第63号

※チャンプルーとは・・・ 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。

http://www.okinawanikonikogenkijima.jp/ チャンブルーウコン 検索



玉那覇 静さん ●80歳(昭和5年10月生まれ)

しそうに話す優しい沖縄のおばぁ、静さんです。

お酒との上手なお付き合い ce

皆様いかがお過ごしでしょうか? 沖縄にこにこ元気島 にお付き合いをいただいてるお客様は人生を楽し いる方がとても多く、そのせいかお酒が好きなかたが多 いようです(笑)。お酒も賢く飲めば百薬の長といわれて います。今回はそのお酒との上手なお付き合いについて お話したいと思います。

●2日以上の連続した休肝日の設定する。

「毎日の量を減らせば、休肝日はいらないのでは?」と いう人もいますが、飲む日と飲まない日を明確に分けた ほうが、肝臓にとっては負担が少ないといわれています。 肝臓はただでさえ、栄養素の代謝、解毒活動などさまざま な働きがあり、相当な負担がかかっています。しつかり いたわってください。

●飲み始めのおつまみは以下の4つを優先して食べる。

1. 「ねばねば系」 とろろ、オクラ、納豆、などはお酒から

胃を守ってくれます。

2. 「豆・大豆系」枝豆、ソラマメ、インゲンを 良質のタンパク質はお酒で傷ついた細胞を修復します

- 3. 「緑黄色野菜、海藻系」ワカメ、ヒジキなどはビタ ミンBを豊富に含んでおり、肝臓に脂肪が沈着するのを 防いで、アルコールの代謝を助けます。
- 4. 「きのこ系」しいたけ、シメジ、マイタケ、なども 忘れずに。低カロリーのうえに、ビタミン、食物繊維な どを含んでおります。食物繊維は、血中コレステロール 値を下げ、動脈硬化の予防にもつながります。

最初にこの4種のおつまみで体をいたわることが出来 その後に大好きなお肉類を食べてもかまいません。 食べる順番を変えるだけでも、ストレスを増

注意して、楽しい人生をお送りくださいませ。



声から しました

見やすい文字色に変更

茶色のパッケージ に金色の文字は 同色で 見えづらいわ



NONITHE PREMIUM100

というお客様からの お声をいただき →

文字の色を、はっきりと見えやすい『白』へ変更しました。***#ロニーロクヤラ新レレハバッケージを

お客様からいただく貴重なご意見・ご要望がより良い商品のお届けにつながります。 是非、皆様からのお声をお聞かせください。ありがとうございました。

特選黒糖セット



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。

(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。

すべての お便りの あて先

〒903-0126 沖縄県中頭郡西原町字棚原235-(株)沖縄美健 沖縄にこにこ元気島 『チャンプルー通信「お便りコーナー」』係 E-mail info@nikonikogenki.com



お問い合せはコチラまで! ²¹²⁻ **อับ 0120-372-698** FAX 0120-766-702

ご紹介制度リニューアルのご案内

「紹介制度」はあなた様が、沖縄にこにこ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*2」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。

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



ご紹介を受けられた方

ご紹介を受けられた方から直接 沖縄にこにこ元気島にお電話 下さい。 20120-302-797 受注スタックにお伝え下さい

「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



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。

ご紹介したあなた様 受けられた方お二人様へ

JCB 商品券

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 させて頂きます。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*1」のみの場合
- ★「お試し商品*1」のみを購入後、「本商品*2」を ご購入された場合は、紹介制度の対象となり ます。スタッフへ一声かけて下さい。

- 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。

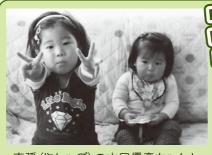
- ※1「お試し商品」とは、以下の4種類となります。
- ①チャンプルーウコン45粒 ②すきっと美味しいノニミックス300ml ④生きるフコイダン初回お試し半額 ③ノニザ★プレミアム100の300ml
- ※2「本商品」とは、以下の4種類となります。
- ①チャンプルーウコン 93粒 ②すきっと美味しいノニミックス 900ml ③ノニザ★プレミアム 100の**900ml** 4)生きるフコイダン

