

# カネコ倶楽部

2020  
春号

株式会社カネコ商会 Vol.20  
URL http://www.kaneko-s.co.jp/

## 春は自律神経の乱れに注意!

春は「身体がだるい」「イライラする」「やる気が出ない」など心身の不調を感じる方が多いようです。

これらの不調は朝晩の寒暖差や環境の変化によるストレスから生じる、自律神経の乱れが原因かもしれません。

### 自律神経の乱れをチェックしてみましょう

次の17の質問のうち、2つ以上当てはまったら要注意です。

- 1.めまい・耳なり・立ちくらみが多い。
- 2.胸のしめつけ、ザワザワする感じが時々ある。
- 3.心臓の鼓動が急に早くなる、脈拍が飛ぶときがある。
- 4.息苦しくなるときがある。
- 5.手足が冷えるときがある。
- 6.胃の調子が悪いときが多い。
- 7.下痢や便秘が多い、又は繰り返す。
- 8.肩こり、腰痛がなかなか治らない。
- 9.手足がだるいときが多い。
- 10.顔や手足だけ汗をかく。
- 11.朝、起きるときに疲労感がある。
- 12.気候の変化に弱い。
- 13.やけにまぶしく感じるときがある。
- 14.寝ても寝足りない。
- 15.夢をよく見る。
- 16.風邪でないのに咳がよく出る。
- 17.飲み込みづらい、喉に違和感がある、ロレツが回らないときがある。



## なぜ春に不調を感じるの?

春は1年のうちで寒暖差が一番大きく、気温の変化に対応するため、身体は交感神経の働きが優位な状態(緊張状態)が続きやすくなります。

この状態では、疲れがたまりやすい、免疫力が下がる、胃腸の働きが落ちる、肩や腰が痛くなる、身体が冷える、寝つきが悪くなるなどの症状があらわれやすくなります。

さらに、春は新生活の始まりなど生活が大きく変化する季節です。普段より緊張する機会やストレスを感じる機会が多く、自律神経が乱れやすくなります。



自律神経を整えるため、次のことを気を付けてみましょう。

- 決まった時間に起床し、朝食を食べるなど、生活リズムを整える。
- 自律神経を整える作用のあるビタミン・カルシウム・ミネラルを積極的に摂るよう意識する。また、山芋や春菊は疲労回復や緊張緩和によい食材といわれています。
- 良質な睡眠をとる。
- 体温調節ができる服装を心掛ける。
- ストレスを解消させる。

毎年、春は体調がすぐれない事が多いなあ…と、感じる方は、運動を取り入れたり、生活リズムを整えるなど意識して日常生活を改善してみましょう!



- ⑤ シュンギク あんの調味料Bを煮立て、①のシュンギクを加え、水溶き片栗粉でとろみをつける。
- ④ のヤマイモ饅頭を器に盛り、シュンギクあんをかけ、ユズ皮のせん切りを添える。



春菊の香りもよく、山芋ももちっと仕上がりました。中のひき肉もおいしく、柚子でさっぱりやさしい味です。

- ③ ヤマイモは皮をむき、蒸して(または電子レンジにかけて)やわらかくし、フードプロセッサーに入れて片栗粉、卵白、塩を加えてよく混ぜる(またはビニール袋に全ての材料を入れて手でよく混ぜる)。
- ④ 4等分して、それぞれラップの上を広げ、中心に②の鶏ひき肉具材をのせて茶巾に絞り、輪ゴムで止めて蒸し器に入れ、7〜8分蒸す(または電子レンジで約2分加熱する)

