



2019年 No.4

編集
発行

木次乳業有限公司

〒699-1323 島根県雲南市木次町東日登228-2

TEL (0854) 42-0445 FAX (0854) 42-0400

<http://www.kisuki-milk.co.jp>



交通事故防止の意識を高く持とう。

『でんでん虫の会』の講習会

3月8日(金)、弊社会議室にて『でんでん虫の会』の講習会をおこないました。

今年も昨年同様、島根県雲南警察署 日登駐在所から三浦 哲雄 巡査長にお越しいただき、交通事故防止と詐欺の対処法についてお話しをしていただきました。

交通事故防止については、まず、日登駐在所管内の交通事故発生状況と事故の起きやすい場所、注意点について教えていただき、ここ2年で管内の交通事故件数が35%減ったことを挙げ、「私がかつて勤務したところでここまで減ったところはなく、非常に驚いている」と話されました。

次に、事故をされた人の体験談をまとめたDVD鑑賞をおこない、事故防止のポイントを学びました。さらに、夜間に歩行するときの反射材着用の大切さ、運転者のシートベルト着用の大切さや上向きライトの大切さ、あおり運転をされたときの対応の仕方などについても説明されました。

詐欺の対処法については、5月1日から新元号になり世の中が大きく変わることによって新しい詐欺の手口が起ころやすくなるので、年輩の人に限らず、親元を離れたばかりの社会人や大学1年生なども注意が必要。「こういう詐欺もあるよ」と、声かけをしてあげて欲しいと話されました。

また、日登駐在所では、何かをしながら子供を見守る“ながら見守り”に地域の方の協力をお願いされており、朝のゴミ出し、通勤中、工作中、買い物中、夜のジョギング中などに、登下校中の子供たちに目を向けていただきたいと、活動への協力を呼びかけられました。

『でんでん虫の会』とは 木次乳業グループの社員で作る交通安全の会です。年1回、講師に来ていただき、交通安全や救命救急などの勉強会をおこなっています。

健康は腸内環境から

木次乳業 企画品質管理課 課長

医学博士 奥井 俊之

ヨーグルトは、古くから親しまれてきた発酵食品の一つです。健康や美容によいだろうと何気なく食べているヨーグルトですが、いったいどのような保健的効果があるのでしょうか。

真っ先に思い浮かぶのは「整腸作用」。ごくありふれた答えにがっかりしないでください。実は、この整腸作用こそ、ヨーグルトの保健的効果と言っても過言ではないでしょう。

ヒトの腸内には約500~1,000種の細菌が推定100兆個もいます。それらの細菌には有用な菌と有害な菌、そして日和見(ひよりみ)菌があります。健康体では、これらの細菌のバランスは一定に保たれています。しかし、疲労やストレス、不適切な食生活、加齢などによって、この腸内細菌叢(腸内細菌の集まり)のバランスは崩れ、有害な菌が優勢となり、さらには日和見菌も有害菌に加担する働きを示すようになります。そして、腐敗産物や有害物質(アンモニアやフェノール、インドールなど)が腸内に生成し、肝機能に過剰な負担をかけて老化を促進したり、発癌の要因になったりすることが知られています。

その他、腸内細菌である大腸菌やルテウス菌が増えると、消化管運動を減弱させるため、便秘を招くことになります。便秘状態になると、ビフィズス菌のような嫌気性菌が減少し、好気性菌と腐敗菌が増加することが知られており、腸内の粘膜炎症を悪化し、それがまた腸管の運動機能障害を引き起こすという悪循環を繰り返すことになります。

また、アレルギーをもつ子供の便は、ビフィズス菌が少なく、有害菌のクロストリジウムが多いことから、アレルギーの発症も腸内細菌叢の影響を受けていると考えられています。



他にも、太っている人の腸内菌叢は、ある種の細菌(ファーミクテス門)が多く、たとえ便秘改善のためと食物繊維を摂取してもそれを分解して脂肪酸を作りだし、自分の腸管細胞のエネルギーにしてしまいます。つまり、食物繊維の摂取は、便秘やスリムダイエットには役立たないことになります。

このように、腸内細菌叢の乱れは、私たちの身体に不利益な結果をもたらします。そこで、腸内細菌叢を好ましいバランスに修正し維持するには、ヨーグルトが効果的です。というのも、ヨーグルトの継続的な摂取は、腸内のビフィズス菌を増やし、有害菌のウェルシュ菌やクロストリジウムを減らすことが知られており、疾病の予防・改善や老化の予防が期待できるからです。

