

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→28.7度

「今この瞬間に生きる」

2歳になる息子。どんどん言葉を覚えていきます。しかも、最近では、ちゃんと会話が成り立ちます。

先日、病院で、待合室にいらっしゃるおばあちゃんたちに、「あなたは、目がパチクリしてかわいいねえ」と言われると、息子は、さらに、目を大きく見開き、「パパよりもボクかわいいね」と返し、おばあちゃんたちの笑いを誘っていました。

ある本で、「子供が言葉や知識をどんどん覚えてゆくのは、どうしてか?」ということが書かれていました。

その本によると、子供は、毎日、「今、この瞬間だけに集中して生きている」ので、脳や心が素直に全てを受け入れるようにできています。

僕も含め、大人たちは、意外と、どうにも変えようのない「過ぎ去った過去」にとらわれ、また、「まだ見ぬ未来」に期待や不安を抱きすぎなのかもしれませんね。

例えば、息子の砂遊びの様子を見ていると、砂を掘るところだけにすべてのエネルギーを注いでいます。

仕事や趣味などでも、何か成長度が落ちてきたなあと感じたら、もしかすると、「今を生きているようで、過去や未来に生きている」かもしれませんね。

そういう時は、子供のころに戻った気分です。「楽しみながら、それだけに集中してみる。」というのも一つの解決法かもしれません。



代表 本村 周一

代表本村 ブログ

周ちゃん社長



小橋川 君子さん ●86歳 (大正14年生まれ)

本島南部の海のきれいなどかな村で生まれ育った君子さんは、明るくて物おじしない活発な性格。小学校卒業と同時に友達の良い仕事があるとの誘いで、大阪に行きました。その頃は大阪は船で3日もかかる遠く離れた地でしたが、君子さんは全然平気だったそうです。大阪での仕事は大変でしたが、沖縄では減多に食べるのでできなかった真っ白いご飯は美味しく楽しめたとのこと。「今は食べ物があふれて贅沢になり、有難みがなくなったね」と嘆く君子さんですが、「子どもたちやお嫁さんが親孝行で、いつも美味しい料理を作ってくれ大事にしてくれ幸せです。感謝の気持ちで、頂いています」と長寿の秘訣を話してくれました。

今月の元気なご長寿さん

大好評!

ご紹介制度のご案内

ご紹介した方もされた方も
もらえるプレゼント!

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*1」をご購入いただいているあなた様が、沖縄にここに元気島の商品をご購入の方へご紹介下さり、その方が「本商品*1」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
●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、沖縄にここに元気島にお電話下さい。☎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

※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*2」のみの場合

★「お試し商品*2」のみを購入後、「本商品*1」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「本商品」とは、以下の5種類となります。
- ①チャンプルウコン93粒
 - ②生きるフコイダン150粒
 - ③かるいっぽ30粒
 - ④にここに元気ノニジュース100 900ml
 - ⑤にここに元気ノニ&もろみ酢ミックスジュース900ml
- ※2「お試し商品」とは、以下の3種類となります。
- ①チャンプルウコン45粒
 - ②生きるフコイダン初回お試し半額
 - ③かるいっぽ10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。

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下さい!!

チャンプルウコン

生きるフコイダン

かるいっぽ

にここに元気島 スタッフブログ

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 ☎0120-766-702

ニコゲン倶楽部

元気な
Nikogen Club

ニコゲン倶楽部
インドネシア産
2年2ヶ月
4ヶ月
香川県 K・Sさま

他社の商品を買っていましたが、貴社様のノニは良心的な価格で品質にも変わりがあるように見えません。風邪をひきにくくなり、目には見えませんが、体調は良いように思います。

今年の台風でノニがひどく影響を受けられたとのこと、本当に残念に思います。ずっと飲んでいましたので、どうしたものかと思案にしています。一日も早く再販されますよう、祈っております。頑張ってくださいね。

