

健康を貯める 貯こつと健康法

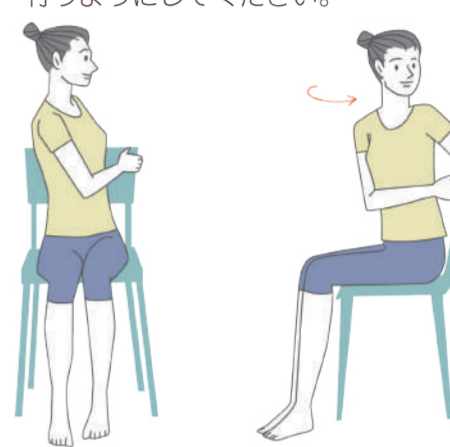
カラダを動かす習慣をつけたいけど、時間もなし、体力も心配。そんなあなたに日常でちょこっと出来る運動をご紹介します。

辛い腰痛解消の一步はストレッチから

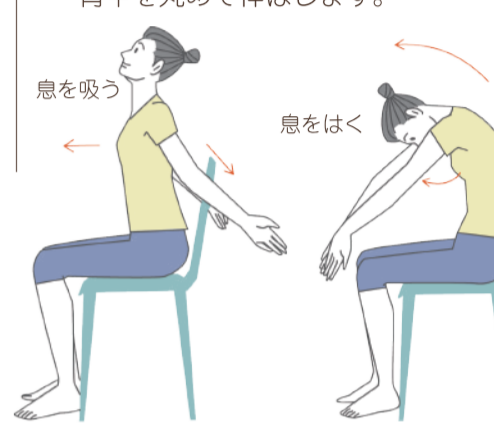
※自身の体力や健康状態に合わせて無理なく安全を考慮して行ってください。

立ちっぱなしでも、座りっぱなしでもつらくなる腰の痛み
予防や、改善には腰・背中回りの筋肉をほくし鍛えるのが効果的です

椅子に座った状態で背もたれを掴み息を吐きながら上半身を横に捻りましょう。勢いはつけずにゆっくりと行うようにしてください。




息を吸いながら胸を前に突き出し手を後ろにひっぱられるように後ろへ伸ばし、息を吐きながら背中を丸めて伸ばします。



椅子に座った状態でも、床に座った状態でもどちらでもOK
生活スタイルに合わせて、やりやすいほうでやってみましょう。

かなごさんのかんたんレシピ

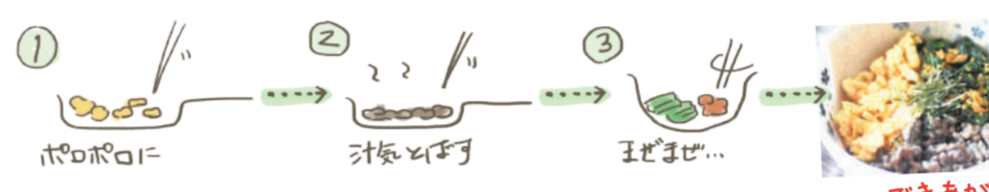
にんじん、三色丼



材料(1人前)

<input type="checkbox"/> ご飯…200g(0.6合)	<input type="checkbox"/> 黒人参のかす…大さじ1	<input type="checkbox"/> 人参のかす…大さじ1
<input type="checkbox"/> きざみのり…適量	<input type="checkbox"/> 鶏ひき肉…80g	<input type="checkbox"/> ほうれん草…1株
<input type="checkbox"/> 金美人参のかす…大さじ1	<input type="checkbox"/> しょうゆ…大さじ1/2	<input type="checkbox"/> めんつゆ…大さじ1/2
<input type="checkbox"/> 卵…1個	<input type="checkbox"/> 砂糖…大さじ1/2	<input type="checkbox"/> ごま油…大さじ1
<input type="checkbox"/> 砂糖…大さじ1/2	<input type="checkbox"/> 酒…大さじ1/2	<input type="checkbox"/> 白ごま…適量
<input type="checkbox"/> サラダ油…小さじ1	<input type="checkbox"/> サラダ油…小さじ1	

