

～沖縄にこにこ元氣島より～

# チャンブルー通信

※チャンブルーとは… 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。

11月号  
2012年  
第94号

今月の沖縄の平均気温→25.2度

「今日でよかつた」  
最近、嬉しいことが起つても、その逆でも「今日で良かつた」と思うようにしていきます。  
嬉しいことが起つたら、「こんなに嬉しいこと、明日でなくして、今日体験できて、幸せ！」と考えます。  
何かうまくいかないことが起つても、「この問題、明日ではなくて、今日起つてくれてよかつた。明日、同じ想いをしなくてすむし、今日から解決方法を探すことができる。ラッキー」と思います。  
不思議な事に、一日が「あつ」という間に過ぎてゆく感じがします。  
僕、たまにネガティブ思考なものですから、今まで、何か不都合なことが起ると、それを引きずつてしまいがちでした。この考え方をするようになつてから、あまり翌日に、マイナスな気持ちを引きずることがなくなり、一日が、すごく充実してきましたように思います。  
慌ただしきの中で、ついつい、ミスやウカリ忘れなども多めになりますね。  
そんなとき、いやな思いを引きずるよりも「今日でよかつた」と考えてみるのもいいかもしません。  
心も体も健康であつてこそ、本当の意味での「健康」。  
「今日でよかつた」の考え方は、僕がオススメする、お金の一切からない「心の健康法」です。



代表 本村 周一  
沖縄にこにこ元氣島

代表本村 ブログ

周ちゃん社長

検索



糸数 ヨシ子さん・86歳（大正15年生まれ）

ヨシ子さんは、初等科卒業と同時に家族と共に南洋諸島に移住しました。当時、南洋は日本統治地のためビザ不要で渡航ができ、沖縄からも大勢の人が移住しました。南洋では13歳ともなれば一人前の働き手。ヨシ子さんも両親と共に開墾の重労働に追われる辛い毎日で、楽しみといえば月1回の給料日に映画や芝居を見るごとにでした。そんな生活中で、もう一つの楽しみが自転車。風を切って走る爽快感と、どこまでも行けるような開放感で、自転車に乗ると気分がワクワクウキウキするとの事です。つい最近まで自転車に乗っていたそうで、「今、一番欲しい物は新品の自転車」と少女のように照れています。



## 大好評！ 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<sup>※1</sup>」をご購入いただいているあなた様が、沖縄にこにこ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<sup>※1</sup>」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。



チャンブルー  
ウコン  
93粒



生きる  
フコイダン  
150粒



かるいっぽ  
30粒



にこにこ元氣  
ノニ&もろみ酢  
ミックスジュース  
900ml



にこにこ元氣  
ノニ&もろみ酢  
ミックスジュース  
900ml

### 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



### ご紹介された方にお伝え下さい

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

### 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、沖縄にこにこ元氣島にお電話下さい。0120-302-797  
9:00~17:00 (日曜・祝日を除く)

### 要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

- お名前
- ご登録のお電話番号

### 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、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<sup>※2</sup>」のみの場合

\*「お試し商品<sup>※2</sup>」のみを購入後、「本商品<sup>※1</sup>」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チャンブルーウコン 93粒
- ②生きるフコイダン 150粒
- ③かるいっぽ 30粒
- ④にこにこ元氣ノニジュース 100 900ml
- ⑤にこにこ元氣ノニ&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チャンブルーウコン 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。

とってもお得!  
ご利用の方の  
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!  
手間いらす!

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  
ろん送料無料です。

### 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!!

チャンブルーウコン

検索

生きるフコイダン

検索

かるいっぽ

検索

にこにこ元氣島 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 沖縄にこにこ元氣島

フリー  
ダイヤル 0120-372-698

フリー  
FAX 0120-766-702

# 元気なにこげーと俱楽部

Nikogen Club

ご愛飲歴  
1年

神奈川県 町田 美智子さま

ノニ・ザ★プレミアム100

おかげをもちまして82才の声をきく事が出来ました。私もこの暑さには参ってはありますか、日々休む事無く過ごしていられるのもにこにこ元気島様のノニ・ザ★プレミアム100のおかげと感謝でいっぱいです。

いつも絵はがきメッセージを頂き、元気島様子を思い浮かべ台風になれば、大丈夫かな?テレビにも沖縄のニュースを色々知ることが出来ました。今月のパンフレットには赤ちゃん!パパさん強い絆が素晴らしい。お話しには幸福がいっぱい、ありがとうございました。

これからもいたりませんが元気を下さい。



ご縁をいただき、お客様からいただく温かいお言葉や、お便りに、じーんと励まされ、私達こそ沢山の元気をいただいている。また、これからも弊社からのお届けものが、皆様の心なごむものになればと存じます。町田様、これからもお元気で。

