わかばのきもち

第９３号

～ちょっとひとりごと～

（柴野　泰宏）

このメンバーで参加します！

大変聴き易いセミナーでした！

こちらの画像は・・鷲宮店が！

ひとつの目標を達成した！

祝賀ランチの様子です！

次もまた、ハードルを越えて
みんなで祝賀会やろうね～♪

今年も残すところ、あと、ひと月足らずとなりましたね。

“みるくショップわかば”では、年内最後の研修イベントとして、鴻巣市吹上にあります、県内第３位の大型販売店、斎藤商事㈱さんと営業交流会を行いました。

そして今回は「モチベーションUP」の研修を受けてまいりました～

私の場合、研修を受けて感じたことは、会社組織として集まった集団が「目的を理解し、実行しているか、そうでないか」ということが伝わって来ました。私の未熟な部分は、多々ありますが、過去に比べて現代は、豊かで、目的が明確化しづらい時代だな～と思いました。

人生の大先輩方が生きてこられた時代は、心は豊かであっても、貧しく、不自由な暮らしだったと、教えて頂きましたが、現代では物が溢れていて、それが当たり前になってしまっている部分を考え直したいです。

当たり前なことにこそ、感謝の気持ちを持って、仲間と共に成長し目的を達成したいと思います。

企業として、地域とお客様に貢献出来ます様、企業理念・経営方針の目的を伝え、今よりも、更に実行出来る様に、努力します。

わかばのおしらせ

筋肉！　筋力UP！

速歩行後、すぐに牛乳を飲むだけで、ラクに筋力アップ！

筋トレをしても効果がないから続かない・・という方は多いのではないでしょうか？

実は、これには理由がありました。

筋肉は、年をとるにつれて筋肉細胞の働きが弱まり、萎縮します。すると、そこに脂肪が入り込んでしまいます。この脂肪は「**異所性脂肪**」といい、筋肉がいわば「霜降り肉」のような状態に。こうなると、**筋トレをしても筋力があがりにくい**為、挫折しやすいのです。とこらが、楽に筋力アップするワザが見つかりました。

その方法は、「速歩行した後に牛乳を飲む」というワザです。きつめの速歩行を行うと、筋肉は失った栄養を取り戻すために、**30分～1時間だけ**、アミノ酸などを取り込む**穴を開きます。**この穴の開いた時間帯にアミノ酸が補充されるため、グルタミンもたくさん作られるのです。牛乳を飲んだ人は、飲まない人に比べて**脚の脚力が２倍近く増える**という研究結果も出ています。ややきついと感じる速歩行３分を行ったら、ゆっくり歩きます。

これを**１週間で速歩行の時間が60分になるように行います。**そして、**速歩行30分以内に牛乳200ml飲めばOK。**

時間がたつと筋肉への吸収が低下するので**早めに飲むのがポイント**です。

乳タンパク質
たっぷり
宅配専用
￥１４０
（税別）

meiji
(株)明治 特約店

みるくショップ　わかば

㈲わかば　　代表取締役　　柴野 泰宏

庄和店　ﾌﾘｰﾀﾞｲﾔﾙ　０１２０－００８－３６９
TEL　０４８－７４６－２５０５
FAX　０４８－７４７－０７７７

鷲宮店　ﾌﾘｰﾀﾞｲﾔﾙ　０１２０－０１８－３６９
TEL　０４８０－４７－０４１４
FAX　０４８０－４７－０４１７

耳より情報 ～レシピ編～

～石狩鍋～

材料 (4人分)	
塩鮭（アラと切り身）	650g
だし用昆布	一枚（5×10cm程度）
酒	大さじ2
水	1.5リットル
キャベツ	1/4個
せり	1束
じゃがいも	2個
玉ねぎ	大1個
しいたけ	6枚
木綿豆腐	1丁
味噌	60g
みりん	大さじ3
バター	50g
山椒や七味唐辛子	適宜

作り方

1) 鮭のアラはブツ切り、切り身は大きめのひと口大に切り、さっと湯通しして水にとり、身をこわさないようにやさしく洗ってうろこなどを取ってからざるにあげておきます。
2) 鍋に分量の水を入れたものに昆布と酒を加え、1)のアラの部分のみ加えて火にかけます。
3) 他の具材は火が通りやすいよう大きさになるよう、キャベツはザク切り、せりは4～5cm長さ、じゃがいもは2cm厚さの半月切り、玉ねぎは1cm厚さの半月切り、しいたけは石づきをとって半分に、木綿豆腐はやっこに切ります。
4) 2)の昆布を取り除き、味噌の半量とみりんを加えて、火の通りにくいじゃがいもを先に入れて5～6分ほど煮ます。
5) せり以外の残りの具材を加えて、5分ほど煮ます。最後に残りの味噌を加えて味を整え、せりを加えさっと煮て、最後にバターを加えます。
6) お好みで山椒や七味唐辛子をかけていただきます。

調理のポイント

- 味噌は、塩鮭の塩分によって量を加減しましょう。
- バターはお好みの量をどうぞ。取り分けた皿に直接入れるときは、少しやわらかいほうがスープに溶けやすいです。

ご感想等ありましたら、どしどしお寄せ下さい。
もれなく粗品をお届けさせて頂きます。

ご契約者様名　　お電話番号

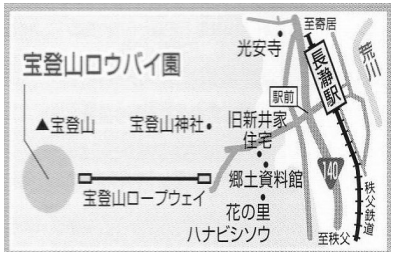
耳より情報～お出かけ編～

宝登山（ほどさん）ロウバイ園　長瀞町

ロウバイ

■ 耐寒性に優れ、厳寒期に芳香とともに黄色い花を咲かせる。花やつぼみから抽出した蝋梅油（ろうばいゆ）ほか、漢方薬の材料としても使用される。

■所在地／長瀞町長瀞　■見ごろ／12月下旬～2月下旬
■あ　し／秩父鉄道長瀞駅から徒歩約15分、宝登山ロープウェイで山頂駅下車すぐ



■駐車場／有料100台
■見どころ／宝登山山頂付近のロウバイ園。陽の当たる南向き斜面に2千本のロウバイが植栽され、薄黄色のかわいらしい花を楽しめる。
■問い合わせ
長瀞町観光案内所　℡ 0494(66)0307