

1月(睦月)



- あけましておめでとうございます
- 「健康」を考えて見ませんか、他



健康チャンネル

発行 株式会社 マインド  
 東京都東久留米市滝山5-1-13  
 西山ビル2F  
 フリーダイヤル 0120-088-056

(株)マインドはカルシウム強化米  
 「カルライス」のメーカーです

あけましておめでとうございます。



皆様はお忙しく大変な年越しなのじゃないかと思いつつ、毎年仕事始めをむかえています。わたしはNHKの朝ドラ「ゲゲゲの女房」で有名になりました。東京・調布の深大寺に毎年お参りにいくのが習慣で、今年も2日に行き参りました。なにやら今年は特別参拝客が多いようで賑やかでした。深大寺はむかしから「おそば」で有名なのですが、変わったところでは山門に向かって左側のお店さんの「ちまき」がなかなか美味しく、正月のお膳にと10個ほど買い込んできました。お近くの方など、お寄りになった時は一つ召し上がって見たらどうでしょうか。世間は今年も昨年同様何かと厳しい年になりそうですね。マインドは出来るだけ多くの方々と「繋がり」を持てるよう、心を込めた仕事をさせて頂こうと、年頭にあたり心を新たにしているところです。本年もどうぞご指導ご鞭撻をお願いします。

### 私たちと一緒にもう一度「健康」ということを考えて見ませんか



ご存知の方もいらっしゃると思いますが、映画にもなったピエロの医師 パッチ・アダムス(本名ハンター・アダムス)は、医療共同体ケインズハイト・インスティテュートの考え方として「健康」を次のように言っています。(以下パッチ・アダムスと夢の病院 主婦の友社刊から引用)「心も体も活力に満ちて幸せな状態にあることと考えている。そしてその状態は、患者が自分自身をどのように見ているか、また、食事、運動、信仰、家族、友人、趣味、自然、好奇心、創造力、地域社会、平和についてどのような考えを持ち、どのように関わっているのかということによって決まると考えている。」

健康チャンネルを復刊するに当たって、わたしたちが「健康」と呼ぶものをもう一度考えておこうと思いました。世の中にはこれさえ飲めばガンが治る式のものから、そこに行けば元気になるパワースポット等々、健康情報というものが溢れかえっています。そういう意味ではパッチ・アダムスの「健康」についての考え方は、今日の健康を考えるのにはよい材料となるはずですが、商品化された買うだけの「健康」では得られない、多くの視点や心構えを、私たちに教えてくれるように思います。

### 健康チャンネル発行に際して

私たちマインドは私たちから皆さんに一方的に商品販売する関係から、この関係を双方の「繋がり」として捉え返す作業を、皆さんと一緒にさせていただきたいと考えています。そのツールとして、以前、皆さんにお配りしていた「健康チャンネル」をもう一度復刊し活用しようと考えました。

私どものお客様はほとんどが栄養士さんですから、食や健康に関する話題を中心に、少しずつ対話ができたいかなと思っています。大変不作法な方法だと思っておりますが、担当栄養士様宛にFAXで送信させていただきます。不都合な場合は大変お手数ですが上記フリーダイヤルまでお知らせください

### 寒い冬には生姜を多く使いましょう



今年は本当に寒い冬ですね、こんな冬は体の温まる生姜を使った料理はいかがでしょうか(か?)。

まず、生姜の効用からおさらいとしましよ。調理まえの生のショウガにはジンゲロールという辛味成分があり免疫を高める効果があるとされており、熱を加えたり乾燥したりするとジンゲロンを経てショウガオールとなり血行を促進して体を温め冷え性などの改善に役立つとされています。

調理のヒント 生の生姜はお鍋などの薬味にすり下ろして使うと多くとれますし、また加熱する場合は肉などの臭み消しをかねて、ネギと一緒につみれに入るとか生姜焼きなどがお勧めです。