



“つくれる文具屋さん”の木阪賞文堂がお届けする
輝くステキな女性にささげる、ミニ情報誌です。

第254号

2024年

7~8月号

発行

いどばた辞典

回覧

いきいき
悠々
生活

チョコを食べて紫外線対策

別の研究では、12週間の摂取で、水分量・バリア機能・皮膚の厚み・血流量が改善し、紫外線防御効果が高まるという報告もあります。さらに、たった1

6か月後には皮膚のキメが整うという結果が出ており、チョコレートを食べ続けることで紫外線による皮膚中のコラーゲンの断裂や分解が抑制される可能性もあると示唆されています。

チョコレートに含まれるカカオポリフェノールには、「抗酸化作用」による動脈硬化予防・「自律神経調節」による血圧低下・「脳の活性化」による脳疲労の軽減など、様々な健康効果が報告され、医療現場でも活用されるようになっていきます。

ことがポイントとされています。取せず、少しずつ分けて食べ続ける

最近では「高カカオチョコレート」が期待できると考えられます。

善も期待されるようになりました。以上のように複数の研究結果から、チョコレートには「食べる紫外線対策効果」や「食べる美肌効果」



暮らしの「？」を解決します！



～なぜ「最初はグー！」なの？～

「最初はグー」とは、じゃんけんを始めるときの掛け声として知られていますね。「最初はグーで一度落ち着いてから、それぞれの手を出すことによって皆のタイミングが揃いやすい」「タイミングが揃うことで、じゃんけんの公平性が保たれる」「何も言わずに「じゃんけんぽん！」と始めるよりも、リズムカルで楽しい」などの効果があるようです。

「最初はグー」の由来は、お笑い芸人・志村けんさんと言われています。志村さんは、出身地である東

京都東村山市で「小学生たちが使っていたのを聞いたことがある」と語っていたそうですが、それを昭和の大人気番組「8時だよ！全員集合」で使ったことから子どもを中心に広まり、全国でお決まりのフレーズとして定着していったようです。志村けんさんは、日本のじゃんけんに大きな影響を与えた人とされており、2020年3月に志村さんが亡くなった際には、日本じゃんけん協会から追悼コメントが出されました。



いどばた調査隊



5歳若返るヒケツ

～クエン酸の美容効果～

食品添加物や掃除アイテムとして認知度の高いクエン酸は、近年、肌質の改善などの美容効果も認められるようになり、注目されています。

まず、クエン酸には抗酸化作用があるため、お肌の老化を防止すると言われています。また、血液をサラサラにし、血行を促進する効果も確認されており、肌のくすみや不健康な顔色に悩む方にも最適です。体内に蓄積されていた古い老廃物を排出し、新陳代謝を高め、肌が常にトーンアップされた状態をキープすることができるというわけです。水や炭酸水・ジュースなどに混ぜてドリンクとして

飲むことで手軽に摂取できます。クエン酸の安全性は高く、過度に心配する必要はありませんが、酸性の物質である以上、適切な用法用量を守ることが大切です。

食用のクエン酸を飲み物に混ぜて飲むという方法で、およそ 250ml に対して 2.5g (小さじ1杯程度) のクエン酸を混ぜるのが推奨量です。歯への酸の影響を抑えるためには、ストローを使うという方法も勧められています。



今月の処方箋
そこにそれが見えるなら、
それは実際にあるんだよ
— フレグランス・マーキエリ (ミューズジヤン)



先人の言い伝え

ことわざ百選

堂に入る

「堂に入る」は、学問や技芸などで非常に優れていて、その分野の深いところまで理解している状態を表しています。「ある分野で高いレベルに達している」や「技術的に熟練している」という意味で使われている。「由來は、孔子の『論語』の一文「堂に升(のぼ)りて室に入らず(＝奥義を極めるに至っていない)」です。ここで



