

～沖縄にここに元気島より～

2013年
3月号
第98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→18.8度

「ネバリも程々がよい」

「妻と出会ってよかつたなあ。」とあらためて思う瞬間があります。それは、納豆を食べる瞬間。独身の頃は、全くダメだったのに、結婚後、あれこれ工夫して納豆を食卓に出してくれた妻のおかげで大好物になりました。

さて、納豆を召し上がるみなさんは、何回くらいかき混ぜますか？なんとなく、「混ぜれば混ぜるほど、美味しくなる」イメージありませんか？

ネットで調べてみると、日経新聞の過去記事(日経プラスワン)で、その疑問を追求した記者がおりました。なんと、1万回混ぜたそうなんです。

新聞記者って、真面目なのか暇なのか、よくわかりませんね(笑)

実験の結果(その記者さん曰く)、三百回くらいかき混ぜたら、「泡立ちが豊かになり、豆の旨味とマッチして濃厚な味がして一番美味しい」そうです。

ちなみに、千回で泡立ちが多くなり、三千回で豆が崩れ、一万回で豆は消え、生キヤラメルのようにになり、美味しくなくなるそうです。

そんな記事を読みながら、昨今、話題になって「体罰」の問題を考えた。

やればやるほど、頑張れば頑張るほど、必ず良くなる。結果は出る。勝てる。日本人の美德とされている「継続は

「努力も根性がよい」

僕も、学生時代、スポーツをやっていたので、当たり前前に指導者に殴られてきました。

それが、当然。強くなるための修行だと思っていました。

だけれども、最近、「頑張り過ぎること」で、心や体を壊す方が、身近にも多くなってきたような気がします。

「かき混ぜる回数が多いほど、美味しくなる」という幻想と一緒。

「気合、根性、苦しみに耐え」さえすれば、必ず「勝つ」。

そんな幻想を持ったままの指導者が、生徒たちに、納豆を一万回かき混ぜさせようとしているのかもしれない。結局、美味しくなくなることも知らずに…。

かといって、何もかき混ぜなければ、納豆本来の味はありませぬ。

これからの指導者は、「その素材が一番美味しくなるよう」愛情を持ち、十回でなく一万回でなく、「三百回という適度な負荷」の頃合いを見つけて出す能力が必須のように思いました。

ネバリを出すために、誤った方法で、ネバリすぎる。

何事も、境界線を越えない「程々」が必要な時代なのかもしれないね。



代表 本村 周一

代表本村 ブログ

周ちゃん社長 検索



大城 マサ子さん ●82歳(昭和5年生まれ)

「本は不思議だね。読んでるといついっ夢中になって、いつの間にか本の世界に引き込まれて、ドキドキワクワクして夢中になってしまうさあ～」と笑顔で話されるマサ子さん。幼いころから本が大好きで、今でも本を読むのが習慣になっていて、時間がたつのを忘れるほど熱中するそうです。そして、マサ子さんのもう一つの習慣が日記を書くこと。若い頃は、看護助手をしていて、覚えることが沢山あり、それを忘れないように日記をつけたのがきっかけとの事。現在は、家族の毎日の出来事を綴るのが楽しく、また後で読み返すというんな思い出が蘇ってきて幸せな気分になるそうです。

今月の元気なご長寿さん

ご紹介制度のご案内

お客様のご友人(同級生・茶飲み仲間・サークル仲間)をご紹介ください！

「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大切な方へご紹介下さり、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 step2 ご紹介を受けられた方 step3 ご紹介したあなた様、受けられた方お二人様へ

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

い体い調管理に

沖産産なのね電話してみるわ

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

友達に紹介されたんですけど...

