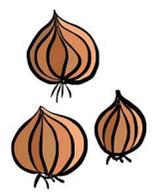


### ストレスに強い体をつくる

ストレスに強い体をつくる栄養素を紹介し、イライラする。根気が続かない。夜良く寝付けない。ストレスが原因で起こるこうした症状は、栄養のバランスの崩れとも無縁ではありません。朝・昼・晩の三食をきちんととり、食事ごとに穀類・肉・魚などの主菜、野菜などを使った副菜を、それぞれバランスよくとる。これがストレスを跳ね返す食事の基本です。

は欠かせない存在なので、ビタミンB1を多く含む食材は、玄米や胚芽米、強化米、麦飯などがああります。穀物以外では豚肉・すじこ・たらこ・落花生・大豆・そばなどの豆類、しいたけ・にんにく、脱穀粉乳などに比較的多く含まれています。しかし、どんなにビタミンB1を多く含む食品をとっても、それが良いそうなんです。それが玉葱を刻んだときに目にしみる成分がこの硫化アリルで、この成分がビタミンB1の吸収を高めます。効果があります。玉葱だけでなく、にんにくにも多く含まれているので、豚肉をいためるときにニンニクを多くしていただくか、玉葱を多くして酢豚を作ったりするとビタミン

ンB1を効率よく摂取することが出来ます。また、レバーや鶏肉にも含まれているので、レバー炒めやねぎまのようにやきとりにしていただく効果があがります。日々のなかでなるべく葱類を多くとったり豆などを多くとるようにしてみたいかがが良いでしょう。ストレス社会、日頃の食生活を見直しながら効率的にビタミンB1を摂取するように心がけ、ストレスを貯めないようにしてみたい。寝つきの悪いときには神経が高ぶっている証拠なので、そんな時は中衝という手の中指の爪の生え際から約2mm手首側によった所にあり、親指と人差し指ではさみ込むように指圧すると神経の高ぶりを抑えてくれるようです。



### なごみ横丁 8月25日〜9月4日

佐久商工会議所青年部の皆さんによる「なごみ屋台村なごみ横丁」が今年も開催されます。昨年9月7日から6日間、中込グリーンモールで開催され、あの圧倒的なエネルギー感・レトロ感で多くのお客様から「もっと続けてほしい」という声が上がっていたなごみ横丁が、出店規模もパワーアップし、期間も延長して再度グリーンモールで開催されます。詳細は随時お知らせしますのでお楽しみに！



昨年のなごみ横丁

### 七夕まつりは7月2日(土)

今年の中込七夕まつりは7月2日(土)を中心に開催いたします。毎年とても多くのグループなどに音楽演奏やダンスパフォーマンスなど、さまざまな内容で出演いただいています。発表の場所や時間の調整が難しいほど七夕まつりが認知され人気があることは大変にうれしく感じています。日程などの詳細は随時本紙などでお知らせいたします。

### 地方発送 ふる里〜宅配便〜

たとえば「特製うま煮」店頭には置いてありません。お客様ごとに私の手造りです。「おふくろの味」とはいきませんが、一切れ一切れ心を込めてお作りします。ぜひ一度おためし下さい。半日ほどあれば十分まにあいますので、お気軽にご注文ください。

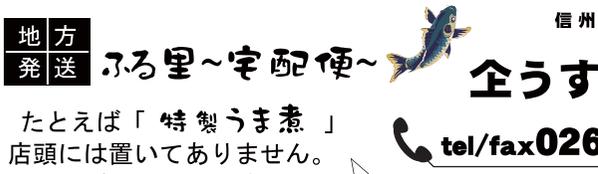
全うすだ鯉店  
tel/fax 0267-62-0538

特製うま煮 (税込)  
Mサイズ1切 450円  
●お土産に(パック/箱入り)  
5切入り 2350円 (税込)  
10切入り 4650円 (税込)  
※なん切れでもok!

佐久市中込1-24-1 AM8:00~PM7:00(水曜定休)  
ホームページ http://nakagomi.jp/koi  
Eメール koi@nakagomi.jp

◇うま煮Mサイズ5切れを作るのに1.6~1.7kgの鯉を使います。価格を比較してもとってもお得。【生の輪切2000円➡うま煮2250円】

※特製うま煮は日持ちしません。冷蔵庫で3日程度です。お早めにお召し上がり下さい。



### 支援ボランティアカット

長野県美容業生活衛生同業組合佐久支部の皆さんが、5月9日に東日本大震災支援ボランティアカットに、宮城県南三陸町・石巻市に行ってきました。17名の組合員さんが参加し、地元の方々の始め、多くの方々のご協力のもと2チームに分かれて10ヶ所の避難所を回り約205名様のカットをしてきました。

また、現地に行く前にチャリティカットをした売上金を元に、あらかじめ被災地で必要なものをそろえ、干し物ハンガーや竹ぼうき・ブルーシート大・ゴム手袋・シート・ペーパータオル・キッチンタオルなどの日用品と一緒に届けたそうです。参加された方々は、悲惨な光景を目のあたりにして自然の怖さを思い知らされたとのこと。今回のボランティアには、平賀上宿にある大林寺さんにご協力してもらい、現地のお寺さんにも協力して頂きました。

8日の夜9時にこちらを立ち、現地に朝の4時に着きました。現地では地元のお寺で仮眠してから被災された方のもとに行き、1日に2チームで10ヶ所を回ってきたと聞いて、かなりハードです。でも参加された方々の多くは自分たちの方が元気をいただいたと言っていました。

2ヶ月たった今もまだ避難所で不便な生活をしている姿を見て、胸が締め付けられるような気持ちになつてしまつたようですが、良い経験をしたと思つた方が多かつたそうです。カットをされる方がいない避難所では草むしりもしたとのこと、たたくさんの方の思いが詰ま



った千羽鶴を届けたときは千羽鶴が届いたのは初めてだと大変喜んでいただきました。かなりの強行スケジュールだったにもかかわらず皆さんの力はすごいと思いました。参加された、せと美容室さんも「被災地の惨状はテレビで見ているのは大違いだった。でも現地の人たちは元気に頑張っていて、私の方が元気付けられた。このボランティアに参加して良かった」と話していました。

### ピアノ買取りいたします

豊富な品揃えでご来店をお待ちしております  
ピアノのことなら何でも相談に応じます

- 鍵盤タッチが重いピアノ軽くできます
- 変色したりヒビ割れた鍵盤の貼替えできます
- 黒ずんだペダルもピカピカによみがえります

などなど、いろいろなご要望にお応えします

### 中川ピアノ店

中川ピアノ調律研究所

佐久市中込1-20-8 電話 62-4400  
佐久市平賀上宿4201 電話 62-9963

当店

「タッチが軽くなり、とても長時間の練習ができるようになりました」  
「買い替えなければダメかと思っていた思い出のある古いピアノを買い替えずに済みました」

おお客様の声

### 特別感謝企画

おかげさまで30周年を迎えました

シングルルーム… ¥4,000(込)  
朝食付… ¥4,700(込)

期間… H23.6.1~7.31迄

TEL 0267-62-6200 ホテル **ナカゾマ**  
佐久市中込2-14-30