- 材料(4人分)
- ・ ヤマイモ……………200g
  - ・ 片栗粉……………大さじ1
  - ・ 卵白……………1個分
  - ・ 塩……………少々
  - ・ 鶏ひき肉……………120g
  - ・ シイタケ……………2個
  - ・ シュンギク……………1/2束
  - ・ ユズ……………少々
- 調味料
- ・ 水溶き片栗粉……………少々
  - ・ 酒……………大さじ1
  - ・ 醤油……………大さじ1
  - ・ みりん……………大さじ1
  - ・ だし汁……………1と1/2カップ(300cc)
  - ・ 薄口醤油……………小さじ1
  - ・ 塩……………小さじ1/3
- 作り方
- ① シュンギクはさつと茹でてみじん切りにしておく。
  - ② 小鍋に鶏ひき肉と、石づきをとってみじん切りにしたシイタケ、調味料Aを入れ、よく混ぜ合わせ、火にかけて、そばろ状態になったら水溶き片栗粉でまとめておく。
  - ③ ヤマイモは皮をむき、蒸して(または電子レンジにかけて)やわらかくし、フードプロセッサーに入れて片栗粉、卵白、塩を加えてよく混ぜる(またはビニール袋に全ての材料を入れて手でよく混ぜる)。
  - ④ 4等分して、それぞれラップの上を広げ、中心に②の鶏ひき肉具材をのせて茶巾に絞り、輪ゴムで止めて蒸し器に入れ、7〜8分蒸す(または電子レンジで約2分加熱する)
  - ⑤ シュンギク あんの調味料Bを煮立て、①のシュンギクを加え、水溶き片栗粉でとろみをつける。
  - ④ のヤマイモ饅頭を器に盛り、シュンギクあんをかけ、ユズ皮のせん切りを添える。

## ヤマイモ饅頭の シュンギクあんかけ

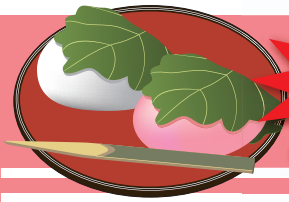
## ご案内 暮らしのトラブルに、とっても助かる5つのサービス!



カネコ商会では5つの内容の無料対応をしています! (③④⑤は予約制です)

- ①水回りのトラブル
- ②かぎのトラブル
- ③住宅相談
- ④税務相談
- ⑤法律相談

詳しくはお近くの営業所にご連絡下さい。



**上越営業所  
オススメ!**

# こってりラーメン Gita

**脂ギタギタが売りの有名店。  
あっさり、普通も絶品。**

大きな窓から柔らかな光がさし込む店内は清潔感があり、明るく女性1人でも気軽に立ち寄れる雰囲気。



南高田駅より徒歩15分。  
県道63号線に沿って進み、中田原南交差点のそばです。



【定休日】水曜(祝日の場合翌日)

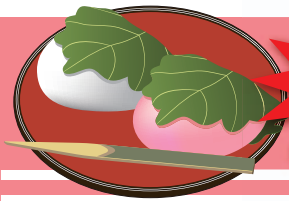
【営業時間】11時～15時、  
17時30分～22時  
※土・日曜・祝日は11時～15時、  
17時～22時

【住所】  
新潟県上越市中田原153-2

【電話】025-522-4387

【席数】55席

【駐車場】30台



**柏崎営業所  
オススメ!**

# 海カフェ ロッカローラ

**日本海を一望出来る海カフェ**

海の家を改築したお店は落ち着いた雰囲気ながら、窓の外は見渡す限りの水平線。可愛い看板猫が出迎えてくれるお店でこれからの季節、天気の良い日は海の見渡せるテラス席でくつろがれてはいかがでしょうか。



【定休日】月曜日

【営業時間】11:00～16:30

【住所】〒949-4204 新潟県柏崎市西山町大崎1183-3

【電話】090-8116-3328

**のんびりせー!  
せー!  
せー!  
せー!  
せー!  
せー!  
せー!  
せー!**



おすすめ商品のご紹介



安心を支える  
機能と工夫



機能もデザインも安心に  
こだわって誕生。

セイフィーおすすめポイント

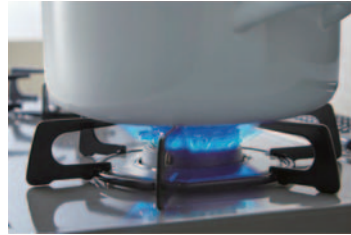
手間を減らす  
お手入れ性

バーナーカバー体型  
天板の為、お手入れが  
簡単です



安全に配慮して  
中火着火

見やすい操作パネルが  
特徴です



鍋なし検知



バーナーから鍋を離すと



自動的に弱火になり



約1分後に自動消火

火が点いた状態で鍋をあげると小火に調整される安心設計です

①クロスワードパズルの答え

答

②住所 (〒 - )

