out20210615_7月粒だより表面A2.pdf 1 2021/06/15 13:46:44

粒だより

2021年7月
55粒目

粒だより７月号もくじ

表紙面 □社長忙中閑記　□畑だより…種まき準備
□ピカっとお答え…冷凍ジュースについて　□定期便のご案内
内面 □ハートトゥハート…静岡県Ｔ様【大病をきっかけに始めた人参ジュース】
□○○に突撃…就労継続支援Ａ型事業所陽だまりさんへ突撃
表紙裏面 □かなこさんのレシピ…人参ピーツのスープ　□ほりえの学校…まちがいさがし
□貯こっと健康法…歯磨き中に出来る健康法　□編集後記

社長 忙中閑記

お世話になりっぱなしの母へ

私の母が老衰による自然死で5月の末に亡くなりました。92才でした。

一か月前まで家族のお昼の支度をし、洗濯掃除など働き、赤ワインを飲み、友人とおしゃべりをしてましたが、次第に食欲がなくなり「はあ…(*もう)寝るよぉ」と床に就くようになりました。

まるで、その日が決まっているかのように…その日にむかって…

半月程前に会いに行った時はまだおかゆも少し食べ、人参りんごレモンジュースは飲んでいましたがその三日後にはおかゆも食べなくなり、かかりつけ医から出される栄養ドリンクを少し飲むようになりました。

そのうち栄養ドリンクも「うんまくねぇ(*おいしくない)～」といやがるようになり、ジュースは最後まで一匙くらい飲んでいたようですが、死にゆくがゆえにお腹も空かない、喉も乾かない…。

訪問看護さんに体の清拭や洗髪もやってもらい「ありがとの(*ありがとうございます)…ありがとね」「ありがとの…ありがとのお」スプーンで飲ませてもらい「あーりがとの」何でも自分でやる人だったのですが、色々やって頂いて最後は「ありがとう」「ありがとう」でした。

飲めなくなって、あっと言う間に起き上がれなくなり、呼びかけに答えなくなり、私も周に合わなかったのですが最後まで一緒に暮らしていた弟夫婦が夕食で隣室に居たときに一人で息を引き取り旅立って行きました。それも母らしいかな。

生前から延命しない選択でしたので、かかりつけ医も見守るのみで、何の痛みもなく、枯れゆくように人生を全うしました。

困っている人が居れば助け、寂しい人が居れば「来いてえ、(*うちに来て、一緒にのもうよ)一緒にのもうてえ」とホントに平凡な普通の人生でしたが、お別れに母に「お世話になりました」という人がとても多くそういう人生もいいなあ、美しいなあと思いました。お世話になりっぱなしの母へ、天国から守ってもらえるような人間になって恩をかえして行きたいと寂しさの中思いを強くしました。

ピカっとお答え

今月は…
冷凍ジュースについて

冷凍ジュースの解凍方法はどのようにすればいいですか？

冷凍ジュースは、お飲みになる直前に冷凍庫から出して下さい。

その後**流水**、または**３０度くらいのぬるま湯**で
よく揉みながら解凍させてください。

流水なら 1分15秒 くらい
少し早い！ ぬるま湯なら 50秒 くらい

※時間・温度は、あくまでも目安となります。
ご自宅の状況によって変わりますので
ご参考にしてみてください。

温かいジュースが飲みたい！電子レンジでの解凍はできますか？

電子レンジでの解凍は、破裂の危険がありますのでおやめください。

温めたい場合は、**解凍後耐熱グラスに移して**
から温めて下さい。
ホッと身体温まるジュースを
お楽しみ頂けます。

危険！

生姜の搾り汁を
入れるのもオススメ！

一度解凍したけど飲めませんでした。再冷凍しても大丈夫？

一度解凍したジュースの再冷凍はできません。
解凍後は、必ずお早目にお飲みください。

朝起きてすぐ飲みたい！前日に冷蔵庫に入れて解凍してもいい？

冷蔵庫での解凍はおやめください。
流水またはぬるま湯で解凍し、
そのあとはすぐにお飲み頂きたい商品となっております。
朝一番にすぐに飲みたい場合は、ぬるま湯での解凍もおすすめです。

当店の冷凍ジュースは、保存料を使用しておりません。
解凍されたジュースの保存はできませんのでご注意ください。

ピカイチ野菜くんの冷凍ジュースは、こだわりの人参・フルーツ等を
水を一滴も加えずに低速ジューサーでゆっくり丁寧に搾った１００％ストレートジュースです。
これから夏に向けて、是非お楽しみ下さい。