K・S様ご愛飲いただきありがとうございます。台風の影響による原料不足では、大変ご迷惑をおかけしてあります。深くお詫び申し上げます。1日も早い再開となるよう努めてまいります。現在お飲みいただいておりますインドネシア産原料の「ニコニコ元氣ノニジュース100」についても、安全性・品質には自信をもってまいります。ご安心してお飲みくださいませ。今後ともよろしくお願いいたします。

江田

宮崎県 堤 のり子さま
ご愛飲歴
6年3ヶ月

チャンブルーウコン

チャンブルーウコンを飲み始めて何年になるか記憶が薄らぐ程、飲んでいて思いますが、胃がすごく調子が良いです。主人が市販の胃薬を飲んだことがありません。主婦の友社から出された本「血液をきれいにして病気を治す」には、ウコンの主成分はグルクミンでスパイス名はターメリックと言い、非常に強力な抗酸化作用を持っているため、今大きく脚光を浴びています。と載っていました。私は朝3粒、午後3時過ぎに2粒飲んでます。主人は朝3粒だけですが、同年齢である私達ですが、何オになっても健康で居たいものです。これからも続けますので宜しくお願いします。

堤様には、長いご縁を頂き、心より感謝申し上げます。ウコンのグルクミンは、抗酸化性の高い栄養成分の中でもより即効性があり、効果的に活性酸素を除去するといわれています。チャンブルーウコンの成分、春・秋・紫ウコンの中で、もっとも多くグルクミンを含んでいるのは、秋ウコンです。春・紫ウコンにもそれぞれの特長があり、1粒の中に各種ウコンの成分が、ギュッと凝縮されています。これからも、堤様のご健康のお供にチャンブルーウコンをどうぞ、宜しくお願い致します。

かつら

山形県 高橋 幸子さま
ご愛飲歴
6ヶ月

かるいっほ

かるいっほを飲み始めて2~4ヶ月と思います。いつの間にか膝の痛みを感じなくなり、階段の登り降りも手習さへあればなんの苦痛も感じず出来るようになっていました。両足でささえながら歩けることの喜びを感じています。かるいっほのお蔭だと思います。かるいっほに出会えた事に感謝します。

本当によくなってよかったです。苦しんでいる方の悩みを少しでも解決する事が出来るのは一番嬉しい事です。そのために、全力をつくしていい商品を提供してまいります。これからもよろしくお願いいたします。

すなわ 砂川

愛媛県 藤田 利幸さま
ご愛飲歴
6年9ヶ月

チャンブルーウコン

6年程前に春、秋の会社の検診で、いつもガンマGPTが240程ありましたが、その頃何かでニコニコ元氣島の広告を見まして沖縄県というのに心惹かれ注文して、1年余飲み続けましたら次の検診ではガンマが60台迄下がりました大変喜びました。それからは毎日、朝1ヶ、晩に好きなチュー（焼酎）を飲む前に2ヶ、それをずっと続けています。毎日美味しく元気に飲んでます。このウコンは、チューの好きな私には何にも変えがたい元気の素です。

いつもご利用いただきありがとうございます！私もチュー（焼酎）大好きです！これから、暑い夏に突入すると、どうしてもバテてしまいますので、大好きなチューのためにも、体のためにもウコンを飲んで、乗り切りたいですね。今後とも末永くお付き合い宜しくお願いします。

伊佐

ウチナー
島
めづり

ワイパー憧れのニシ浜は、白い砂浜で透明度抜群の海を眺めたり、波打ち際に波とたむろむだけでも癒されますよ。

「ニシ浜」
座間味島
あかしま
阿嘉島
島データ
周長 約12.3km
面積 約3.82km²
人口 271人
(2010.3現在)