お便りありがとうございました☆

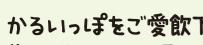
ご愛飲歴  
2ヶ月

岡山県 M・Fさま

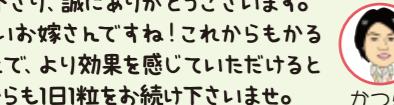
かるいっぽ



3袋目を飲んでます。今まで色々な製品を飲んでみましたが、あまり効果が得られなかっただけ、貴社の製品を嫁からプレゼントされ飲み始めました。今までのと違った感じで効果を実感しております。すぐに身内にも紹介しました。



かるいっぽをご愛飲下さり、誠にありがとうございます。お義母様想いの、優しいお嫁さんですね!これからもかるいっぽを飲み続けることで、より効果を感じていただけると思います。どうぞ、これからも1日1粒をお続け下さいませ。



## にこにこ元気な写真・お便り専集中!

私の孫自慢・あなたの好きな言葉・あなたの住む町の風景・健康状況

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。

すべての  
お便りの  
あて先

〒901-1304 沖縄県島尻郡与那原町東浜95-6  
(株)沖縄美健 沖縄にこにこ元気島  
「チャンプルーコン用の携帯ケース」差し上げます。  
※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てしまいますが、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 E-mail info@nikonikogenki.com

ご注文ハガキ  
の表面も  
是非ご利用  
ください。

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。

ご愛飲歴  
4ヶ月

滋賀県 金澤 由美子さま

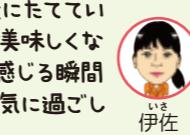
チャンプルーコン

先日は珍しい黒糖を送って頂きありがとうございます。チャンプルーコンを3ヶ月飲み続け肝臓の調子が良くなっています。以前は油物を食べるといつまでも上がって悪かったのが、それも無くなっています。何を食べても美味しい頂けるようになりました。昨年迄の夏は動くのもあくまでしたが今年の夏は、動き回れるし、楽しく生活しております。これからもよろしくお願い申します。



伊佐

「チャンプルーコン」が金澤様の健康のお役にたてていることを大変、嬉しく思います。そろそろ、鍋物が美味しい季節です。美味しいご飯は、何よりも幸せを感じる瞬間ですよ。これからも、ウコンを飲んで楽しく元気に過ごしてくださることを願っております。



ご縁をいただき、お客様からいただく温かいお言葉や、お便りに、じーんと励まされ、私達こそ沢山の元気をいただいている。また、これからも弊社からのお届けものが、皆様の心なごむものになればと存じます。町田様、これからもお元気で。

お便りありがとうございました☆

かるいっぽ

今回、初めてちんすこうが盛りを購入しました。割れているみたいだけ食べる時に割るんだからと思っていましたが、箱を開けてビックリ!全然問題なしの状態でした。土産で買って帰っても全然問題なしの状態でした。土産で買って帰ってもこれくらいの割れならざらにありますよ(笑)

かるいっぽも3回目になりました。毎日とはいかず忘れる日もありますが、ヒザの違和感が0に近いです。他のグリコサミンを飲んでいたのですが、もっと早くにかるいっぽをに飲んでいたらと悔やまれます。

C・H様 嬉しいお便りありがとうございます。ちんすこうは、沖縄でも代表的なお菓子の一つでもあります。私もつい食べ過ぎてしまいますが、C・H様も食べ過ぎに注意して沖縄の味をお楽しみ下さいね。

また、かるいっぽもお体にあっていらっしゃるようで嬉しいと思います、継続は力なり!これからもどうぞ宜しくお願ひ致します。

玉城

たまきら 玉城

## ～にこにこ元気島からのご案内～

### ※通信記事リクエスト!

チャンプルーコン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。

### ※チャンプルーコン用の「携帯ケース」差し上げます。

チャンプルー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ませ。次回お届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てしまいますが、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 E-mail info@nikonikogenki.com

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。

**島ぬ** **ウチナー** **めぐ**

野甫島の特産は、高級魚アーラミーハイ(ヤイトハタ)の稚苗の生産で、世界でもトップクラスの量産化を実現しています。

**島データ**  
周囲面積 約4.8km<sup>2</sup>  
人口 約1,06km<sup>2</sup>  
約117人 (2010年現在)

沖縄本島の本部半島から北約40kmに位置する沖縄最北端の有人島、伊平屋島の南西に浮かぶ野甫島は標高わずか43mの平坦な小さな島。伊平屋島とは全長1,244mの野甫大橋で結ばれ、橋からは透明度の高い美しいエメラルドグリーンの海が望めます。主な産業はサトウキビを中心とした農業で、両端サトウキビ畑が広がる一本道を散歩するヤギや、風力発電の風車が回るなどの南の島の光景が見られます。

