

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→21.9度

昨年3月11日に発生した東北地方太平洋沖地震により亡くなられた方のご冥福をお祈り申し上げますとともに、被災された皆様とご家族の方々に心よりお見舞い申し上げます。

新年今年の干支である「辰」。由来を調べてみましたところ、元来は、「草木の形が整った状態」のことだそうです。「これから新しい物、事が生まれてくる準備が整った状態」を表しているそうです。その様子を、生き物として表現したものが、「タツノオトシゴ」や「龍」だそうです。

昨年、日本は、大きな震災を経験しました。テレビで見る被災地。そして被災された方々の悲しみは計り知れないものがありました。一方、被災された方々が、復興に向け、力強く歩む姿には、「人間の強さ」を本当に教えていただきました。

また、なでしこジャパンの活躍には、感動をいただきました。復興においては、すべてがゼロからのスタート。そして、女子サッカーも、決して恵まれた環境といえないところからの大活躍でした。

毎年、会社としての方針を、一言テーマにしておりますが、本年は、「活かす」という言葉に決めました。昨今の景気の中、私たちの会社、業界も、決して順風満帆に進んでいるというわけではありません。

しかし、「環境」を言い訳にせず、むしろプラスにとらえ、今あるもの、今おかれている状況の中で、最大の力を発揮することに専念したいと思っております。

震災後、最初に迎える「辰年」の意味を考え、お客様の健康、そしてその先にある充実した生活のために、今ある環境をすべて「宝物」ととらえ、最大限に活かし、前進してゆく年にしたいと思っております。

本年もよろしくお願ひ申し上げます。



代表 本村 周二
沖縄にここに元氣島

代表本村 ブログ

周ちゃん社長

検索

今月の元氣な
ご長寿さん

花城 キヨさん ●91歳（大正9年生まれ）

91歳を過ぎた現在でも畑仕事をバリバリこなす働き者のキヨさん。畑に行く途中で行き交う人と「元氣ね～」と挨拶したり、ゆんたく（おしゃべり）することが気分転換となって楽しいとおっしゃいます。

またもう一つの楽しみが、畑仕事で汗を流した後に食べるお嫁さん手作りの愛情たっぷり弁当で「もう～いっぺーまーさん（とてもおいしい）」。お腹も心もいっばいになり、大切な家族に囲まれこんなに大事にされている自分は幸せ者だなあとつくづく実感するとおっしゃるキヨさん。これからも健康の源である畑仕事に精をだして元氣で長生きしますと、健康的に日焼けしたお顔でにっこりなさいました。



ご紹介制度のご案内

お客様の友人（同級生・茶飲み仲間・サークル仲間）をご紹介してください

「紹介制度」はすでに「本商品※2」をご購入いただいているあなた様が、沖縄にここに元氣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。

ご紹介した方もされた方も
もらえる
プレゼント！



◀◀ チャンプルー
ウコン
93 粒



◀◀ すきっと
美味しい
ノニミックス
900ml



◀◀ ノニザ★
プレミアム
100
900ml



◀◀ 生きる
フコイダン
150 粒



◀◀ かるいっぽ
30 粒

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
- お名前
 - ご登録のお電話番号

番号は
〇〇〇-〇〇〇〇



step2 ご紹介を受けられた方

ご紹介を受けられた方から直接、沖縄にここに元氣島にお電話下さい。☎0120-302-797
9:00~17:00（日曜・祝日を除く）

受注スタッフにお伝え下さい

「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
- ご注文商品

お電話
ありがとうございます



※個人情報保護のための注意点

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。

step3 ご紹介したあなた様、 受けられた方お二人様へ

JCB商品券
1,000円分を
プレゼント！

ご注意！

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いただきます。誠に申し訳ございません。

- ①ご紹介を受けられる方が、ご紹介者様と同居にお住まいの場合。
- 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5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
- ③ノニザ★プレミアム100 300ml
- ④生きるフコイダン初回お試し半額
- ⑤かるいっぽ 10粒

※2「本商品」とは、以下の5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 900ml
- ④生きるフコイダン 150粒
- ⑤かるいっぽ 30粒

プレゼントの発送について

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、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。