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、 プレゼントの発送について 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。

兵庫県 平島 房子さまの作品

平島さんは大正生まれの元気な 92歳。趣味の手芸を今でも続 けられています。所属する老人 クラブ『コスモス会』で、月に 2回24名の方に手芸の講師と しても活躍されています。『ま た新しいものを作ったら送るか らね。』と新作への意気込みを 見せておられました。





玄孫(やしゃご)の山口優奈ちゃんと 未夢ちゃんです!双子ちゃんみたいに ソックリで可愛らしいですね。曽根様が 100歳になる頃、嫁入り姿を見届けて、 天国へ行きたい、とおっしゃっていま した。 曽根様、100歳と言わず、105歳、 110歳まで元気に玄孫さんの成長を見 守ってくださいませ♪

光雄さま

=

こ継続され

い 5-私も、

しゃるからこそご夫婦揃って元気で お声ありがとうござい

ます

寝る前に3粒飲んでいますが、

寝起きスツ いち

からもノ

ジュ

々健康な日々

しゃる

おいしく飲んで頂けて、

とても嬉しいです。

私も毎日飲んでい

しています。

インフルエンザにもかからず元気に過ご

なりま.

さい。

本当に感謝、

に感謝、感謝です。 ✓ 皆様も健康で頑張られて

元気です。

体力に自信が持てるように

しょうね。

М

様

本当に感謝、

飲んだ翌日も体調はすこぶる良好 る前に自ら必ず「ウコン飲も!」。 結婚してから半ムリヤ

に飲ませると、

今では、

お酒好きな2

がとうございま

します。

まだまだ寒い日が続きますが私達は

ザもどこへやら・・・

毎日の・

ようにニュースになって

た時も2人とも、

とても元気に乗り切れました。あり

これからもノニを飲んでパワ

おかげで病院などにかかる事もなく新型インフルエン

サプリメントのようなものを信じておりませんでした。

から飲んでおり、

良さを実感しておりましたが、

主人は

主人と2人で愛飲しております。

チャンプル

- ウコンは最高です!

昨年(2009年)結婚

私は実家にいる時

ぐにノニ。

日の元気の

「みなもと」となります。

その

兵庫県

M

М

さま

人で愛飲

U

ておりま

す



すので、 ようですり そうですね、 ずっと飲み続けて行こうと思ってい お身体のために、 ね。 ウコンは、

髪の毛を染めすぎるのは髪にも お便り 体の解毒作用を助けるとい これ あり からも続けてお飲

中川様、

血圧が安定し、





らもよろしくお願い致します。

本でいこうと思います。これか

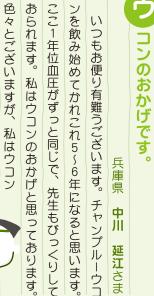
ますので、ウコンのサプリメントを

りね。チャンプランカなり!」ウ ウコンの力を信じ

元 気の「みなもと」 で

毎日おいしく飲んでい ます。 す 主人も私も朝起きてす 啓子さま





ンプルーウコ

延江さま

検索

検索、

検索

すが、

免疫力がついたような気がします。

今は髪を染

ウコンを飲むようになって1年近く経ったと思いま

東京都

宮井

久美子さま

)疫力がついたような気が

めたりして思いのほか、

肝臓や腎臓に負担をかけてい





ホームページもぜひ見てください!!

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

GCGC 元気仍写真·砂便①募集中!