暮らしのiform Q&A

【Q】庭先や玄関先で、ちょっと荷物をかけたり干したりできる製品はないでしょうか？

外壁に屋外用の物掛け金物を取り付ければ、洗濯物を干したり、物を掛けたりできて重宝します。アームを出しっぱなしにしておいてもよい場所なら、しっかりした固定式の製品を選ぶとよいでしょう。

玄関先や狭いベランダなど、使わない時には片付けておきたい場所には、折りたためる製品がおすすめです。濡れた傘やレインコートをかけて乾かしたり、洗濯カゴやバッグを一時的にかけておくといった使い方ができます。



川口技研 フリーアームFA型





ストレートめんつゆのレシートで

ポイントやギフト券に交換できる「デジタルギフト」を当てよう

ヤマキ ストレートそうめんつゆ・ストレートそばつゆ40周年キャンペーン

ヤマキ株式会社は、愛媛県伊予市米湊に本社を置く、削り節・かつお節を中心とする調味料を扱う食品メーカーで、かつお節では国内トップシェアを誇ります。「めんつゆ」「ストレートつゆ」もロングセラーの人気商品となっており、現在「ストレートそうめんつゆ・ストレートそばつゆ 40周年キャンペーン」が行われています。

賞品は、4,000円分のデジタルギフト「デジコ」、40周年記念オリジナルデザインの「そば猪口ペア」、3,000円相当のヤマキの商品詰め合わせです。

期間中に対象商品1点以上を含む、合計1,000円(税込)以上購入したレシートを撮影の上、キャンペーンサ

イトの応募フォームよりご応募ください。必要事項の入力とともに購入レシートをアップロードしますが、このとき、ヤマキ「めんつゆ」も同時購入したレシートは当選確率が2倍になるそうです。キャンペーンサイトにて詳細をチェックし、奮ってご応募ください。



ヤマキ ストレートそうめんつゆ・ストレートそばつゆ40周年キャンペーン

【賞品】 デジタルギフト デジコ(4,000円分) … 100名
オリジナルそば猪口ペア … 400名
ヤマキの商品詰め合わせ(3,000円相当) … 500名

【応募方法】 対象商品1点以上を含む、合計1,000円(税込)以上を購入し、購入レシートを撮影する。
応募フォームより撮影画像をアップロードして、必要事項を入力する

【応募締切】 2024年8月15日(水) 23:59まで

【キャンペーンサイト】
https://www.yamaki.co.jp/special/straighttsuyu_cp_2024/

【お問い合わせ先】
ヤマキストレートそうめんつゆ・ストレートそばつゆ40周年キャンペーン事務局
メールアドレス: yamaki_stcp2024@campar.jp
お問い合わせ受付期間: 2024年9月30日(月)まで
(平日10:00~17:00)
土・日・祝日、および夏季休暇8月13日~16日を除く