野甫島には、川がなく、数か所ある井戸は塩分濃度が高くて飲料水には適さず、水不足に悩まされてきましたが、早くから集落が形成されており、御持所やかつての墓と思われる岩穴、伊平屋村では一番古い貝塚が発見されています。現在は伊平屋島から水道水が引かれ解消されています。

また、近年に野甫島の沖合で、テーブルサンゴが発見されてダイビングスポットとして注目されるようになり、釣りや海水浴を楽しみに訪れる観光客も増え、手つかずの自然が残されている野甫島の魅力にはまっているようです。



沖縄国際カーニバル

## 心躍るカーニバルでハッピーな国際交流

沖縄本島中部に位置する沖縄市は広大な米軍基地を抱えていることもあり、アメリカをはじめ、フィリピンやインド、中国や南米、ヨーロッパなど20カ国余りの国籍を持つ人々が暮らすインターナショナルティとしてよく知られています。

「国際文化観光都市」を宣言している街では、異国情緒あふれる特色を発信し、活性化を図ろうと「沖縄カーニバル」を一緒にした「沖縄国際カーニバル」を開催。さらに、2008年からは「ゲート#2フェスタ」と日程を合わせ、より色濃い沖縄市ならではの個性あふれ

93年から、「沖縄市まつり」と「沖縄カーニバル」を一緒にした「沖縄国際カーニバル」を開催。また、各國のグルメが味わえる屋台も立ち並びお腹も大満足。今年のカーニバルは11月23日～24日の開催を予定しています。エキゾティックな街の魅力を楽しみに出かけてみ

ド、さらには、迫力ある国際大綱引きや、ロックから民謡のライブまで盛りだくさんの内容。

また、各国のグルメが味わえる屋台も立ち並びお腹も大満足。今年のカーニバルは11月23日～24日の開催を予定しています。エキゾティックな街の魅力を楽しみに出かけてみ

るイベントへとグレードアップさせました。それぞれの国旗を掲げて個性的な演出で練り歩くコザ絵巻パレードや、華やかなサンバの衣装で情熱的に踊るサンババーレード、いかつい男たちがハーレーダビッドソンに乗り連なって走るバイクパレード、さらに、迫力ある国際大綱引きや、ロックから民謡のライブまで盛りだくさんの内容。

また、各国のグルメが味わえる屋台も立ち並びお腹も大満足。今年のカーニバルは11月23日～24日の開催を予定しています。エキゾティックな街の魅力を楽しみに出かけてみ

るイベントへとグレードアップさせました。それが個性を掲げて個性的な演出で練り歩くコザ絵巻パレードや、華やかなサンバの衣装で情熱的に踊るサンババーレード、いかつい男たちがハーレーダビッドソンに乗り連なって走るバイクパレード、さらに、迫力ある国際大綱引きや、ロックから民謡のライブまで盛りだくさんの内容。

また、各国のグルメが味わえる屋台も立ち並びお腹も大満足。今年のカーニバルは11月23日～24日の開催を予定しています。エキゾティックな街の魅力を楽しみに出かけてみ

るイベントへとグレードアップさせました。それが個性を掲げて個性的な演出で練り歩くコザ絵巻パレードや、華やかなサンバの衣装で情熱的に踊るサンババーレード、いかつい男たちがハーレーダビッドソンに乗り連なって走るバイクパレード、さらに、迫力ある国際大綱引きや、ロックから民謡のライブまで盛りだくさんの内容。

沖縄は汁物天国。大衆食堂には○○汁っていうメニューがたくさんあります。その中でもダンツ人気の「みそ汁」。普通みそ汁と言えば、塗りのお椀に入った汁に少量の具で「飲む」という添え物のイメージ。しかし、沖縄のみそ汁は大きな舟に豚肉、豆腐、ポークランチョンミート、卵、葉野菜などたくさんの具材がバランス良く入ったボリューム満点、栄養満点の「食べる」メインディッシュ。また、沖縄のダシの特徴で、塩分や味噌の使用量を抑えることができますよ。さあ、今回の夕食は、熱々の沖縄風みそ汁でほっこりしませんか?