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 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、メール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、もれなく掲載させていただきます

すべての お便りの あて先

〒903-0126 沖縄県中頭郡西原町字棚原235-1 (株)沖縄美健 沖縄にこにこ元気島 『チャンプルー通信「お便りコーナー」』係 E-mail info@nikonikogenki.com



検索 チャンプルーウコン

ております。

にこにこ元気島 ノニ

にこにこ元気島 スタッフブログ

周ちゃん社長

お問い合せはコチラまで! ฐารม**ออ 0120-372-698**

※お引越し予定のあるお客様へ

※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。



米1カッフ
フーチバー(ヨモギ)80g
豚肉······100g
卵⋯⋯⋯ 1 ⊐
だし汁(豚茹で汁を含む)7カップ
塩・しょうゆ

- 1 米は洗っておく。豚肉はアクを取りながら茹でて、短冊切りにする。
- ヨモギは葉を摘み取り、よくもみ洗いし、粗みじん切りにする。
- D豚茹で汁を加えただし汁に米、豚肉を入れ、沸騰するまで強火で煮る。
- 4 ヨモギと塩・しょうゆを加え、米がボロボロ状態になるまで弱火で煮る
- **5** 全体にとき卵をまわしかけ、火を消し蓋をして蒸らしたら出来上がり。 ※お好みで仕上げにゴマ油やオリーブオイルを入れるのもおススメ

春先の瑞々 ショモ うが 口 せ 、ここ沖縄で、場外の場合しい若葉 、シ、カル の雑炊風 など普段の ては沖縄そばのい方にはヨモギ 苦み ラ (軟らか しも使わ チ 9 1 は草 「ボロボロ 沖縄産の 草 E モ 0) 0) **炊き込み** 炊) 魚 食 ユ物 を

ま

本村代表の 沖縄つてぶ

🕜 沖縄県で落差最大の滝は?

私がオススメするお店は、沖縄そば屋さん

です。ゆいレール「安里駅」降りてすぐ。りう

ぼうの駐車場の一角にある「屋台そば駅前

店 なかむら屋」 さんです。 なんともレトロな

たたずまいですが、24時間営業なので、夜

小腹が空いたときには重宝します。去年は

年越しそばをこちらで頂きました。ここの沖

縄そばには大きな軟骨ソーキが2枚乗っかっ

ています。味がよく浸み込んでいて、何と

いっても、軟骨がトロトロになるまで煮込ま

れているので、とっても美味しいです。ぜひ

① カンピレーの滝 ②比地大漳 ③マリュドカの滝 ④ ピナイサーラの滝



も楽しかったです。 大変でしたがとて

金城

キッ。翌週の手伝いで、 族で談笑をしながらの農作業。 と見せてくれました。写

を食べようと皮をむく際に前歯をポ 収穫が始まった頃に手伝いに行った いに行った時 伯母の畑にサ 刈ったばかりのサトウキビ (3月初旬) トウキビ刈りの手伝 の事です。



苺たっぷりの2段ケーキ♪

沖縄にこにこ元気島に入社してから、早い もので2年が過ぎました。今では、デスクワ 一クも板についてきましたが、前職は横浜 のとあるケーキ屋さんでケーキを作る仕事 をしていました。横浜にいる時は、よくお家 でもケーキを作っていましたが、沖縄に来て からはめっきり・・・。しかし、先日、時間と 余裕と友達の誕生日が重なり、久々に大作 のケーキを作りました。

子作りは楽しいです。 これか らも技術を忘れないよう大好



出来栄えはどうでしょうか?やっぱりお菓 きなお菓子作りをしていきた いと思います。

今月の「ご来社ありがとう!」

優しい笑顔の神堂さん・田名さん



長年連れ添ったご夫婦・・・では、ありませ ん!(笑)とても素敵な雰囲気のお二人。チャ ンプルー通信のデザインや印刷などでお世話 になっている、光文堂印刷株式会社の神里(カ ンザト)さんと、田名(ダナ)さんです!穏やかな

伊礼

プルー通信リニューアルにも多大 なご協力をいただきました。神里 さん、田名さん、今後とも宜しく お願いいたします!



