



みなさん、こんにちは。
 めっきり寒くなりましたね。当社から見える周辺の山々も
 白く雪化粧をまとい始めました。
 さて、今回は少し前の秋の催しのご報告を。
 10月21日の日曜日に私の所属する長野商工会議所青年
 部のイベントで、善光寺表参道の中央通りにて「あつたか
 まごころてづくり通り」を開催いたしました。
 このイベントは数年前の松代でのクラフトフェアから始ま
 り、昨年より場所を善光寺表参道に移して開催している
 クラフトフェアです。
 約半年かけて準備を重ね、ようやくこの日を迎えるこ
 とができました。
 今回は約80店舗強の方々に出
 店していただき、見事な秋晴れ
 の下、大勢のお客様で大賑わ
 いでした。
 昨年は台風直撃という事もあ
 り、天候に恵まれませんでした
 が、今年は暑いくらいの陽気で
 した。



前日早朝準備の様子

飲食系のブースから、木工品、アクセサリ、衣類、イン
 テリア雑貨等々様々な個性あふれる店舗が軒を連ねま
 した。



商品はどれも手づくりで一点もの。従ってその商品に対
 する店主の想いなども直接聞くことができるというこ
 ろも手づくり市の良いところ。
 準備は大変ですが、ご来場いただいた方々の楽しそうな
 表情と出店いただいた方々からの「ありがとう」という言
 葉がなにより「やってよかったな〜」としみじみと感じさ
 せてくれました。こうしたイベントを通じて地域が活性化
 するお手伝いを今後もしていきたいと思っております。

社員column

寝る間どころか、家事の間も惜しんで本ばかり読んでるさうです
 寒い冬、おやつと飲み物をスタンバイして、コタツでぬくぬくしながら読書…最高です★
 日々時間に追われて本なんて読んでるヒマない!という方も多いと思いますが、ちょっと空いた
 時間に、気軽に読める本を紹介したいと思います。

コーヒーが冷めないうちに

最近有村架純ちゃん主演で映画
 化された一冊。
 4話で構成されていて、普段本を
 読まない人も読みやすいです。
 決して変えられないけど、過去に
 戻れたら…
 ちょっと泣けます。

危険なビーナス

ミーハーと思われたくないという
 謎のプライドから、東野圭吾作品
 はあえて避けていた私が、どっぴ
 り東野圭吾にハマった…いや、ハ
 マってしまった一冊です。
 続きが気になりすぎて途中でや
 められませんでした。



らぶちゃんの編集後記



今年も1年が終わろうとしているワ。今年には安室
 ちゃんの引退が、、、思い出しただけでも悲しい
 ワ。さらにタッキーの引退に貴乃花親方の引
 退…。平成も終わっていくワ。平成生まれのわ
 たしは何だか寂しいワ。そして昭和生まれのお父
 さん(社長)はどんどん遠い時代の人になっていく
 んだワね〜(´_`;)でも、終わりがあれば始まり
 があるワ!時代は進んでいってるワね〜。新し
 い年号、楽しみだワ。

オアゾ看板犬の“らぶちゃん”

information

体験入浴随時受付中です(^^)
 オアゾ公式LINE始めました(^^)
12月、H31/1月、2月のベビマ教室
12/12(※)、H31・1/16(※)、2/13(※)
 (全て午前のみです)
 ※追加や変更はブログをご確認下さい
 オアゾベビマ 検索



株式会社オアゾ 冬号
 〒381-1231
 長野市松代町松代613-4
 TEL. 026-285-0210
 MAIL.info@oazo.info



オアゾ通信

こんにちは(#^_^#) 少しずつ寒さも増して冬本番となってきましたね。さて、今年はお家の大掃除だけじゃなく、「腸」もキレイにしてみませんか?免疫力も上がって一石二鳥(^^)風邪しらすの冬を過ごしましょう!

腸内環境は、善玉・悪玉のバランスを整えることが大事!



「人の身体に存在する菌は、重さにすると2kg以上、大腸だけで1~1.5kgにもなるんです。この腸内細菌が、美や健康はもちろん、寿命までもコントロールしているんです」腸内細菌は、大きく3つに分けられます。美と健康に有益な「善玉菌」、老化を進める原因になると言われる「悪玉菌」、そして、状況によって善玉に加勢したり、悪玉に加勢したりする「日和見(ひよりみ)菌」。この3種類のバランスが整っていれば「キレイな腸」であると言えます。理想のバランスは、悪玉菌よりも善玉菌が優勢な状態であること!

①善玉菌にエサを!

乳酸菌やビフィズス菌などの善玉菌のエサとなるのは、水溶性食物繊維です。
 ・海藻・オクラ・モロヘイヤ
 ・かぼちゃ・ごぼう・にんじん
 ・大根・キウイフルーツ
 ・キンカン・アボカド
 ・ブロッコリー



②善玉菌を投入!

善玉菌を多く含む食材を摂ることも大事です。食べた菌は腸に定着することはありませんが、毎日食べ続けることで、腸内環境が改善していきます。
 ・ヨーグルト・キムチ・納豆
 ・チーズ・味噌・甘酒
 ・キンカン・アボカド
 ・ブロッコリー



③腸をお掃除!

不溶性食物繊維をしっかり摂って、便のかさを増やすことが、お通じの改善につながります。
 ・えのき・しいたけ
 ・まいたけ・エリンギ
 ・あずき・おから
 ・グリーンピース
 ・いんげん豆・アーモンド
 ・切り干し大根・ブロッコリー



腸内環境を整えるのに大活躍するのが「乳酸菌」です。そして乳酸菌が豊富に含まれているのがヨーグルト。1日200gを目安に、眠りについてから4時間までが最も腸が活発に動く時間なので夕食後に食べるのが良いとされています。一般的にヨーグルトを作る時は、牛乳に2種の乳酸菌(サーモフィラス菌とブルガリア菌)を入れて発酵しています。これに、それぞれのメーカーが、他の乳酸菌やビフィズス菌を添加しているのです。

乳酸菌ヨーグルト

明治
ブルガリアヨーグルト

腸のバリア機能を高める「抗ペプチド」という成分を増やす。

明治
プロビオヨーグルト

ビロリ菌除去や胃の免疫力アップに期待。

明治
プロビオヨーグルトR-1

風邪をひきやすい方におすすめ!免疫力がアップ。

明治
プロビオヨーグルトPA-3

プリン体の増加を抑える効果が期待されている。

フジッコ
カスピ海ヨーグルト

アレルギーやアトピーの緩和や美肌効果、血糖値の上昇を抑える働き。

タカナシ乳業
おなかにGG

花粉症の症状軽減、インフルエンザや風邪の予防効果。

ビフィズス菌ヨーグルト

ダノン
ピオヨーグルト

お腹の不快感をやわらげる効果があるのでお腹の不調を感じやすい方に。

小岩井
生乳100%ヨーグルト

摂り続けることで免疫力がアップすると期待されている。

雪印
メグミナチュレ恵 megumi

内臓脂肪を減らす、コレステロールを低下させる効果。

グリコ
BifiXヨーグルト

腸の中で増えるという特徴があり、お通じ改善に役立つ。

森永
ビヒタスヨーグルトBB536

O157やインフルエンザの発症、花粉症などのアレルギーを抑えたい方に。

