

～沖縄にここに元気島より～

2010年
11月号
第70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→21.7度

「食わず嫌いをやめる」
「最近の若い人の歌は詞が軽すぎて面白くない。」
「四〇歳が近くなってきたせいか、昔、「こんなことを言うオヤジにはなりたくないなあ」と思っていたオヤジになった、そんな中、最近、偶然出会った若者の歌を聴いて、涙してしまった。「かりゆし58」という沖縄出身のバンドの歌だ、歌詞の最初の部分に、次のようなフレーズがある。
♪もうすぐ今日が終わる やり残したことはないかい
親友と語り合ったかい 燃えるような恋をしたかい
一生忘れないような出来事に出会えたかい
かけがえのない時間を胸に刻み込んだかい
とてもストレートな言葉が心に響く。
毎朝、出勤する車の中で聴いている。
最近、抱えこんでいる仕事（特に頭でじっくり考えること）が多く、また、来客の皆様への対応をはじめ、日頃の業務も重なり、一日の予定をなかなか昇華できないことがストレスになっていたが、この歌との出会いのおかげで、「もう明日にやろう」とあきらめる前に、最後のひと踏ん張りかきくようになった。
「食わず嫌いにならず、若い人たちの感性にも触れてゆこう」と気づかされたとてもいい出会いとなりました。
皆様もぜひ聞いてみてくださいね、心に「勇気」と「元気」が増えますよ。



沖縄にここに元気島
代表 本村 周一



大城 文子さん ●85歳（大正14年生まれ）

終戦後、沖縄にはたくさんの米軍駐屯基地が配置され、その基地内には数多くの軍人家族が住んでおり、地元のメイドを雇うことが当たり前だったそうです。文子さんも 26 歳の時に生活のために、当時まだ小さな 3 人の子どもたちを母親に預けてメイドの仕事に就いたそうです。一人住み込みで無我夢中で働きながら、英語をマスターしたとの事。そんな経験をもつ文子さんは「なんでも一生懸命やれば人の気持ちは必ず通じるよ～」と、熱く語ってくれました。

今月の
元気な顔



1袋 1,890円(税込)
送料 別途105円
内容量 250mg×93粒
1日3粒／約1ヶ月分

チャンブルーウコン

春、秋、紫、3種のウコンを
ベストバランスで配合

「チャンブルーウコン」の“チャンブルー”とは、沖縄の言葉で混ぜ合わせるという意味。ウコンの三大品種は春ウコン・秋ウコン・紫ウコンです。それぞれに素晴らしい特徴があります。そこで、「チャンブルーウコン」は沖縄ヤンバル産の 3 種のウコンを原料とし、それぞれの有用成分が健康へのパワーとして最大限に発揮できるように、1対1対1のベストバランスで配合しています。ウコンの有用成分として注目を集める「クルクミン」は、さまざまな有用性が明らかになっています。「チャンブルーウコン」は、1日たった 3 粒で有用成分クルクミンが 36mg とたっぷり摂ることができます。さらにクルクミンの吸収をサポートする黒胡椒エキスを配合していますので、クルクミンの持つ素晴らしい力を、日々の健康づくりに余すことなくお役立ていただけます。



1袋 1,890円(税込)
送料 別途105円
内容量 300mg×62球
1日2球／約1ヶ月分

沖縄黒麹 もろみ酢球

酸っぱいのが苦手な方も
気軽に摂れるこだわりのお酢

「もろみ酢球」に使われている「沖縄もろみ酢」は、ただのお酢ではありません。沖縄の焼酎「泡盛」を醸造する際にできる「もろみ」からつくられた特別なお酢です。通常の米酢より断然豊富なクエン酸と、「必須アミノ酸」を含む 18 種類のアミノ酸をたっぷりと含んでいます。必須アミノ酸のスレオニンは肝臓への脂肪蓄積を防ぎ、コラーゲンの素となるといわれております。

定期お届けコース
毎月1袋 1,890円 10%OFF 1,700円
毎月2袋 3,780円 20%OFF 3,020円



琉球産 黒麹もろみ酢 赤じそ青じそ入り

アミノ酸、クエン酸、ビタミン、
ミネラルたっぷり、しそを加えた
風味豊かなもろみ酢です。

クエン酸、アミノ酸、ビタミン、ミネラルがたっぷり含まれるもろみ酢に、沖縄産の黒糖と国産の赤じそ、青じそを使用したエキスを配合しております。しそ風味で飲みやすく仕上げていますので、もろみ酢の香りが苦手な方にもおすすめです。毎日の美容と健康維持にお役立てください。