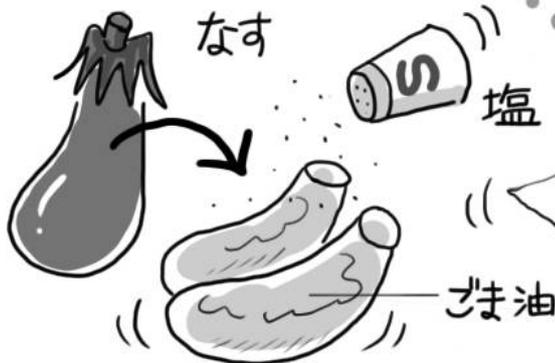


美味食材を味わう

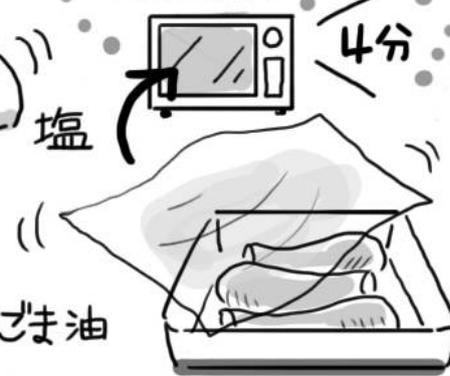
とっておき★旬レシピ

7月のとっておき★コクのあるごまだれを絡めて♪利休なす

- ① なすはへたを切り落とし皮をすべてむく。ごま油をうすくぬり、塩をふる。



- ② 耐熱皿になすを並べラップをふんわりかけ、電子レンジ(500W)に4分かける。

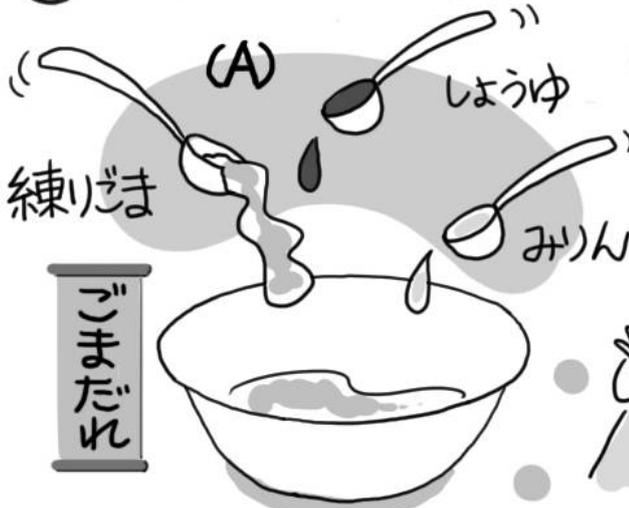


材料(2人分)

なす: 3個
ごま油: 小さじ1
塩: 少々
いりごま(白): 小さじ1

(A) ごまだれ
練りごま(白): 大さじ1
しょうゆ: 小さじ2
みりん: 小さじ1

- ③ (A)を合わせてごまだれをつくる。



- ④ なすをひと口大に切って盛りつけ、③をかけ、いりごまをふる。



【参考】キッコーマンホームクッキング <https://www.kikkoman.co.jp/homecook/>

ご存じですか？

利休煮・利休焼き・利休蒸しなど、料理に「利休」とつくものは、ほとんどが「ごまを使った料理」を指します。(茶道で使われる和菓子「利休まんじゅう」のような例外もあります)

利休は、戦国時代の茶人・千利休(せんのりきゅ

う/1522~1591)で、茶道を民衆の生活に広めていった人ですが、料理名に使われるようになったのは由来には諸説あります。商売人たちは「休」を忌み言葉と避けていた時代もあり、料理名には「利久」という字があてられることもあったそうで、今でも「利休」と「利久」のどちらも使われています。



元気の出る
ことだま
言葉



海を粉にするな、頭を粉にせよ。

舞臺のあとには必ず最善がある。

いかに苦境にも屈しない強さを

海につけていけば、

おのずば道は開ける。

■ 藤田 田 ■

(実業家「日本マクドナルド」創業者)



「シン・職場体験2024！」



こんにちは、木阪賞文堂です！今回は、中学生の女の子二人をお迎えして、ワクワクするような新しい職場体験を行いました。最近の学校ではICT機器が普及していて、生徒さんたちの感性やスキルは本当にすごいんです。そんな彼女たちの力を借りて、私たちも従来型の職場体験を見直し新しい挑戦をしました。1週間前に向いた東京ビッグサイトの『推し活EXPO』での話題に花を咲かせつつ、木阪賞文堂の新製品“金魚ちょうちん・ぬい”のPR動画制作に取り組みました。動画制作のほとんどは彼女たちにお任せし、私たちは方向性と目的だけをサポートしました。結果、2日間では足りないくらいの充実ぶり！生徒さんたちのクリエイティブな力に感動しました。また“推し活文具”の新製品カタログを見ながら、かなり突っ込んだ意見もいただきこれらの商材仕入れ判断にも協力いただきました。この職場体験を通じて、私たちも多くのことを学びましたし、これからも**対等な関係**を常に意識して、でお預かりする生徒さんたちと一緒に成長していきたいと思っています。楽しく有意義な時間を一緒に過ごせたこと、本当に感謝しています。ありがと〜っ!!