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。

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している場合。
- 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ませ。

ご費用の方の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

生きるフコイダン 検索

かるいっぽ 検索

にここに元気島 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 沖縄にここに元気島

フリーダイヤル ☎0120-372-698

フリーFAX FAX 0120-766-702

元気なニコゲン倶楽部

Nikogen Club

ご愛飲歴 6ヶ月 埼玉県 Y.Tさま

かるいっぽ

今年も元気に、快一歩(かるいっぽ)を踏み出しました!ふたりの孫も、上の子は今年、幼稚園に入園です。そして、親戚の叔母様は、今年97歳です。とても元気に長寿を迎えられ羨ましいかぎりです。100歳目指して何事も前向きに考え、マイペースで過ごしています。私は、食事に好き嫌いが無いので、「よく食べる」体の保険「かるいっぽ」を愛飲し、孫や娘たちに囲まれ夫婦円満で、今年も元気に頑張ろうと思っています。スタッフの方々、どうぞよろしくお祈り致します。

Y.T様、うれしいお便りをありがとうございます!そして、お孫様のご入園おめでとうございます!『前向きでマイペースに、好き嫌いを食べること』長生きの秘訣ですね。この秘訣の中に「かるいっぽ」も仲間入りさせていただいたら、うれしく思います。どうぞこれからも、よろしくお祈り致します。

かつら

ご愛飲歴 3年5ヶ月 鹿児島県 S.Kさま

ノニミックス

ありがとうございます。朝は必ず飲むようにしていますが一度は二杯ずつ飲んで足りなくなり週間位なくて体の疲れを感じやほり体に良いんだなと実感いたしました。これからも続けていきますので宜しくお願い致します。

今年もいい年でありますようお願い致します。

S.K様ご愛飲いただきありがとうございます。S.K様のように飲まない日何日か続いて、「体調がすぐれない、何でだろう?ノニジュースを飲んでいないからだ!!」と、ノニジュースの効果を実感される方が多くいらっしゃいます。継続は力なり!これからも飲み続けて元気な毎日をお過ごしください。

江田

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

ご注文ハガキの表面も是非ご利用ください。

ご愛飲歴 7年6ヶ月 大阪府 武田さま

チャンプルーウコン

ウコンを夫婦で飲みだして、数年が経ちます。体には良いみたいだね。お酒がすすむ?毎日2人だけなので、何となく過ごしている中にもいつもウコンがいますよ。夕食のお酒を飲んでいいる時、2人してウコンを愛用しています。気分は爽快です。これから2人して飲んで、長く人生を楽しみたいと思っています。旅のお供に持って行きます。いえ、連れて行きます。(笑)

ウコンがご夫婦の大切なお時間のお役にたっていることが嬉しいですね。「何となく過ごしている中にもウコンがある」とのこと、日々の習慣となってきているんだと感じます。楽しいお酒を飲むために、今後ともウコンをよろしくお祈り致します。

伊佐

ご愛飲歴 7年8ヶ月 大阪府 石上 孝子さま

チャンプルーウコン

ウコンを飲用はじめたのがいつ頃だったかはっきりしないので知りたいのです?たぶん7~8年前からか?ウコンを飲む前は医師も驚く程肝機能は危険な状態でした。なのに現在はまったく異常なしで相変わらず毎日飲んでおります。良く持ったものと感心します。現在82才です。まったくチャンプルーウコンのお蔭です。

平成17年7月からご愛用頂き、この3月で7年8ヶ月でございます。お身体の調子が良いとのこと、とても嬉しく思います。これからも、お酒のお供に末永くご愛用いただければ、幸いに存じます。【でも、今後もおいしく、楽しいお酒がいただけるように、たまには休肝日も入れてくださいね。(笑)】

砂川

~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。

※チャンプルーウコン用の「携帯ケース」差し上げます。
 チャンプ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ませ。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てしまいますので、ご協力宜しくお願い致します。(※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 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。

定期船のない新城島の海は、ひっそりと静かて、どこまでも青く藍い絶天然色に輝いています

島タメどり

ウチナー

あらぐすくじま 新城島

上地島のビーチ

西表島

新城島

黒島

上地島

下地島

島データ

- 上地島(かみぢしま)
 - 面積 6.2km²
 - 周囲長 1.76km
 - 人口 10人 (2010.3現在)
- 下地島(しもぢしま)
 - 面積 4.8km²
 - 周囲長 1.58km
 - 人口 3人 (2010.3現在)