とってもお得！
とっても便利！
ご愛用の方の
93%
が利用されています！
定期お届け
コース

特典1

割引価格にて
ご提供！

お二つ以上からはさらに割引率UP！
ご家族様でご愛用の方はとってもお得！

特典2

毎月自動的に
お届け！
手間いらず！

うっかり切らしてしまう心配もありません。

特典3

送料は
日本全国無料！

いくつ注文をいただいても送料全国無料。お一つからでももちろん送料無料で。

特典4

いつでもお休み・
解約ができます！

お届けする回数や期間にお約束はございません。次回お届け日の10日前までにご連絡ください。

特典5

節目ごとに
沖縄県産品の素敵な
プレゼントをお届け！

続けていただいているお客様には節目ごとに素敵なプレゼントをご用意しております。

ホームページもぜひ見てください！！

チャンプルーウコン

検索

沖縄ノニ専門店

検索

生きるフコイダン

検索

かるいっぽ

検索

にここに元氣島 スタッフブログ

検索

お問い合わせはコチラまで！
(株)沖縄美健 沖縄にここに元氣島

フリーダイヤル ☎0120-372-698
フリーFAX FAX 0120-766-702

2012

今年の抱負



仕事やプライベートなど新しい事に沢山チャレンジして楽しい一年にしたいと思います。
玉城



心身ともに健康に、明るく元気に過ごしたいと思います。
砂川



仕事と家庭の両立と、来年小学校へ入学する次男にひらがなの読み書きを覚えさせることです。
江田

2年越しの課題である、当社商品を気軽にご試食できるカフェをなんとしてもオープンさせたい!!
本村

フルマラソン今年こそは完走します。
西田

去年はケガで断念。NANAマラソン4時間台で走れるように計画的に体力をつくりまします。
喜久川



新規事業スタートの年ですが楽しみながらやっていこうと思います。
宮国



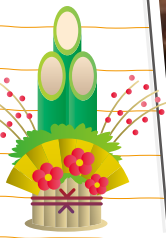
“緊禪一番”何事にも気持ちを引き締め、覚悟を持って物事に取り組んでいきます。
米山



プライベートで、目標を立てていますが毎年達成できていません。今年は、一つでも達成できるように頑張ります。
金城

スタッフ日記

明けましておめでとう
ごきげんよう



家族みんなで今年も良い年を迎えます!

明けましておめでとうございます。辰年生まれの江田です。

今年も家族みんなが健康で新年を迎えることが出来ました。

皆が「笑顔」「健康」でいられる。すごく幸せな事です。

仕事と家庭との両立で今年も忙しくなりそうですが、今しか出来ない事、今自分がやるべきことを一生懸命やっていこう

と思います。1日1日を大切に、感謝の気持ちで日々

過ごしていきたいと思います。

今年もよろしくお願いいたします。



まだ 江田

元気島写真館



めじろも桜の木にとまってお花見です



満開の桜です!

冬本番、寒い日が続いていることと思います。

沖縄の冬は短く、そろそろ桜が咲き始めます。南国の桜

は花が少し大きめです。散るときも桜吹雪ではなく房ごと

「ポトッと」落っこちます。風情はあまりあり

ませんが、満開の桜を見ることで春の訪れと

季節を感じることができます。



にしだ 西田

本村代表の

沖縄クイズ



わかるかな

もとむら 本村代表

Q1 この色鮮やかなフルーツの名前は?

- ① ドラゴンボール
- ② パイナップル
- ③ ドラゴンフルーツ
- ④ スターフルーツ



Q2

結納の時に男性側から女性側に贈るこのくるりと結んであるような形のお菓子の名前は?

- ① 松風
- ② 巻きせんべい
- ③ 紅まんじゅう
- ④ かるかん



食べて元気！ 食べてキレイ！！

～あなたをニコニコ元気にするちょっとイイ話～

あなたの健康を応援します！

寒暖の差が激しい今年の日本列島、風邪をひいたり、咳をしたり…体調がすぐれない方を多く見かけます。皆さんは元気に過ごされていますか？

外食の選び方

食事指導の際、よく患者さんから聞けるのが「外食つづきだから…」という答え(言い訳?)です。確かに家でバランスを考えた食事の方が健康にはイイと考える方が多いですね。でも今のライフスタイルでは、毎食きちんと家で食事をする事が難しい方も多いのではないのでしょうか?家で食べられなければ健康になれないとしたら…困る方も多いですね?そこで今回は、外食が続いても健康を保つポイントを整理してお話したいと思います。