1本 1,575円(税込)
送料 別途525円
内容量 500ml
1日30ml／約半月分

まとめ買い
3本 2,980円
1本あたり 993円



1箱 15,750円(税込)

生きるフコイダン

フコイダンなら多くの人に選ばれた
沖縄モズクフコイダン
これまでにない高含有を実現

高含有のフコイダン。さらに、続けやすさ、お求め易さにもこだわり、これだけ高含有にもかかわらず嬉しい価格帯を実現。また、カプセルの中身はすべて沖縄モズクフコイダン 100%のみでその他の増量剤、着色料、香料などは一切含有していません。すでにフコイダンをお飲みいただいている方、はじめてお飲みいただく方にも、きっと納得していただけるフコイダンです。

定期お届けコース

毎月1箱 15,750円 15%OFF 13,387円
毎月2箱 31,500円 20%OFF 25,200円

ノニオリジナルギフト『絆』

感謝の気持ちを込めて、
健康ギフト贈りませんか。

■ノニザ★プレミアム 100
■すきっと美味しいノニミックス 300ml 各1本セット 2,900円
■ノニザ★プレミアム 100 300ml 2本セット 3,200円
■すきっと美味しいノニミックス 300ml 2本セット 2,600円

※900mlタイプもございます。詳しくはお電話にてお問い合わせください。

お届け先 1 件につき 5,000円(税込) 以上お買い上げのお客様へは、
送料 全国どこでも無料配達いたします。5,000円(税込) に満たない場合は、送料として一律525円をご負担いただけます。

ホームページもぜひ見てください!!

チャンブルーウコン 検索
沖縄ノニ専門店 検索
にここに元気島 スタッフブログ 検索
周ちゃん社長 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 FAX 0120-766-702

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（4人前）

もやし……………300g
木綿豆腐……………300g
豚バラ肉……………150g
人参……………100g
ニラ……………1/3束
サラダ油……………適量
塩こしょう……………適量
ゴマ油……………少々
しょうゆ……………少々

- 豆腐は水切りして少し大きめの長方形に切る。もやしはひげ根を取っておく。人参とニラはもやしと同じ形に切り揃え、豚バラ肉は食べやすい大きさに切る。
- 鍋にサラダ油を熱し、豆腐を入れて両面にこんがり焼き色がついたら、取りだしておく。
- 同じ鍋に豚肉を炒め、肉の色が変わったら人参、もやしを入れて強火で炒め、豆腐とニラを加えてさっと炒め合わせ塩こしょうで味付ける。仕上げに鍋肌からゴマ油としょうゆを落として香り付けをしたら完成。

※豚肉がなかったら、ベーコンやかまぼこ、ボーク缶やツナ缶などあり合わせのものを使ってください。

沖縄の市場ではおばあちが丁寧にひげ根を取ったもやしを売っていますよ。ひと手間で見えた目も味もぐんとアップ！



すながわ 砂川

マリーミナー チャンプルー

チャンプルーは沖縄の定番家庭料理ですが、野菜が高値で台所事情も厳しいときの強い味方がマリーミナー（豆菜）

で、もやしのこと。もやしと豆腐を主体に、冷蔵庫に残っている豚バラ肉やベーコン、彩りの人参やニラを加えて炒めるだけのシンプル惣菜ですが、栄養バランスもよくご飯との相性もバッチリです。美味しく作るポイントも、もやしのひげ根を取ることと炒めすぎないことで、シャキシャキした歯応えが楽しめます。もやしは、見かけによらず栄養価の高い食材で、カリウム、ビタミン類、食物繊維が豊富で、しかも低カロリーと健康や美容にも二重丸。安くて美味しいもやしは食欲の秋に嬉しい食材です。