沖縄は汁物天国。大衆食堂には○○汁っていうメニューがたくさんあります。その中でもダンツ人気の「みそ汁」。普通みそ汁と言えば、塗りのお椀に入った汁に少量の具で「飲む」という添え物のイメージ。しかし、沖縄のみそ汁は大きな舟に豚肉、豆腐、ポークランチョンミート、卵、葉野菜などたくさんの具材がバランス良く入ったボリューム満点、栄養満点の「食べる」メインディッシュ。また、沖縄のダシの特徴で、塩分や味噌の使用量を抑えることができますよ。さあ、今回の夕食は、熱々の沖縄風みそ汁でほっこりしませんか?

## 食はくスマイル

※沖縄の方言で「クスイ」は葉、「クスイン」は葉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)

島豆腐………400g  
茹で豚肉………200g  
ポークランチョンミート150g  
青菜(レタス)………半玉  
しめじ……………1パック  
卵……………4個  
鰹だし……………4カップ  
みそ……………適量



- 豚肉とポークランチョンミートは1cm幅位の短冊、葉野菜は食べやすい大きさに切る。しめじは石突きをとって小房に分ける。
- 鰹だしを入れた鍋に、豚肉と手で大きめにちぎった豆腐、ポークランチョンミートを入れ加熱する。
- 煮立ってきたらしめじを加え、火を弱めて溶いたみそを入れる。
- 卵を割り入れ、自分が固まってきたら青菜を入れ、火を止める。
- 一人前ずつ大きめの椀にたっぷりと盛り、召し上がる。



## 沖縄風みそ汁

すっかり肌寒くなり、体の芯から温まる汁物が恋しくなりますね。

# 元気島写真館



県内各地から集まった参加者達(かっこ良い~)



## 「第57回沖縄全島エイサーまつり」

旧暦のお盆が終わると県内各地ではエイサーまつりが開催されます。そのなかでも県内地域の代表が集う全島エイサーまつりは感動です。参加総勢150人、応援者数も30万人と県内各地からおじいもおばあも子供達もエイサー好きが集まります。来年は9月に開催予定ですので、沖縄旅行を計画されている方は予定を合わせて足を運ばれるのも良いかと思います。入場無料で「これぞ沖縄！」が堪能できますよ。



みやぐち  
宮国

## わがるがな 沖縄クイズ

収穫時期は、9月末から11月。見た目はボコボコ。皮が厚いという意味の名前が入っています。この写真の果物の名前は何でしょうか？

- ①カーブキー
- ②タンカン
- ③オートー
- ④クガニー



わざ  
か  
か  
な  
もとむら  
本村代表

## 「おきなわのあれ?これなーに?」

### 第2弾

### 赤毛の子供「キジムナー」

前回ご紹介した「がじゅまる」の精霊とも言われている「キジムナー」姿は赤毛の子供、赤い顔の子供だといいます。故郷は、沖縄県國頭郡大宜味村の喜如嘉(きじょか)が伝承発祥の地とされています。「キジムナー」は魚介類を主食とし、魚の目玉が好物であることから、人間の船に同乗して共同で漁をおこなうと伝えられています。また、おもしろいことに、「キジムナー」と漁をおこなうと大漁になるが、捕れた魚の目玉が無いといいます。他にも、年の瀬は一緒に過ごすなど、人間とは「ご近所」的な存在である伝承が多くあります。



がじゅまるとキジムナー

## スタッフ日記



私は趣味がバイクで、"大型自動二輪免許"を取るために、自動車学校に通っております。平日にもかかわらず、生徒が多く、実技練習の予約も一週間後にしかできません。授業や、実技練習で初心に戻る大事さを改めて学ぶことができました。



きんじょう  
金城

## 私の健康法



私の健康法は、「栄養」・「運動」です!!毎朝、ほぼ6時起床して軽いストレッチで目覚め、週4~5日、公園でジョギングをしています!!

そしてなによりも、私が健康で元気でいられるのは、一番に母が作ってくれる手作りごはんがあるからです。家族の健康を考え、毎日、栄養バランスのよい食事を作ってくれます。母の料理で育ったから健康なのだと、今、改めて感謝しています。



すながわ  
砂川

こんにちは、今回ががじゅまるの木に住んでいるといわれている「キジムナー」についてご紹介します。



いさ  
伊佐

灯りを奪うなどのイタズラを働くといいます。東北地方の座敷わらしに近い伝承もあり、「キジムナー」に気に入られた家は栄え、嫌われた家は滅びるそうです。

私の実家の庭には、大きながじゅまるの木があります。小さい頃に姉は「キジムナー」を見たことがあるそうです。赤毛の「キジムナー」はぴょんぴょんと跳ねて、がじゅまるの木に隠れてしまったとのことでした。そして、その後…不可思議な出来事が起こった!というエピソードはないのですが、皆さん…日常生活の中で、お庭に赤毛の子供が跳ねている状況を想像してみて下さい。悲鳴をあげますよね…沖縄の不思議なところは、そんな出来事に驚かないことかもしれません。(笑)