(記：木阪泰之)

文字の柳井のしおりです。

7月初旬、久しぶりに東京での催事に出かけました。なんと5年ぶりです。巨大な会場内に広がる各ジャンルのEXPOは、まさにお祭りのような賑わいで、年に一度くらいは東京の風を感じたいなと思いました。もちろん本業の“文具”の展示は最優先にチェックしましたが、個人的には“推し活EXPO”が大注目でした。今まであまり馴染みのなかったオタクの世界に浸り、元気をもらえて楽しかったです。(;ω) また、刺激的だったのはクリエイターEXPOや販促EXPOです。その中でも、葉にスポットライトを当てた商品が気になりました。普段は地味な存在の葉ですが、その魅力に引き込まれ、私もオリジナル葉を作ってみたくなりました。コピーは「推してしあわせ、金魚ちょうちん、やない〜ね!」です。ちょっとしたこいかもしれませんが、これも“賞文堂らしさ”ということで…。8月13日の金魚ちょうちん祭りに間に合うように現在鋭意制作中です。もし10人中9人が「全然欲しくない」と言っても大丈夫です。たった一人、あなたに響いてくれたらそれで幸せです。この葉があなたの読書時間を彩り、日々の生活にちょっとした幸せを届けられたら嬉しいです。(記:木阪泰之)【注意】※写真はあくまで手書きのラフイメージで、完成品ではありません。



そうだ！賞文堂！行こう！

会社名 つくれる文具屋さん(有)木阪賞文堂

◆今月のおすすめ 商品(サービス)のご案内

「ツイン金魚ちょうちんガチャ」遂に登場!!

金魚ちょうちんぬいぐるみ + 金魚ちょうちんフィギュア



多くは語りません、ガチャとお楽しみくださいませ!

■スタッフ人数8名(中央店7名、白壁店1名)

★山口県東部地域における文化財活用観光コンテンツ造成モデル事業者に選定されました。白壁の町並みの賑わいに向けて第一歩を踏み出します。

・モットー 『当社の商品・サービスを通じてお客様を幸せにすること!』

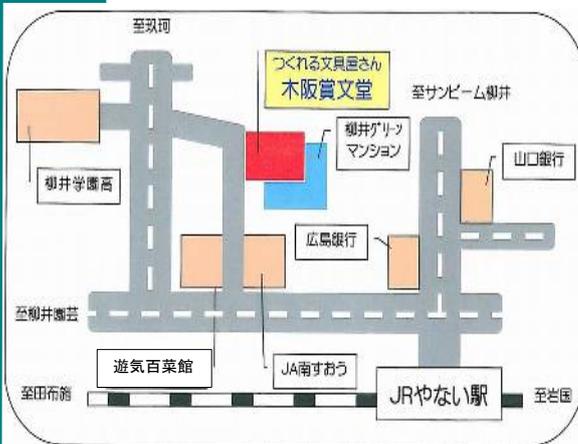
・会社の場所 〒742-0035山口県柳井中央3-9-2

(柳井グリーンマンション前)

・連絡先 TEL(0820) 22-0150

★ホームページ <https://sirakabe.com>

★Eメール info@sirakabe.com



赤い屋根の木阪賞文堂です。

遊気百菜館さん(IBAコープ柳井店)近く、柳井グリーンマンション前。JR柳井駅より450m、車で約70秒。

『市内だから歩いて行ける、市内なのに車でいける!』20台駐車OKですよ!ご来店お待ちしております。(木阪:記)



中央店スタッフの似顔絵です。