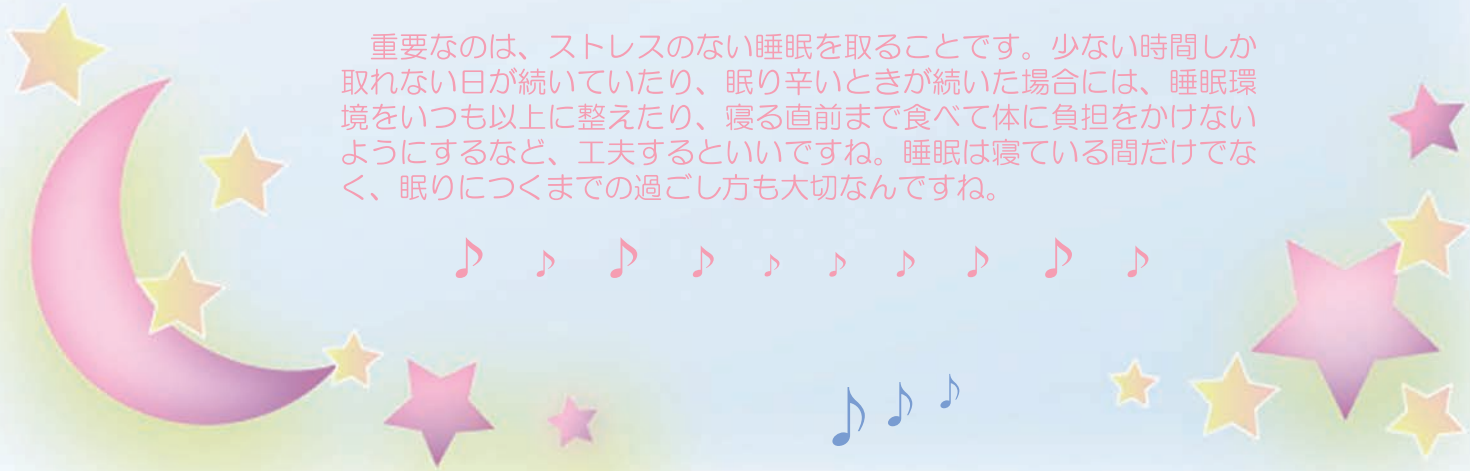
### 他にも…

昼寝もよいと言われていますね。睡眠不足でなくても、昼寝の時間をとると仕事で失敗が減少するなどの効果があるようです。時間としては30分以上とると深い睡眠に入ってしまう、かえって深い睡眠から目を覚ますのは辛く不快な睡眠になってしまうので、20分程度に収めるのがよいでしょう。

### ★時間の長さより、効率のよい睡眠を！

中にはショートスリーパーの方もいらっしゃいますが、不健康かといったら健康的に過ごされている人も珍しくありません。短い時間の睡眠でも日々の疲れが取れるショートスリーパーの方たちの睡眠は寝つきが早く、さらに浅い睡眠が少ないため、効率よく睡眠を取っているようです。無理に睡眠時間をけずったり、深い眠りを得られないことが問題なんですね。

重要なのは、ストレスのない睡眠を取ることです。少ない時間しか取れない日が続いていたり、眠り辛いときが続いた場合には、睡眠環境をいつも以上に整えたり、寝る直前まで食べて体に負担をかけないようにするなど、工夫するといいですね。睡眠は寝ている間だけでなく、眠りにつくまでの過ごし方も大切なんですね。



## なぜ痩せない???

こんにちは！  
 8月生まれの夏男、  
 スキンケア商品プランナーの「トシさん」こと目黒です。  
 暑い日が続いていますが・・・  
 お元気ですか？ お変わりありませんか？  
 ところで、  
 「こんなにベツリ汗をかいたのにヤセない。」  
 「毎日ヘトヘトに疲れるまで運動しているのにヤセない。」  
 など、よく聞きますよね。

残念ながら、疲労度や汗の量と消費カロリーは関係ないんです。

消費カロリーは筋肉量、心拍数、時間がキーポイント。平常時の心拍数の2倍位を維持できるような運動を20～30分位続けることが最もオイシイ運動量です。



ボクと一緒にウォーキングでもしませんか？  
 この季節、こまめな水分補給は忘れずに！  
 「息は少し上がるけど、会話はできる程度のスピードが最適ですよ。」