ゆんたくガイド

爪もみで不調解消

皆様こんにちは、だんだんと寒さを感じる季節となりました。さて今月は「爪もみ」についてご紹介します。

その前に、自律神経をご存知でしょうか？全身の血管や内臓などの働きを無意識のうちに調整している神経のことで、交感神経と副交感神経の2種類に分けられます。交感神経は活動時や緊張・興奮しているときに働く神経で、副交感神経は休息時などのリラックスしているときに働く神経です。どちらも大事なのですが、現代人はストレスなどで交感神経が優位になり、その結果免疫力が落ちやすくなっているといわれています。交感神経が優位な状態が続くとガンや糖尿病などが心配になってくるのです。怖いですね。ですから、自律神経のバランスを整えることがとても大事。そして、「爪もみ」をすることで自律神経を整えてくれるのです。

やり方は、爪の生え際を片方の手の親指と人差し指で挟むようにもみます。1本当たり10秒くらい、1日2〜3度行ってください。また、薬指の爪をもんではいけないと以前は言われていたようですが、薬指も合わせただ全ての指をもむことが自律神経のバランスをとるうえで大切だということが分っております。手軽にできる健康法として是非取り入れてみてください。

※余談ですが、薬指をもみながら好きな人の名前を唱えたと緊張がほぐれると某番組でやっていました。（笑）



まぐわ 喜久川

爪もみで効果のある主な病気・症状

アトピー、胃潰瘍、うつ、肩こり、高血圧、更年期障害、子宮筋腫、白髪、自律神経失調症、生理痛、頭痛、精力減退、ぜんそく、ヘルニア、糖尿病、低血圧、難聴、認知症、脳梗塞、パーキンソン病、美肌、パニック障害、肥満、頻尿、不妊症、不眠、耳鳴り、目の病気、リウマチ、腰痛 etc...

CSパートナーさんとバーベキュー BBQ大会



皆様いつもありがとうございます！

お肉は焼いてまっすよ

カンパニー！

先日、会社の2Fベランダで、CSパートナーさんをご招待し、40名ほどでバーベキューをしました。先月はスタッフメンバーでBBQ。BBQばかりやっているようすぎみません（笑）。
当社では、「取り引き先様」のことをCSパートナーさんと呼んでいます。CS（顧客満足）と一緒に作り上げるパートナーさん。商品の製造や印刷物、HP作成、宅配など、お客様に私たちの商品やサービスをお届けするためには、CSパートナーさん達はなくならない存在です。
日頃の感謝を込め、おいしいお肉とおいしいお酒でおもてなし。プライベートの話にも花を咲かせ、今まで以上に絆を深めることができました。
皆様により満足していただける商品・サービスをお届けするために、これからもCSパートナーさん達と協力し合いながら頑張っております。



いいた 飯田

元氣島写真館



この船で行きました！



大漁です！

こんにちは、管理部門の米山です。先日、沖縄最北端辺戸岬の少し手前にある宜名真漁港から沖釣りをしてきました。朝の9時から夕方5時まで船の上で釣りをし、グルクン（和名「タカサゴ」）をメインとした魚を100匹近く釣り上げることができました。予想以上の収穫に大興奮、親戚みんなで分けましたよ〜。沖縄に遊びに来たら是非、沖釣りを試してみてください。



よねやま 米山

スタッフ日記

最愛の愛娘が誕生しました！

6月27日に無事3,326gで生まれてきた娘の稰凜（かりん）です。毎日が楽しく、仕事も今まで以上に張りが出て残業も減りました。（笑）大きな病気もなく、元気に育ってくれる様に見守っていきたいと思います。



みやくに 宮国



つぶらなおメメで何を見ているの？

本村代表の沖縄クイズ

Q 日本の渚100選に選ばれている浜は？

- ① 佐和田の浜
- ② 渡口の浜
- ③ 佐良浜
- ④ 与那覇前浜



もとむら 本村代表

スタッフのおすすめお店



きんじょう 金城



「謝花きっぱん店」様へ行ってきました。きっぱんとは、琉球王朝時代の響応料理や御冠船料理の献立に登場した銘菓です。今では謝花きっぱん店様だけで製造販売している貴重な伝統お菓子です。