八重山郡西表島の南東約6.3kmの海上に浮かぶ新城島は、北側で長方形の上地島、南側で丸形の下地島からなる二つの島の総称で、西表石垣国立公園に含まれています。島の間は400mほどで、干潮時には浅瀬でつながり歩いて渡れますが、満ち潮になると完全に分かれるので、地元ではパナリ(離れ)島と呼ばれています。新城島は定期航路もない小さな島ですが、歴史は古く、古琉球から近世にかけての遺跡が多数あり、烽火台跡や武士の居館という意味の遺跡には石垣が築かれ、八重山式土器、輸入陶磁器が発掘されています。八重山各地で使用していたパナリ焼きの土器も新城島で焼成されており、かつては700人を越える賑やかな島だった記録も残されています。

また、上地島には人魚神社と呼ばれる海の守り神として崇めたジュゴンを祀った御嶽がありますが、現在でも住民以外は立ち入り禁止及び撮影禁止となっています。そして、旧6月に行われる豊年祭が開催される時期には、関係者以外の島への入島、海岸や桟橋への接近・接岸も拒否されている近寄りたがたい神聖な島です。

島心 肝心

東村つつじ祭り

青い海と空に映える色とりどりのつつじ

沖縄本島北部の東海岸沿いに位置し、「花と水とパインの村」をキャッチフレーズとする東村は深い森に囲まれ、いくつもの川が流れる、緑と水に恵まれた地域。川に広がるマングローブ林には多種多様な生物たちが生息していることから、カヌーに乗って貴重な自然に触れるエコツーリズムも盛んに行われています。そんな豊かな自然が残る村で3月上旬から下旬にかけて行われるのが「東村つつじ祭り」です。祭りが行われる「村民の森 つつじ園」は、小高い丘に位置する4.5haの敷地に4万5千本のつつじが植えられたつつじの名所で、朱・紫・白・ピンクなど色とりどりのつつじがじゅうたんを敷き詰めたように斜面を彩り、丘の上からは青く眩しい平良湾とつつじの美しいコントラストが楽しめます。

さらに期間中はさまざまなイベントが開催されるほか、東村の特産品を扱う出店やいろいろな屋台も並び、とても賑やか。また、隣接するつつじエコーパークにはパングローブがあり、宿泊も可能です。

この季節ならではの風景が広がる東村へ、早春の香りを楽しみにお出かけになってみませんか。

肝心(ちむくる)

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ないね!!「肝臓」をいたわって「真心」を育みましょう!!

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。

アーサ汁

市場やスーパーに鮮やかな緑色の海藻生アーサがお目見えしました。アーサとはアオサに分類されるヒトエグサという海藻で、柔らかく香りのよいのが特徴です。2月から4月が収穫時期で、緑色に染まった海岸で家族連れや友人グループがアーサ採りを楽しむ光景は沖縄の春の風物詩となっています。アーサはマグネシウム、カルシウム、カリウムなど天然のミネラルが豊富で新陳代謝を促進し血液の流れを良くします。また整腸作用に効く食物繊維やビタミンC、ビタミンAなどの栄養素も多く含まれます。低カロリーで栄養価が高い健康食材アーサを使った代表的な料理が「アーサ汁」。鰹だしにたっぷりのアーサと賽の目に切った豆腐を入れたすまし汁は、緑と白の美しい彩りと、ふわっと広がる磯の芳しい香りがしじみと沁みる優しい味。他にも天ぷらや酢の物、卵焼きに海鮮サラダと何にでも相性のいいアーサは、沖縄の春の食卓を美しく彩ります。

材料

- 生アーサ.....100g
- 豆腐.....100g
- 鰹だし.....5カップ
- 塩.....適量
- しょうゆ.....適量
- しょうが汁.....少量