畑だより

農産担当
コータローです

今年も１回目の緑肥作物のすき込みを開始しました。
８月上旬のにんじんの種まきに向けていよいよ畑の準備です。
ヘアリーベッチという緑肥を畑の中にすき込みします。
ヘアリーベッチは主に土壌の窒素成分を増やすために育てる作物です。
窒素を増やすとは、畑のエネルギーを取り戻すようなイメージになります。
土壌の３大栄養素、「窒素・カリ・リン酸」の窒素ですね。
ピカイチ野菜くんの土壌は、分析するとリン酸の数値が少ないです。
これは、元々田んぼだった土地を畑にした影響だそうです。
何十年も畑だったところは、代々土壌に肥料を散布しているので栄養素が揃っているところが多いそうですが、ピカイチ野菜くんの畑はまだまだ未熟な畑なんですね。今年もしっかり**緑肥の力をお借りして美味しいにんじんを育てて行きます。**

人参、冷凍ジュースのご注文なら
カンタン定期便がおすすめです

１回の注文で定期的にお届け　お休み自由　クレジット・代金引換

□人参　3kg～13kg(1kg 単位)
□りんご　1kg～3kg(1kg 単位)
□レモン　500g・1kg～3kg(1kg 単位)

□にんじん・りんご・レモン□にんじん・レモン
□葉っぱ付きまるごと人参ジュース
□皮ごとゆず de 人参ジュース
□ピカイチキャロット100(人参 100%)

お申込み・ご相談は ☎0120-09-1831 9:30～18:00（土日祝定休）まで

かなこさんのかんたんレシピ

今回のレシピは
ごろごろ にんじんビーツのスープ

材料
ビーツ（生からゆでる）・・・150g
にんじん・トマト・玉ねぎ
・・・合わせて150g
ビーツのゆで汁とお水　・・・900ml
お酢　・・・・・・・少々
お好みで人参の繊維、ごま

手順１　ビーツをよく洗う。鍋にビーツがかぶるくらいのお水とお酢を少々入れ、ゆでる。沸騰したら弱火にし、フタをして15～30分程、竹串が刺さるまでゆでたら、汁ごと冷ます。

手順２　ビーツが冷めたら皮ごと一口大に切る。合わせて他の野菜も一口大に切る。

手順３　鍋に切った野菜、ビーツのゆで汁と水を入れてゆでる。沸騰する直前に火を弱め、お好みで人参の繊維を入れ、30分程材料がやわらかくなるまでゆでる。

手順４
材料がやわらかくなったら完成！

楽しく解こう！ ほりえのがっこう

今回はまちがいさがしです。
ぜーんぶ見つけられるかな？

上の絵と下の絵を比べると違うところが７つあるので、見つけてください

答えは８月号で！おたのしみに♪

健康を貯める 貯こっと健康法

カラダを動かす習慣をつけたいけど、時間もないし、体力も心配。
そんなあなたに日常でちょこっと出来る運動をご紹介♪

一簡単な健康法。歯磨きタイムにもオススメ一

※空いている時間を有効活用する為のものです。ご自身の体力や健康状態に合わせて無理なく安全を考慮して行ってくださいますようお願いいたします。

みなさん毎日歯磨きしますよね？
せっかくなので空いている両足・片手を使って有効活用してみませんか。

足を後ろにあげます。
ひざはできるだけ曲げずに
行いましょう。
上げ下げを繰り返しても
上げたままキープでも
どちらでもOK♪

【もうちょっと頑張れる方は】

つま先立ちをゆっくり
繰り返しましょう。
ふくらはぎは第二の心臓
とも言われる部分。むくみ
冷え性対策としてしっかり
動かして血液循環を
よくしていきましょう！

可能なら壁に手を付かず行ってください。
不安定な姿勢をキープで体幹も鍛えられて一石二鳥♪

編集後記

７月。今年は猛暑となりそうですね。
６月初旬から段々と気温が上がり一時は３０℃を超える日もありましたが、今年も冷感対策に勤しむ必要がありそうです。
夏場になりますとお野菜の顔ぞろえも変わってまいります。今回のレシピは、食材にこだわった野菜スープ。女性にうれしいピーツ入りです。
ちょっと手軽な健康法で少しづつ体をリフレッシュ！
今回の突撃は弊社へ農産部のサポートをしていただいている陽だまりさんの取材です。健康情報沢山！今月もよろしくお願いします。　國末健太

ピカイチ野菜くん®
株式会社一粒万倍
〒419-0123 静岡県田方郡函南町間宮897-1
TEL:0120-09-1831 営業時間 平日 9:30 -18:00（土日祝日は休業です）
FAX:055-977-7833　MAIL: info@pika831.com