『謝花きっぱん店』
沖縄県那覇市松尾1丁目5-14

今月のご来社 ありがとう

千葉県よりいらした石黒様ご一家



千葉県の石黒貞夫様ご一家が、家族旅行で沖縄に来た際、沖縄にここに元氣島まで足を伸ばして下さいました。当社の本村浩一会長の親しいご友人でもあります。

いつも嬉しいお便りやお電話をいただいたり、沖縄に来た際には必ず当社までいらっしゃって下さるのですが、なんと、今回は奥様や息子さんご夫婦と可愛いお孫さんも一緒に5名でのご来社。楽しくお話をさせていただき、とても有意義な時間となりました。美味しいお土産までいただき、とても嬉しかったです。

石黒様、ご家族の皆様、またいつでもお気軽にここに元氣島まで遊びにいらして下さいませ。スタッフ一同お待ちしております！



いれい 伊礼

11月のプレゼント

抽選で5名様に

球美(クミ)のらー油



私が選みました！



まぐわ 喜久川

美味しい美味しい食べるラー油が大人気です。こちらのラー油は、沖縄県久米島からの一品です。黒糖、白ねぎ、生姜、にんにく、島とうがらしをブレンドしたコクのある香り、味は、一口で大好きになってしまいます。炒め物、野菜サラダ、ご飯にかけてお召し上がりください。

ご住所・ご氏名・ご年齢・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。

平成22年
12月10日
当日消印有効

〒903-0126 沖縄県中頭郡西原町字棚原235-1
(株)沖縄美健 沖縄にここに元氣島「チャンプルー通信11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。

★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★

ニコゲン倶楽部

ノニ★プレミアム

今年の北海道は異常な程暑く、何時もならバテきみですが、ノニを飲んでいるせいか夏バテもせず元気に過ごしております。ノニも飲みやすくなり、朝夕主人共々忘れずに愛飲しております。主人も疲れ方がちがうと言いつつも長続きしないのですが、自分から進んで飲んでおります。私自身、バニツノ障害・更年期・交通事故と色々悩みがありました。最近バニツノが起きることも少なくなり、自信が持てるようになり、これからも続けたいと思います。

北海道 K・Tさま

チャンブルーウコン

貴社のチャンブルーウコンは品質がよいのでありがたいです。胃を手術していますので、ウコンを噛み砕いて飲んでいます。品質のちがいがよくわかります。ありがとうございます。

大阪府 荒木 敏春さま

今年のお世話になっております。K・T様いつもお世話になっております。今年のお世話は北も南もないような異常な暑さでした。お元気に過ごしていただいております。ノニはお世辞にも美味しいものではありませんが、全国の皆様にご愛飲いただいております。その訳がK・T様からの感想で伝わるような気がします。今後ともよろしくお願いたします。

江田

ノニミックス

体調が良くなると本当に良かったですね。喉を保護して、イガイガなども和らげてくれるので風邪も引きにくくなります。これから寒くなる冬、風邪引かないようにノニを飲んで元気にお過ごし下さいね☆

鳥取県 A・Hさま

チャンブルーウコン

毎日寝る前に飲んでいきます。チャンブルーウコンを愛用して、何年にもなりましたが初めての便りです。毎日寝る前に「今日こそは便りを書こう」と思いながらウコンを飲む。体の調子が良いので、晩酌の量が多くなり書きそびれて寝込んでしまつた次第です。「メソナサイ。次回より便りを出します。」

三重県 匿名希望さま

長らくチャンブルーウコンを愛用頂きありがとうございます。もう5年ものお付き合いをさせて頂いております。今回初めてお便りを頂き、とても嬉しく思います。晩酌には欠かせないウコン。これからは末永くよろしくお願い致します。お便りについてもお待ちしておりますので、またお寄せください。ありがとうございます。

飯田

ニコゲン元気な写真・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名前、お孫さんの名前、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。

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

すべてのお便りのあて先

～にニコゲン元気島からのご案内～

※通信記事リクエスト!
チャンブ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。

※チャンブルーウコン用の「携帯ケース」差し上げます。
チャンブ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。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
ハガキ 売上明細書について「お客様の声ハガキ」をご利用ください