- 卵を溶いて金美人参のかす、砂糖を入れて混ぜる。フライパンに油をひきポロポロになるよう炒める。
- 鶏ひき肉を油をひいたフライパンで炒め、黒人参のかす、しょうゆ、砂糖、酒を入れ汁気がなくなるまで炒める。
- ほうれん草の根を切り落し、2～3cmの長さに切り、ほうれん草と人参のかすを耐熱容器に入れラップをし600Wのレンジで2分加熱をする。めんつゆ、ごま油、白ごまを入れて混ぜ合わせる。
- ごはんを丼に入れ、出来上がった①②③を盛り、仕上げにきざみのりをのせる。



できあがり♪

三種類の人参を見た目が鮮やかで楽しく手軽に食べられるようアレンジしてみました。調味料はお好みで調整してくださいね。かなご

粒だより

2022年2月
62粒目



にんじん畑が雪化粧
1月の大雪波の日に、ピカイチ野菜くんの圃場にも雪が降りました。寒い中でも上を向いて生える人参にパワーをもらえました。

— 粒だより2月号もくじ

表紙面	<input type="checkbox"/> 社長忙中閑記	<input type="checkbox"/> 番外編畑だより…みかん収穫レポート
内面	<input type="checkbox"/> ほりえのがっこう(拡大版)…ぬりえの結果発表	<input type="checkbox"/> OOに突撃…にんじんの産地【青森県南風農園さん】へ突撃
表紙裏面	<input type="checkbox"/> かなごさんのレシピ…人参の三色丼	<input type="checkbox"/> 冬場はつらいよ…冷凍ジュース解約編
	<input type="checkbox"/> 貯こつと健康法…腰痛解消ストレッチ	<input type="checkbox"/> ペットひろば
		<input type="checkbox"/> 編集後記

節分

人生初の出会い

「ゆずがいい調子の時期です。昨年の暮れになりますが、私にとって人生初の出会いがありました。それは「鬼ゆず」です。またの名前を「獅子ゆず」ともいうようですが、仕入れのコーナーがみかんの産地から頂いてきたことと、社内を持って歩いてきたこと、社内を辿って歩いてきたこと、は大き〜、表面がゴツゴツポコポコで黄色の脳の模型のようなテクスチャなお姿。早速、撫でたり・触ったり・匂いを嗅いだり・持ってみたり・転がしてみたり…。大きさはゆずの10倍はあるとか、香りはゆずよりグレープフルーツに似ているよな。インパクト大な「出会い」。そもそも「鬼ゆず」という名前ですが、ゆずではなく文旦の仲間なようです。縁起物で、その大きさを「実入りがいい」とか「千客万来」といわれ、何より面白いのは表面がゴツゴツしていて獅子の顔に似ているところから「獅子ゆず」という別名もついたようです。獅子は邪気を祓う生き物なので縁起がいいという事なんだそう。ちっとも知らなかった。置いておきながら、長持ちするということだから、お店に飾ったりして縁起をかつぐ人もあるそうです。日本全国あまり生産している場所はないようで、ほろっとおくと無くなってしまえば…。絶滅危惧種ですね。柑橘として食べても美味しくはないので用途が限られるからだと思われ。産地のおはちゃんさんが作ったピールは美味しかった。でも、栄養は豊富。まず、水溶性食物繊維のペクチン。皮と実の間の綿にはヘスペリジン。ペクチンは腸内環境を整え、コレステロールの上昇を抑えると言われ、ヘスペリジンはポリフェノールの一種で血流改善や新陳代謝の促進が期待できるよって、せっかくなのでジュースにしようということ。この辺がピカイチ野菜くんですね。大根とゆず、りんごなどを合わせ「鬼ゆず」は無農薬なので、皮も綿も実も丸ごと腸内環境パッチリな美味し〜ジュースが出来ちゃう〜出来た〜紹介しませぬ(笑)

ピカイチ - ペットひろば -



ペット自慢でみかんをもらおうキャンペーン

今度は先着でもらえる！ペット自慢を送っていただくと
先着で10名様に
特別栽培農産物
三ケ日みかん 1kg
プレゼント

応募期限：2022年2月28日(月)まで

※規格外品の三ケ日みかんとなります。※先着順のためなくなり次第終了となります。

「ピカイチペットひろば」では、皆様のペットのほっこりエピソードや、おもしろエピソードなど、皆様よりお寄せいただいたペットとの思い出を写真と共にご紹介するコーナーです。ご参加いただける方は、ピカイチ野菜くん公式LINEへ頭に「ペットひろば係」と記入いただきメッセージと写真をお送りください。皆様のご参加お待ちしております。