ヨーグルトは「整腸作用」以外にも、血圧を下げたり、免疫力を高めたりする効果も観察されています。これらの作用メカニズムは不明ですが、おそらく乳酸菌によって乳タンパク質が分解されてできたペプチドや菌体そのものなどの直接的あるいは間接的に作用しているのではないかと考えられます。

ヨーグルトの特徴でもある酸味は、乳酸菌によって乳中の乳糖を分解し代謝される乳酸によるものです。乳酸は、ヨーグルトの腐敗を防止するだけでなく、糖とともに身体のエネルギー代謝に利用されます。また、ヨーグルトは、乳酸発酵によって乳糖の含量が減少するので、乳糖不耐症の症状発現を軽減してくれます。

腸内細菌叢は、常にストレスや食生活などの外的環境に影響され続けています。ヨーグルトを継続的に日々の食事にうまく取り入れて、健康を維持したいものです。

おやつだけど、栄養もとれる 木次ミルクのプリンで トッピングを楽しもう♪



バナナをトッピングして
カリウムをプラス



きなこをトッピングして
タンパク質をプラス



ナタデココをトッピングして
食物繊維をプラス



ナッツをトッピングして
ビタミンEをプラス



あんこをトッピングして
サポニンをプラス



ドライフルーツをトッピング
して食物繊維をプラス



コーヒーをトッピングして
カフェインをプラス



いちごをトッピングして
ビタミンCをプラス



木次ミルクのプリンのお求めついて、詳しくは木次乳業へお問い合わせください。

「木次ミルクのプリンを、さっそく重宝しています」

子育てに“木次ミルクのプリン”を活用しておられる加藤梨恵子さん(雲南市在住)にお話を聞きました。

何でも食べられる子に

「子供には好き嫌がなく何でも食べられるように育てたいと願っていますが、2人とも牛乳の味が少し苦手なので、好きになってもらえるよう努力しています。先日、新発売の“木次ミルクのプリン”をコンビニで見つけ、『牛乳が苦手でもこれなら食べられるのでは』と、早速購入しました。

カップのままフルーツをトッピングして子供たちに食べさせたところ、2人とも完食しました。“木次ミルクのプリン”は牛乳そのものの風味ですが、フルーツを乗せることで牛乳を意識せずに食べられるようです。

加藤さんのアレンジ“木次ミルクのプリン・アラモード”。「ミルクプリンの上にカスタードクリームを乗せ、その上にくだものをトッピング。カスタードクリームがとなぎになってミルクプリンとくだものが一体化し食べやすくなります。容器が丈夫で上部に程よい空間があるので、容器のままアレンジできて便利です。(加藤さん)



トッピングをアレンジしながら“木次ミルクのプリン”を食べさせることで、栄養をとりつつ苦手な牛乳も少しずつ飲めるようになってくれたらと思います」

安心して食べさせられるおやつ

「私は現在、育休中で4月から職場に復帰する予定です。復職すると忙しくなるので、子供たちにこれまでのように時間をかけてお菓子を作ることができません。安心して食べさせられ手軽に栄養がとれる“木次ミルクのプリン”が発売されて、本当に助かります」



英臣くん(5歳)と紗倉ちゃん(1歳)



雲南市桜まつり2019

メインイベント **4月6日(土)・7日(日)**

4月6日(土)・7日(日)

- 「幸運なんです。雲南です。」体感フェア(木次商店街) 10:00~15:30
☆100mのロングテーブル『雲南食堂』『スパイス横丁』(木次商店街)
- ステージイベント(JR木次駅前)
☆歌謡ショー、神楽、安来節、ダンス、吹奏楽部演奏会 など
- 特産品販売テント村(JR木次駅前) 10:00~16:00
- 6日(土)**
- 仁多乃炎太鼓(JR木次駅前) 17:00~21:00
- 花火大会(斐伊川河川敷) 20:00~20:20(予定) など
- 7日(日)**
- 弘法市(フリーマーケット)、お寺カフェ(洞光寺) 10:00~16:00
- SUPでお花見水上散歩(斐伊川河川敷) 10:00~15:00 など