- 生アーサは砂利が残らぬように丁寧に洗い、絞って水気を切る。
- 豆腐は賽の目切りにしてザルに入れ、さっと水をくぐらす。
- 鍋に鰹だしを煮立て、アーサと豆腐を入れる。塩としょうゆで味を調べ、ひと煮立ちさせたら、しょうが汁を加えて出来上がり。

※生アーサが手に入らなければ乾燥アーサ(10g)をご利用ください。
 ※みそ汁立てにしても美味しいですよ。

味クワターな(味の濃い)料理が多い沖縄では珍しいあつさりとしたアーサ汁。作り方も簡単! 沖縄の海の恵みをぜひ味わってください。

砂川

元気島写真館



沖縄の緋寒桜です。本土のソメイヨシノと違って濃いピンク色をしており、1月末から開花し始めます。「ひとあしお咲きに」をキャッチフレーズに沖縄県北部では桜まつりが開催され、大勢の人で賑わいます。今年の桜の時期は過ぎてしまいましたが、次の機会に日本一早い春を感じる沖縄にお花見にいらっしやいませんか？

(1月下旬～2月中旬)



たましろ 玉城

スタッフ日記



3月4日は、「さんしんの日」沖縄の代表的な楽器の三線を広めるために沖縄のラジオ局のキャンペーンから始まったイベントで、毎年3月4日の正午の時報とともに、沖縄の祝歌『かぎやで風』がいっせいに演奏されます。やっぱり、ウチナーンチュー（沖縄人）の私。三線の音色を聴くとなぜか落ち着きます。皆様も三線が奏でる懐かしい響きの沖縄民謡を聴いて沖縄気分を味わいませんか？



かつら

わかるかな 沖縄クイズ

Q 「チャボ」は「矮鶏」と書く、ニワトリの品種名で、日本の天然記念物です。さて、沖縄方言では何というでしょう。

- ① タウキー
- ② チャーン
- ③ キンキナー
- ④ キョッキョー



わかるかな

もとむら 本村代表

私の健康法



4年前に長年愛飲していたタバコを卒業、きっかけはフルマラソン出場でした。完走はできるがゴール締め切りギリギリのタイム。

タバコをやめてからはタイムは縮み、健康になったのか風邪らしい風邪をひかなくなりました。目標は宮古島での100kmマラソンに出場する事。頑張ります!!



みやくに 宮国

「おきなわのあれ?これなに?」

第5弾 「シーサー」

今や本土でもよく知られているシーサーは沖縄の守り獅子。「獅子(しし)」を沖縄方言で発音して「シーサー」と呼んでいます。シーサーは、建物の門や屋根、村落の高台などに据え付けられ、家や人、村に災いをもたらす悪霊を追い払う魔除けの獅子です。沖縄では、どの家でも必ず門や屋根に座っているシーサーがあります。口の開いたシーサーが雌で、右側。福を招き入れるといわれます。口を閉じたシーサーが雄で、左側。災難を家に入れないとされています。

私の家にもいました。小さい時は、怖くて大嫌いでした。それは、潮風が強い日のこと、ひとりで留守番をしていると、



ポップなシーサー

沖縄にはあちこちに、いろんな表情をしたシーサーがいっぱいいます。沖縄へお越しの際は、シーサーたちにも目を向けてみてください!!



いさ 伊佐

窓の隙間から不気味な音が「ヒュ〜ヒュ〜」と聞こえてきて、だんだん怖くなってきた私は、じっとしてられず、家を出ようと玄関で靴を履いている時、誰かの視線を感じて横をみると、大きな顔のシーサーの置物と目が合いました。私の恐怖は頂点となり、号泣したのを覚えています。



家を守るんだ!

今では、愛嬌たっぷりのユニークなシーサーも多く売られており、本土の方もインテリアにと購入される方も多くいらっしゃるようです。

沖縄のおみやげとしても大人気のシーサーはシーサー作り体験ができる工房もあります。ご自分のイメージに合ったシーサーを作ってみませんか？

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～

シリーズ
第24回

あなたの健康を応援します!