公式LINEの登録はコチラ→



@653cxryl

～お客様の投稿をご紹介します～

今回ご紹介するのは、りん&れい様宅の **たまたろうくん**



2歳のプリティッシュショートヘアの男の子、たまたろうです。抱っこが嫌いなのですが、気が付くと、近くにいたり、視線を感じます。甘えん坊で、さみしがりやですね。私が新聞を読んでいた時、娘たちが宿題のプリントを上げると、必ず邪魔？いや、そばに来てくれます。粒だよりにも、いつも通り乗っています。かわいいかわい、我が家の長男です。(りん&れい様)

番外編 畑だより

いつもピカイチ農場をご紹介しますが、今回はみかんの生産者太田さんの畑にスタッフがお伺いしみかん収穫をしましたのでその様子をご紹介します。

太田さんは今年からスタートしたピカイチ野菜くんの新しい柑橘の生産者さんです。温州みかんも育てますが、それ以外にニューサマーオレンジ・甘夏・ネーブルなどいろんな柑橘を育てています。そして、育てている柑橘は全て無農薬無化学肥料栽培になります。

無農薬なので皮の見目はとても悪く、硬く剥きにくいですが、味はなんとも言えない濃厚な味！美味しいですが、体が震えるくらい濃い味です。甘いというか濃いです。ジュース用の原料にまとまった数が必要なので、今回はピカイチ野菜くんスタッフ5名で収穫のお手伝いに行きました。当然全員みかんの収穫などやったことがありません。太田さんに丁寧に説明いただきおっかなびっくり収穫開始！



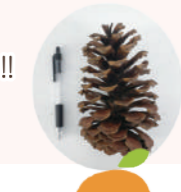
ロンク脚立の上に居たのは私です！

器用にマッペンで作業中、木の中に頭を潜らせて姿が見えませんが(笑)

太田さん

太田さんちのすごいところ

- 1、至る所に柑橘が育つ太田さんちの面積はなんと2ヘクタール!!
- 2、池には30センチ以上にもなるイワナ？ニジマス？がたくさんいる!!
- 3、50年前に植えたすごい長いヤンの木がある!!
- 4、ボールペンより大きな松ぼっくりがなる木がある!!
- 5、鬼ゆずの木もある！



にんじん成長記録

ピカイチ野菜くんのにんじんの収穫が進んでおります！あとすこしで収穫も終わりですが、今年は非常に出来がよく豊作です！

金美人参は今年もピュアキャロップゴールドとして、さらに美味しく改良し販売を再開する予定です。黒人参もジュース化に向けて着々と準備が進んでおりますので、楽しみにしてください！収穫が終わったら、また次の準備が始まります。今年も【緑肥栽培】で人参の栽培を行う予定ですが、その緑肥もちよび皆様楽しんでいただける施策を予定しておりますので、おたのしみに！

私コートローも三ヶ日などみかんの畑は色々見てきましたが、見上げるようなみかんの木は初めてです。太田さんの畑のみかんは大きな木も多く収穫はロンク脚立を使用して、とても大変です。(多分地上から3メートルくらいまでの高さまで上っていました)

太田さんはなんと、脚立から木に移り器用に収穫していました。さすがですね…。とてもかっこよかったです。

今年季の入った銅式のはかりで計量/今回みんなで700Kgのみかんを収穫しました。1つ1つ手で皮を剥きジュースになります。皮が硬いので大変な作業になりますが、とても美味しいジュースになります！東伊豆のみかんジュース数量限定で販売予定です。ぜひお楽しみに!!

仕入れ担当 コートロー
社長忙中閑記の鬼ゆずはこんなにおいしいです!

編集後記

早くも2月となりました。まだまだ厳しい寒さが続きますね。今回は塗り絵の結果発表です！皆さん思い思いの感性で塗っていただき感謝です。農産部の金美人参・黒人参が随時出荷となります。すすくと大きくなり、はち切れんばかりです！ペットの広場もご好評をいただき、複数の方からお便りをいただきました。今後のご紹介が楽しみです。2022年が始まり早1か月、健康を第一に過ごしていきましょう。2月号よろしくお祈りします m(_ _)m 国末健太

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