阿嘉島は、那覇市の西方約40kmの東シナ海上に点在する大小20の島々で形成されるケラマ諸島にある有人島の一つで、座間味村に属しています。那覇市泊港と定期運航船が就航する座間味島とは一日4往復する村内航路で結ばれ、阿嘉島の南に連なる慶留間島、ケラマ空港のある外地島とはそれぞれ橋でつながっています。コバルトブルーの海に架かる美しいフォルムの「阿嘉大橋」からの眺めはまさに絶景。どこまでも透明な海をカラフルな魚、エイ、ウミガメがゆったり泳ぐ幻想的なシーンに出会えるかも。「沖縄の海で阿嘉島が一番きれい」と沖縄通に言わしめるほど魅力的な阿嘉島を代表するビーチが「ニシ浜」。豊富なサンゴ礁と多種多様な魚が群れ泳ぐ美しいビーチは、シュノーケリングやダイビングを楽しむ観光客で賑わいます。また、島の南側にある多数の岩が立ち並ぶ雄大な景観のサクバル奇岩群や夕日の美しさに圧倒されるクシバルビーチ、満天の星空や国指定の天然記念物ケラマジカを観察できるナイトツアーなど見どころ満載の島です。

島ぬ
肝心
海洋博公園
サマーフェスティバル
花火大会

夏の夜空に映える1万発の花火

夏真っ盛りの沖縄。各地で夏祭りが開催され、夜になるとあちらこちらで花火の上がる光景を見かけますが、その中でもひと際高い人気を誇るのが、毎年7月中旬に開催されている「海洋博公園サマーフェスティバル花火大会」です。

本島北部の本部半島に位置する海洋博公園内のエメラルドビーチ会場にして県内最大級の1万発の花火が打ち上げられる大会は今年で34回目を数える名物イベント。華やかに夜空を彩る花火を見ようと県内外から多くの人々が訪れます。花火のスタートは20時頃ですが、会場には家族で遊べるさまざまななビーチアトラクションや、県内アーティストのライブステージなどが開催されるので、早めに出かけて、思いっきりイベントを満喫するのがオススメ。

また、公園内には「美ら海水族館」やイルカのショーが見られる「オキちゃん劇場」などの人気スポットもあり、老若男女どなたにも楽しめます。さらに、花火の前には水平線に沈む夕日が楽しめるオマケ付き。いよいよメインイベントの花火大会が始まると、海に降り注ぐナイアガラの滝や、大輪の花火が次々と打ち上げられ、会場中に感嘆の音が響きます。

肝心（ちむくろ）
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ないね!!「肝臓」をいたわって「真心」を育みましょう!!

ニコニコ元氣な写真・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

お客様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見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お名前、お孫さんのお名前、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、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。

〒901-1304 沖縄県島尻郡那原町東浜95-6
(株) 沖縄美健 沖縄にニコニコ元氣島
『チャンブルー通信「お便りコーナー」』係
E-mail info@nikonikogenki.com

ご注文ハガキの表面も是非ご利用ください。

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
商品お届け時に同封されております「お客様の声ハガキ」をご利用ください。

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
落花生.....生1カップ
芋くず.....1/4カップ
タピオカ.....1/4カップ
水.....3カップ

タレ
だし汁.....大きじ3
醤油.....大きじ2
みりん.....大きじ1
おろしショウガ.....少々

1 殻つきの落花生は殻からだして、一晩水に浸す。その後、薄皮をむいて洗っておく。
2 落花生と水1カップ半をミキサーに入れてつぶし、布巾で絞って豆乳と粕を分ける。
3 芋くずとタピオカは水1カップ半でよく溶かし、豆乳に混ぜる。
4 豆乳を中火で煮ながら、木じゃくしでゆっくりと練るように混ぜる。粘りが出て透明感がでてきたら、火を止め、バットに流し込み冷やす。
5 小鍋でタレ用の材料を一煮立ちさせ冷ましておく。
6 適当な大きさに切り分けたジーマーミ豆腐にタレをかけ、おろしショウガを添える。
※タレはお好みでわさび醤油でも。きな粉をまぶして黒蜜をかけると和風スイーツに早変わり

ジーマーミ豆腐
花生(ピーナツ)のことで、落花生の絞り汁に芋くずを加えて豆腐のように見立てた沖縄の郷土料理。本土でお馴染みの胡麻豆腐のようなものです。歯ごたえのあるモチモチとした食感と、ほのかな落花生の香ばしさがくせになる美味しさ。また、上にかけるタレをおろし生姜しょうゆのさっぱりした甘いタレにするとお酒のお供や前菜に、黒蜜のこってりした甘いタレはプリンのような味わいでデザートとしても楽しめます。さらに、落花生は、良脂質であるオレイン酸、リノール酸、オリゴ糖、食物繊維、ビタミンB1、ビタミンE、レシチンなど栄養価の高い成分を多く含む食材。ひんやりとした口あたりのいいジーマーミ豆腐は、疲れている時や蒸し暑くなって食欲のない時にも食べられるおススメの一品です。