キ  
ユ  
ー  
ピ  
ー  
ちゃん



我が社のイラストレーター  
米山の力作

次回は、沖縄の「オババー(おばあちゃん)」をお伝えします。沖縄のおばあちゃんは名物です。(笑) お楽しみに…

# 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!

~まだまだ早いかもしれないけれど…~

前回、介護予防の3つの柱のうち「①低栄養の予防」についてお話ししました。今回は、残りの2つ「②筋力の維持」と「③口腔機能の維持」についてお話ししたいと思います。

### 筋力の維持

筋力の維持というと、まっさきに「運動をしないと!」と思われる方が多いようです。そして、ウォーキングやジョギングを生活に取り入れようと頑張る方を多く見かけます。

もちろん、足腰の筋力を鍛えるための運動としてウォーキングやジョギングは効果があります。でも、私たちの体は足腰の筋力を維持すればいいだけではありません。

例えば…肩まわりや肩甲骨周りの筋肉を維持しておくと、四十肩などの痛みや肩こり等の痛みを予防する事につながります。普段椅子に座るとき、浅めに腰をかけ姿勢よくすることで、腹筋や背筋の筋力を維持できます。

日常のちょっとした意識が、体の筋力の維持につながります。とかくウォーキングなどの運動をしていると、運動しているつもりになり、上半身を忘れがちですが、身体全体を適度に動かすことも大切です。

また、人間の筋力は身体の内側にもあります。消化吸収のために食道や胃がグイグイ動くのも、身体に不要なものを腸の力で押し出すのも、筋力の力によるものです、この身体の内側の筋力を動かすには、毎日きちんと食事をすることが大切です。

### 口腔機能の維持

80歳で、20本の自分の歯を残しましょう!という「8020」運動というのがありますが、日本人の80代での自身の歯の残っている本数は平均すると6本程度だそうです。

これでも、20年前は4本だったそうなので、口腔機能への関心が高まり、徐々に日本人の歯の状態は良くなっていると言ってもいいかもしれません、それでも「8020」運動にはまだ及ばないのが現状です。

口腔機能というと、虫歯にならない…という事ばかり気にされる方がいらっしゃいますが、これでは実は不十分。虫歯がなくても、歯を支える歯茎が健康でなければ自身の歯を保つことはできません。そして、歯茎の状態は、自分ではなかなか判断出来かねますので、かかりつけの歯医者さんを作ることが、口腔機能の第一歩と言えるかもしれません。

また、自分の歯でしっかりと咀嚼をして食事をするのと、そうでないのとでは、咀嚼力に大きな違いが出てきてしまい、最終的には消化吸収にも影響を与えます。栄養をきちんと摂りたい時期に、歯が健康でないことで、消化吸収しにくいのでは意味がありません。まだまだ先の事ですが、日ごろの積み重ねや、ちょっとした意識が、将来大きな差を生みます。

今から、歯のケアも意識されてはいかがでしょう。



かしわばら ゆきよ  
**柏原 幸代**

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。



### オススメ商品



#### 『黒糖しょうがぱうだー』

身体が冷えるこの時期にピッタリの商品“黒糖しょうがぱうだー”毎年、寒い時期になるとご注文が殺到する商品です。寝る前に、黒糖しょうがぱうだーをお湯やお茶に溶かして飲むと、ボカボカ温かくなつたお身体でお休みいただけます。どうぞ、お試しくださいませ。

##### ●黒糖しょうがぱうだー 200g

1袋 ······ 490円(税込) 送料別途105円

3袋 ······ 1,350円(税込) 10%割引・送料無料

### 11月のプレゼント

抽選で  
5名様に

沖縄料理に欠かせない“島豆腐”ですが、その島豆腐が“燻製”になった商品があると聞き、早速、頂いてみるとチーズのような舌触りで、お酒のお供にピッタリです!サラダやパスタのアクセントとして、ご利用いただくのもいいかもしれませんね。今、密かな人気を集めスーパー・マーケットでも品切れのようです。皆様からのたくさんのご応募をお待ちしております。



#### 池田食品の 『燻製島豆腐』

私が選びました!



かつら

有限会社 池田食品  
〒903-0115 沖縄県中頭郡西原町字池田184-3  
TEL: 098-945-0279 FAX: 098-979-7099

ご住所ご氏名・ご年齢・お電話番号をお書きになり下記の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 沖縄にこにこ元氣島

『チャンプルー通信11月号プレゼント』係

平成24年  
12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★