島々めぐり

久高島のイラブーは琉球国王や国賓の方に献上するために作りあげた最高級品で滋養強壮剤として珍重されました

久高島

島データ
周長 約8.0km
面積 約1.38 km²
人口 約268人

イラブー

沖縄本島南部の南城市に属し、知念岬の東方海上約5kmに位置する久高島は、琉球開闢の祖アマミキヨが天から降りて最初に作ったとされる島で、五穀発祥の地。神の島と呼ばれる久高島は、今でも年間たくさんの祭祀行事があり、島のあちこちに残る御嶽などの聖地はパワースポットとして注目されています。また久高島は琉球王朝に作られた神女組織制度を継承し、12年に一度行われるイザイホーなど民俗学的にも重要な島です。さらに久高島は、琉球王朝時代の地割制度が唯一残っている島で、土地は村有地などを除いてすべて共有地で、「久高島土地憲章」により分配・管理を行っています。

本島より高速船で15分、フェリーで20分の近距離ながら、観光開発がほとんどされず、昔ながらの雰囲気を残す久高島。特産品は、イラブー(エラブウミヘビ)の薫製やモズク、海ぶどう、ノニの葉のお茶などといった身体に優しい素朴な加工品が人気です。

琉球王朝祭り 首里

城下町・首里で繰り広げられる琉球絵巻

かつて琉球王国と呼ばれ、中国との進貢貿易をはじめ、東南アジアや日本との貿易で海を駆けめぐり、貿易国家として栄華を極めた沖縄。各国との長きに渡る交流は、日本における蒸留酒のルーツとなった泡盛を生みだし、さらに独自の芸能、染織や陶芸、漆芸など、さまざまな色濃き特色をもった琉球文化を発展させました。

「琉球王朝祭り首里(首里文化祭)」は、先人から受け継いだ文化を継承、発展、育成していくと始まった祭りで、11月3日「文化の日」に琉球国王の居城だった首里城を中心にして開催されます。なかでも王朝時代の華やかな様子を今に伝える古式行列は祭りの華。これは国王が「円覚寺」、「天王寺」、「天界寺」を参拝し、琉球王国の安泰と農作物の豊作を祈願する「国王御三ヶ寺参拝行列」を再現したもので、金張りの駕籠「御轎」に乗った国王と王妃の後に、摂政、三司官、神女、祝女、親方、親雲上、女官、さらに路地衆が音楽を奏でながら続きます。色鮮やかな衣裳をまとい、それぞれの役柄に扮した200人余の市民が首里城下を練り歩く姿はまさに琉球絵巻。見る者を遙か時の彼方へと誘います。

当日は旗頭ガイー、祝賀パレード、仕掛け花火なども併せて催され、いつもは落ち着いた首里の街も大賑わい。

爽やかな風が吹き渡る秋空の下、城下町の風情を味わいながら、独自の色合いを放つ琉球文化を楽しんでみませんか。

肝心(ちむぐろ)

沖縄の方で「真心」の意味です。
「真心」は「肝」に宿っているのかもしれない!!
「肝臓」をいたわって「真心」を育みましょう!!

沖縄の昔ばなし

嘉手志井泉と金屏風

むかし、琉球で大干ばつがありました。何ヶ月も雨が降らず、畑の作物は枯れ、川の水も井戸の水もすっかり干上がってしまった。

そんなある日、山の中から一匹の犬がずぶ濡れで出てくるのを村人が見かけました。そこで、犬の足跡をたどってみると洞穴の中へと続いていて、そこには泉があり水がコンコンと湧き出ていました。村はそれから干ばつで不自由な思いをすることもなくなり、人々はその泉に「めでたい」ことを意味する「かでし」から「嘉手志井泉」と名付け、大切にしていました。

さて、その頃の琉球は、「南山」「中山」「北山」からなり三山時代と呼ばれていました。嘉手志井泉は南山にあり、その豊かな領地は他魯毎という投司が治めていました。

ある時、中山を治める尚巴志は、たいそう立派な金の屏風を手に入れました。それを見た田魯毎は屏風が欲しくてたまりません。そこで、譲ってくれるよう頼むと尚巴志は「南山にある嘉手志井泉となら交換しようではないか」と無茶をいったのです。しかし、他魯毎は喜んでこれを承諾し、交換してしまいました。南山の人々はあきれ果て、井泉の持ち主である尚巴志に従うようになり、他魯毎はやがて滅ぼされてしまったそうです。

嘉手志井泉と金屏風

嘉手志井泉

嘉手志井泉