③氏名

④年齢

⑤本誌に対するご意見・ご感想

V  
キ  
リ  
ト  
リ

2020年 4月 - 5月の運勢は、

【ハワイアンリラクゼーション マカナズハウス】 住所: 〒998-0853 山形県酒田市みずほ町2丁目16-3 TEL: 0234-22-5767

Aries



牡羊座 3月21日～4月19日

転職や移動など変化の時です。体も心も疲れやすいので、休息を取りながら乗り切ってください。お風呂や音楽でリラックスしましょう。仲間との交流をしましょう。  
☆ラッキーアイテム 香り



牡牛座 4月20日～5月20日

あなたは間違っていない。正しい方向へ進んでいます。しかし欲を出しすぎたり、相手に依存してはいけません。今の場所を良くするには会話が必要です。  
☆ラッキーカラー 緑



双子座 5月21日～6月21日

無理に自分の意見を通そうとせず相手を思いやりながら話して下さい。思うように前に進まない事がありますが、立ち止まり冷静に見てみましょう。  
☆ラッキーカラー 青



蟹座 6月22日～7月22日

少し休みましょう。限られた人々との交流だけでなく、新たな出会いに向けて行動パターンも変えてみましょう。1人の時間を多くにとると視点が変わります。  
☆ラッキーアイテム 音楽



獅子座 7月23日～8月22日

変化を恐れず決めてみましょう。今のままが良いのか、違う事を望んでいるのか明確にする時です。思った形と違う結果でも必要な事が与えられているのです。  
☆ラッキーアイテム 水晶



乙女座 8月23日～9月22日

あわてて答えを出さないで下さい。今は準備の時です。本当にやりたい事、必要としている事や物を選択して下さい。後悔しないように情報が必要です。  
☆ラッキーカラー 金



天秤座 9月23日～10月23日

先を思い悩み、あれこれと考えていると、その様になってしまいがちです。明るい希望に満たした事だけを考えましょう。眠れぬほど考えても答えは出ません。  
☆ラッキーカラー 赤



蠍座 10月24日～11月22日

目線を変え、新たなやり方に挑戦してみましょう。サークルや習い事を始めて、人との関わり方や時間の使い方を考えてみましょう。楽しい日々になりますよ。  
☆ラッキーカラー オレンジ



射手座 11月23日～12月21日

上昇の運気です。全てが良い結果につながっていく時です。恐れず何にでも挑戦してみましょう。ポジティブな気持ちを忘れずに進みましょう。  
☆ラッキーカラー 黄



山羊座 12月22日～1月19日

意見が合わないのは悪い事ではありません。それぞれの個性から出ている言葉は、自分を知り相手を知る事ができるからです。仲間を見つける努力をしましょう。  
☆ラッキーカラー 紺



水瓶座 1月20日～2月19日

本当に必要な事は素早く与えられ、不必要な事は中々成立しません。もう一度見直す必要があるからです。無理矢理決めても良い結果にはなりませんよ。  
☆ラッキーカラー 紫

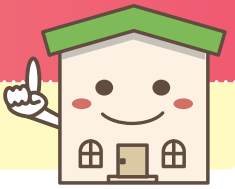


魚座 2月20日～3月20日

周りの全てに感謝しましょう。あなたを助けてくれる人、楽しい出来事に慣れてしまっただけであたりまえのように思っているようですね。全てがプレゼントですよ。  
☆ラッキーアイテム 言葉

# ご意見・ご要望

お便りありがとうございます！  
カネコ倶楽部へのご意見・感想お待ちしております！



①冬号で紹介されていたガス発電機の記事を読みました。非常時には大変有効だと思いました。

**A** 近年自然災害が多く、台風や地震で停電してしまうと生活が成り立ちません。LPガスの発電機はそんな万が一の時にあると大変心強い商品です。ご自宅にプロパンガスがあれば、それを燃料としてご使用できます。発電機の為に燃料を確保する必要がないのもメリットですね。