スタッフのおすすめお店



「やっぱり与那原そばがおいしい!」以前も紹介しましたが、「与那原家」さん。今回は姉妹店の「与那原家Ⅱ」さん。いつ行ってもお客さんでいっぱい。こちらの「煮つけそば」は美味しいですよ〜。大根・にんじん・昆布にソーキ(豚のあばら肉)に味が染み込み、たまりません。そして、麺は自家製生めんがおススメ。コシがあって、一度食べたら病みつきです。スープも「こってり」「あっさり」から選べますが、僕は「あっさり」派。ぜひ食べ比べてくださいませ! 空港から車で約15分の近さなので、観光客の皆さんもぜひ沖縄に来られた時は、「与那原家Ⅱ」で美味しいおそばをお召しあがりください。

沖縄そば&泡盛 与那原家Ⅱ
沖縄県那覇市鏡原町10-20 電話:098-858-8992



喜久川

スタッフ日記



島と島を結びくりま大橋

行ってきました宮古島。今回出張で宮古島へ行ってきたのですが、帰りの



宮古島にドイツ村が!



宮古島を守るその名も「まもる君」

フライトまで時間があり、ちょっと寄り道を…。

親が宮古島出身という事もあり、幼い頃から何度も来ていますが、島の素晴らしさを改めて実感しました!



宮国

元気島 写真館



いろいろな魚たちが



先日、沖縄県南部の糸満市にあります道の駅いとまん「お魚センター」へ行ってきました。このお魚センターへ沖縄近海で取れた新鮮なお魚たちが集められます。大小、色もさまざまなお魚たちが所狭しと並べられ、カラフルな魚が多く見ているだけでも面白いです。その他、この道の駅には沖縄の野菜・お肉・お土産を扱うお店もあります。沖縄へお越しの際は是非お立ち寄りください。



玉城

わがるがな 沖縄クイズ

Q1 「海に向こうから幸せ(富)がやってくる」ということをなんというでしょう。

- ① ナーハイバイ
- ② ミルクムナリ
- ③ ニライカナイ
- ④ キムドンドン



本村代表

7月のプレゼント 抽選で5名様に



沖縄薬膳味噌 おかず味噌シリーズ
にく味噌、しーくわーさー味噌
島らっきょう味噌 3個セット

ご飯のお供に、お酒の肴に美味しいおかず味噌。沖縄の気候風土と自然環境を活かして発酵・熟成された無添加天然醸造のおかず味噌です。



私が選びました!



金城

インフォメーション

100年以上にわたり泡盛づくりの伝統を守り続けている
崎山酒造廠さんと、生産販売しています。
Tel: 098-968-2417 Fax: 098-968-2463

沖縄薬膳味噌 おかず味噌シリーズ 美味しい食べ方イロイロ



焼きコンニャクに味噌添え

しっかりあく抜きして、油を引かずに焼き目を入れたヘルシーなコンニャクには、にく味噌が相性抜群です。田楽とはひと味違う、コンニャクの歯ざわりが楽しめるいただけます。



パリパリチキン with しーくわーさーソース

パリッと焼き目を入れたチキンにしーくわーさー味噌・ケチャップ・ハチミツを1:1:1でブレンドしたソースをトッピング。さわやかな酸味の効いた味わい。お好みでコーレーグースを加えるとちょいピリ辛の大人の味わいに。



ニラチアミwith島らっきょう味噌

ふんわり焼きあげたニラチアミのツナダレには、島らっきょう味噌にゴマ油をブレンドしたソースがお勧めです。ニラと島らっきょうの味わいに、ごま油の香りがマッチして、黒豚的な味わいが楽しめます。

ご住所・氏名・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。

〒901-1304 沖縄県島尻郡与那原町東浜95-6

(株)沖縄美健 沖縄にここに元気島
『チャンプルー通信7月号プレゼント』係

平成24年
8月10日
当日消印有効

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★

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!