まず、家庭で調理し食べる時の事をイメージしてみてください。

素材を下ごしらえし、調理し、テーブルに並べる。素材から作るわけですから時間はかかりますが、「素材からメニューを作る場所」と「食べる場所」が実はとても近い関係にあります。

一方、外食を考えてみましょう。特に注文してからスグに食事が提供されるようなお店では、厨房の中では温めるだけ…つまり素材からメニューを作っているのは、皆さんが食事をする場所とはかなり遠く離れた場所になります。この場合、長い流通をしても皆さんがお腹をこわし体調を崩さないように、お店側は食材の消毒や酸化させない工夫をしなくてはなりません。ここで出番となるのが添加物です。添加物は体の材料としては必要のないものですが、皆さんが安全にお腹をこわさず食

べる為には必要なものでもあるわけです。添加物は基本的には摂取しても健康を損なわない基準量が決まっていますので、食べてすぐに健康を害することはありませんし、私たちには体に必要のないものを排出するデトックス機能がそもそも備わっていますので、あまり神経質にならずに好きなお店に行けばよいと思います。しかし、毎日が外食(もしくは外食が続く時期)…という方がいらっしゃるのであれば、出来るだけ家庭の食事に近い状況でメニューを提供してくれるお店を選ぶのが良いと思います。つまり、店内できちんと素材から作ってくれるお店を選ぶことがポイントです。

旬を味方につけよう！

また、メニュー選びのポイントですが、お酒を中心に楽しむのであれば前回のコラムを参考にしてみてください。お食事中心であれば、旬の素材が入っているメニューを選ぶことがポイントです。特に野菜は、一般的に旬の時期の栄養価が最も高いといわれています。せっかく食べるのであれば、栄養価のギッシリつまった旬の素材を楽しむ方が良いでしょう。「○○は食べてはダメ」とか「○○を食べなくては…」という固定概念ではなく、「旬を楽しむ…」という考え方が、実は健康にも役立っていると思うと、日本の季節の移り変わりにワクワクし、食事も楽しくなりませんか?旬の考え方は、外食時だけでなく、是非ご自宅でも実践してみてくださいね。

前回のコラムよりお酒と組み合わせのおつまみキーワードも



かしわばら ゆきよ
柏原 幸代

管理栄養士
食ライフデザイン株式会社 代表取締役
健康食育検定協議会 理事長

共立女子大学食物学科管理栄養士コース卒業後、流通業界で働きながらスポーツインストラクター養成スクールに通い、身体のことを学ぶと共に心身を鍛える。現在は、食ライフデザイン株式会社を設立し、栄養士の育成と栄養士の活動フィールドを広げる取り組みを行っている。



スタッフのおすすめお店



U&A商品には
「県産素材を使ったタルト」
「新商品新食感の
もちもちどらやき」
などが並んでいます。



那覇市国際通りをちょっと中に入ると浮島(うきしま)通りがあります。国際通りとはまた違った雰囲気を持ち、1店舗1店舗が独特の存在感を持っている私の好きなお奨めの通りです。その通りにあるスイーツの専門店「U&A」をご紹介します。ロールケーキはもちろんスコーンやタルト、生どらやきなどに沖縄素材をたっぷり使用。新鮮な味から懐かしさを感じさせる味までここでしか味わえないスイーツを幅広く取り揃えています。国際通りに行く際はぜひ足を伸ばしてほしいお店です。

Sweets Shop U&A
沖縄県那覇市松尾2-3-11 TEL (098) 862-8552



1月のプレゼント

抽選で
2名様に



私が選びました！



江田 恵

泡盛干支ボトル金、2012辰年

新しい年の縁起物として毎年人気の『泡盛干支ボトル』今年は辰が勢いよく舞い上がる様子がとてもカッコイイ仕上がりになっています。玄関や床の間に飾ってはいかがでしょうか。

ご住所・氏名・ご年齢・電話番号をお書きになり、平成24年 2月10日 下記のあて先までご応募ください。

〒901-1304 沖縄県島尻郡与那原町東浜 95-6
(株) 沖縄美健 沖縄にここ元気島「チャンプルー通信1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★