詳しくは、雲南市観光協会ホームページ <http://www.unnan-kankou.jp>

木次乳業出店情報

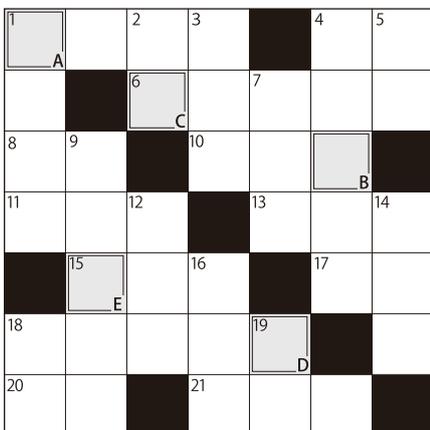
木次乳業は「幸運なんです。雲南です。」体感フェア(木次商店街)に出店し、『ブラウンスイスチーズバーガー』をメインに、乳製品の販売をおこないます。『ブラウンスイスチーズバーガー』が食べられるのは、このイベントだけ!皆様のお越しをお待ちしています。



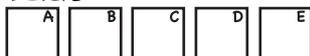
3月31日で『のむヨーグルト(りんご・ぶどう)』の製造を終了いたしました。長い間ご愛顧いただきありがとうございました。

モーモータイムズだけのオリジナルセット

『菌活セット』が当たる クロスワードパズル



クイズのこたえ



マスにカタカナを入れて言葉を作ってください。

菌活セット

- 木次プレーンヨーグルト 400g×1個
- 奥出雲さすきヨーグルト 90g×4個
- 美楽 90g×4個

正解者の中から抽選で3名様に
プレゼント!



タテのカギ

- ① 売り手よし、買い手よし、世間良しの、「○○○○よし」。
- ② 黄色い紙を長六角形の色紙で包んだ形の、慶事の贈答品などに添える飾り。
- ③ サウジアラビアの首都。
- ④ 熱帯地方の原始林のこと。
- ⑤ “白○○”は、花嫁が着る白一色で仕立てた着物。
- ⑦ 『あまちゃん』『いだてん〜東京オリムピック噺〜』の脚本家、『○○○官九郎』。
- ⑨ 意思決定を図る際に、多数派の意見を採用する方法。
- ⑫ 夕張○○○、アンデス○○○、プリンス○○○。
- ⑭ 家族の睡眠を妨げ、放っておくと脳や身体に悪影響がある、“○○○”。
- ⑯ ヒロコ、ジュンコ、ミチコ共に世界的に有名なファッションデザイナーである、○○○三姉妹。
- ⑰ 人のからだは、206個の○○の組み合わせで支えられている。
- ⑱ “○○の明星”は、日没後、西の空に明るく輝く金星のこと。

ヨコのカギ

- ① 旅行や団体行動で、準備のために他の人より先に目的地につくこと。
- ② 体力づくりのため、週3回の○○通い。
- ④ 「立てば○○○○座れば牡丹 歩く姿は百合の花」
- ⑧ スープのうち、とろみのついたものは“○○ージュ”、澄んだものは“コンソメ”と呼ばれる。
- ⑩ ♪好きになったらはなれられない〜 渡辺マリの『東京○○○パ娘』。
- ⑪ まぶたを少しだけ開けて見ること。
- ⑬ 「石斑魚」と書いて、何と読む?
- ⑮ あることがきっかけで迷いからさめたり、物事の実態がわかるようになることを、目から何が落ちるという?
- ⑰ 漢字などに付けるふりがなのこと。
- ⑱ 地域の公衆衛生活動の中心となる公的機関。
- ⑳ 頭寒足○○、加○○処理、○○電動率。
- ㉑ 耳障りな音。



ハガキにクイズの答えと、お名前・ご住所・お電話番号を記入し、〒699-1323 島根県雲南市木次町東日登228-2 木次乳業 モーモータイムズ No.4係 宛に送ってください。

※応募のめ切りは2019年5月15日です。(当日消印有効)
※正解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。
※せっかくなので当選されても、お電話番号の記入がないと賞品をお送りすることができません。
お電話番号のご記入をお忘れないうち、お願いいたします。
● ご応募いただいた個人情報は、プレゼントの抽選および賞品の配送を目的にのみ使用させていただきます。

2019-No.2の答えは

イ チ ゴ ガ リ でした。

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。たくさんのご応募をありがとうございました。