観光客や移住者に人気の八重山エリアの政治・経 済・教育・交通などの中心地石垣島は、沖縄本島、 西表島に次いで3番目に大きい島。その中核となる のが南端の石垣港と市街地周辺で、西表島・竹富島 など各島々を結ぶターミナル、リゾートホテルや飲 食店・スーパー・コンビニなど都市化されています。

しかし、一歩抜けると赤瓦の民家や石垣、色彩豊 かな花や緑の濃いフクギ並木などのどかな風景や、 固有の動植物の生息するダイナミックな自然が広 がっています。また、ダイバー憧れの世界屈指の白 保の青珊瑚など海の美しさも素晴らしく、日本唯一 の黒真珠養殖地である川平湾はミシュラン・グリー ンガイド・ジャポン三ツ星観光地に選ばれています。

そして、先月すでに海開きも始まり、日本で一番 早い夏を楽しんでいる石垣島の4月は、国内外のトッ プアスリートたちが挑戦するトライアスロンワール ドカップで島中が熱気に包まれます。

5

私の母が

とおっ

したのです

をにらみ

ながら言い

0

なぜ

まくとたくさ 黄金の瓜の種は、 買ってもらいたい

の実がなります

と言い

ま

した。

す

おならを とお願

したことの しました。

ない

女の

人が

と王様は

「この世にお

ならを

しな

者

などい

るも

かさず金松兼は

自分の子だと

うことを知

金松

ら話を聞きだ

金松兼が

でのことを謝

くお城で暮らす

ようになったということです

島から思樽を呼び

沖の

それ

を拾った金松兼は首里城へ

行き、 種が流れて

王様に 7

₹

して

0

方からピカピカに光る黄金の瓜の

と祈る

ように らと

なりま

る日

祈っている

U

ると

ぜ父親が

な

0

かと聞くようにな

1)

思樽はこ

0

ことをす

話

うも

0

金松

兼は浜辺で

すくす

育つ

た金松兼

は

なるとな



伊江島ゆり祭り

県民からはイ

島を白に染めるゆりの花

チなどがあり観光地としても 島ゆり祭り」 な島で毎年春に行われて 湧き出すという湧出 (ワジー)、美しいビー れる洞窟や、 総面積8 小さな島ですがニィヤテ ド公園に 6 です。 断崖絶壁の海岸から真水が 00 島の北海岸近くにあ の敷地の いるのが 万輪のテッポ ヤ洞と呼ば 人気。 一伊江 そん

島を散策する・・・

もし島へ渡ったなら、

ゆりを愛で

ジマタッチュ

ーに登り

りの花だけではなく伊江島をとことん

んでみてはい

う愛称で親しまれてい 城山という島のシンボル 数を誇る「美ら海水族館」 た正面に見える伊江島。 全国の水族館のなかで日本一の入場者 で約30分という島には ジマタ ます 沖縄県北部の本 とされる山があ ッチ から海を隔て ュ ーとい の花も咲き、 せ 白なゆりの花が美 島をゆりの甘い香りで包みます。 今年は4月17日 かにも歌やお笑い ます。 など内容も盛り沢山 りが咲き乱れ、

部港からフェリ

かがでし

肝心 (ちむぐくる)

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ネ!! 「肝臓」をいたわって「真心」を育みましょう!!

と帰されてし

ま

いまし

時 Ci

で

身ごも

0

た思樽はやがて

男の子

を生み、 その

金松業の対象

心名付け

であやまっておならをしてしま

とまり、

お妃となりま

したが、

お里の久高島へみんながいるがいるがあるがいるがいるがいるがいるがいるがいるがいるがいるがありません。

前

城で

た思樽はそ

瓜

さらに色とりどりの世界のゆり その美しさを競います。 ~5月5日まで開催され、 海と空のブル のステ しいコン 15回目を迎えた ジ、 トラスト 島のグル と真っ を見 ほ

神縄の 普ばな



黄 金

獣のモーセトセン ♪ ▲ オトイの戦代

食べに行ってみてくださいね。