～〇〇は身体によいの落とし穴～

よく、健康情報番組などで「〇〇は身体によい」等という特集が組まれます。食べ物、本来私たちの生命を維持する上で大切なものですから、どのような食材も基本的には身体に必要です。ただしどの食べ物にも、身体にとって良い面と悪い面があります。身体にとってプラスの働きだけをする食べ物は存在しません。だからこそ、私たちは食べたものから、自分たちの生命維持に必要な「栄養素」を消化吸収し、そして必要のないものを排出するメカニズムが備わっているのです。

栄養にできなければ意味がない

何度かこのコラムでもお話ししましたが、どんなに色々な栄養素が含まれている食材や、どんなに栄養価が高い食材を食べても、それを消化吸収できなければ意味がありません。様々な研究が進み、より細かく色々な情報が発信されていますが、まずはご自身の消化吸収力がきちんと働いているかが大切です。

たとえば「玄米」

最近、注目されている食材のひとつに「玄米」があります。確かに玄米は、白米にビタミンやミネラル、食物繊維が豊富に含まれている優秀な食材です。栄養価だけを見れば、まさに食べなきゃ損!といった感じ。ただしその「玄米」だって良いところばかりではありません。実は「玄米」は、非常に消化吸収しにくい食材です。ですから、そもそも消化吸収力が弱い人や、胃腸の働きが弱っている

時などには、身体に負担をかける場合もあります。食養療では、「玄米は1口100回噛みましょう」と言われているくらいです。では、「玄米」は胃腸に負担をかけるから食べないほうが良いのか・といえば、また話は違います。身体によいという側面だけでなく、消化吸収が非常に悪いという、身体にとってのデメリットも知った上で、上手に生活に取り入れてほしいのです。「良い面だけを考えない」これが発信される健康情報との上手な付き合い方にもつながります。玄米を例に話を進めると、こういう事です。

「玄米は栄養価が高い」だけと「消化吸収が非常に悪い」

まずは自分に、合う食材か必要な食材かを考えるのです。普段から脂っこいものが胃にもたれる等胃腸が弱いと思っている方にはおススメできません。

また玄米を召し上がっていて体調が良い場合でも、疲れている日や、体調不良な日は胃腸の動きも弱まりますから避けたほうがいいでしょう。平日の朝やお昼等、食事時間がゆっくり取れない時はつい早食いになりがちですので、やはりおススメできません。逆にゆっくり時間の取れる食事の時に良く噛んで味わっていただくのは良いと思います。

「〇〇は身体にいい」は、是非、デメリットが何か?

という関心も同時に持って欲しいと思います。

ちなみに、「玄米」は炊く前に3~4時間浸水する事も忘れずに!!



かわばら 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。



伝統の琉球銘菓ちんすこうがワケあり半額!

メガ盛り 沖縄ちんすこう



160個!
ずっしり
1.5kg!!



かつら

セット内容：重さ 1.5kg以上
(ちんすこう内容量 1.3kg)
約160個 (2個入り×80袋)

通常価格
4,800円

半額 2,400円
(送料無料で税込)



琉球王朝時代から沖縄で食されている伝統的なお菓子のひとつです。琉球王朝の後期、中国菓子と日本菓子を学び、琉球独自の菓子として作り上げ、元来は王族や貴族のみが、祝い事などに食べることができるとして珍重されていました。

主原料に小麦粉・砂糖・ラードを使用し、ビスケットのような食感と、上品な甘さの中にどこか懐かしさを感じる焼き菓子は、沖縄のお土産としても不動の人気を誇る商品です! 沖縄にここに元氣島から、「沖縄の風」をお届けいたします!

ちんすこうお気軽簡単 おすすめレシピ

ちんすこうを砕いて、アイスと混ぜれば『ちんすこう風味クッキーアイス』へ早変わり!