～朝食きちんと食べてますか?～

「朝ごはんを食べた方が良い」とは思っている、なかなかきちんと食べられない方も多いのではないのでしょうか?「朝ごはんより睡眠…」なんて方も多いですね。東北大学加齢医学研究所・川島隆太研究所の研究で、朝ごはん習慣がないと「脳の働き自体が低い(脳が十分に発達しない)」ことがわかっています。今回は、朝ごはんの効果について考えてみましょう。

いつもより少し早く起きる工夫をしたくなるかもしれません。

朝ごはん習慣がないと脳の働き自体が低い

前述した川島隆太研究所の研究の調査結果は、①平日のほぼ毎日「朝ごはん」を食べる習慣を身につけている大学生は、食べない大学生に比べ、現役合格率も第一志望の大学に入学した人も多い。②年収1,000万以上のビジネスマンの82.0%が、「朝ごはん」を食べる習慣を身につけている…といったもの。受験生時代の朝ごはんに良く食べていたものは、パンよりご飯の率が高く、年収1,000万以上のビジネスマンの朝ごはんも、パンよりご飯を食べている人が多い結果となっています。

もちろん「朝ごはん」だけで志望校に合格できたり、優秀なビジネスマンになれるわけではありませんが、朝ごはんには、色々な効果があるのは事実のようです。

「朝ごはん」の効果

一般的に「朝ごはん」の効果として①起床後の体温上昇が速やかになる②寝ている間に失った水分の補給③腸のぜんどう運動を促し、便秘の予防改善につながる④1日の活動エネルギーの補給⑤集中力をアップする…などが言われています。どれも健康の為には、必要なことですね?

では、朝ごはんとして、どのようなものを食べるといいのか?少し考えてみましょう。「朝ごはん」に意識したいのは、「体温を上げ、代謝を高めることです。」つまり、エネルギー源となる炭水化物をしっかりと、代謝をあげるたんぱく質を含むものを食べる事が理想とされます。出来れば、身体を内側から温め代謝をより促すために温かいものを選ぶのもお勧めです。

具体的にはエネルギー源となる「ごはん」と身体に必要なたんぱく質を摂取しやすい「大豆食品」の組み合わせは、手軽で栄養バランスもとやすい組み合わせになります。お味噌汁を具沢山にして1品でもバランスよくする事で、手間も少しは省けるはずです。

まだまだ寒い日がつづく季節だからこそ、しっかり朝ごはんを食べ、身体を温め代謝をあげてみませんか?



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。



お引越しのご予定のあるお客様へ

平素より沖縄にこにこ元気島商品をご愛顧賜り誠にありがとうございます。



春先は引越しの多い時期ですが、皆様はご予約はごいませんか。当社からの商品のお届けはヤマト運輸の「宅急便」「メール便」でお届けしている為、郵便局への転送手続きをされても、当社への引越しのご連絡がない場合は、商品を継続してお届けすることが出来ません。特にメール便については、郵便受けへ投函するためお引越されたことの確認がとれません。引越などでご住所の変更がある場合は、2週間程前までにはご連絡ください。ようよろしくお願いいたします。



3月のプレゼント

抽選で
5名様に



琉球手ごね生ハンバーグ
1パック(5個入り)

私が選びました!



喜久川

まずは、何かけずに食べてほしい!! 素材に自信あり!

今年の1月に新発売の琉球手ごね生ハンバーグ。沖縄県産100%の豚のもも肉を使った美味しいハンバーグです。1個150gのボリュームに家族みんなが大満足! 素材が自慢のハンバーグです。1パック5個入りを5名様へプレゼントします!! (冷凍) ご希望あればご注文も承ります。お気軽にお問い合わせ下さい。フリーダイヤル: 0120-372-698 通常価格2,250円(税込)送料別途735円

ご住所・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 沖縄にこにこ元気島「チャンプル通信3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。

平成25年 4月10日
当日消印有効

★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★