②豚キムチ炊き込みご飯作ってみました。キムチを入れてチャーハンはやるのですが、豚肉と調味料でさらにおいしそうですね。

**A** 編集者も作ってみました。お肉が入っているので子供たちも喜びそうですね。ニューです。とても辛いわけではなく、おいしくいただきました！

③クロスワード、雑学知識が身につきます。

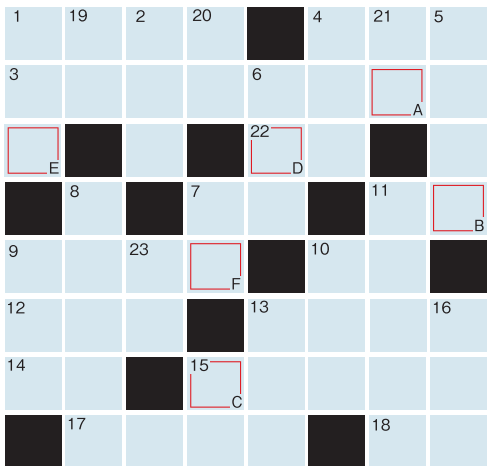
**A** 作成時、目にしたことのない言葉や、その言葉が出来た歴史的背景など、興味深い内容に触れる事が多くあります。そのたびに新しい知識も増えますが、知識が増えるのはいくつになっても楽しいですね。

## カネコ倶楽部 クロスワード



## クロスワード応募先

□の文字を組み合わるとある言葉が現れます。その言葉をハガキに書いてご応募ください。



**答** A B C D E F

**募集締切**  
2020年5月31日(日) 当日消印有効  
**賞品**

正解者の中から抽選で10名の方に3,000円分のクオカードを差し上げます。なお、当選者の発表は次号に掲載いたします。

- ↑ たてのかき ↓**
- ①学校を象徴するものとして制定された歌。建学の精神や理想とする校風などを表す。
  - ②1とその数以外で割り切れない自然数の総称。2・3・5・7・11…
  - ④火山現象の一種。1707年に富士山でもこの現象が起こり大きな被害を招いた。
  - ⑤元素番号25の元素。Mnで表される。麻雀では子の場合8000点。
  - ⑥将棋の駒の一つ。1マス飛ばした斜め前方の左右に動く特殊な駒。
  - ⑦スニーカー、ブーツ、ローファー、パンプス、サンダル等の種類がある。
  - ⑧自身の罪や落ち度に由来する非難を免れる名目等のこと。贖宥状。
  - ⑨○○○には見分けがつかない。○○○から見守る。
  - ⑩陸奥の松島・安芸の宮島とともに日本三景とされている、京都宮津湾にある○○○橋立。
  - ⑪相手が好意を示せば自分も相手に好意を示す気になるといことわざ。○○○○あれば水心。
  - ⑬平行線の間に横線を入れはしご状にし、その先に隠したものを各自が引き当てる。○○○くじ。
  - ⑮買い手が提示できる購入条件を競う販売方法。かつては築地で有名だった。
  - ⑯○○○・キリスト。○○○マン。○○○タディ。
  - ⑰パンダのシャンシャンが有名。○○○野動物園。
  - ⑱少しの効き目も手ごたえもないこと。ぬかに○○。
  - ⑲外国人に人気の日本料理といえば、○○・天ぷら・らーめん etc.
  - ⑳桃栗三年○○八年。

- ↓ よろのかき ↓**
- ①○○○○道路。○○○○バス。
  - ③戦国時代の越後国の大名。武田信玄との川中島の戦いが有名。
  - ④日本家屋特有の引き戸形式の健具の一種。
  - ⑦○○のブーさん。近年、山から民家に下りてくることが多い。
  - ⑨新潟ではタレが有名。名古屋ではみそ。一般的にはソース。
  - ⑩地球は○○かった。幸せの○○い鳥。
  - ⑪○○転、○○動会、○○河、幸○○。
  - ⑫「15の夜」「卒業」等の代表曲を持つ、26歳という若さでこの世を去った伝説的な歌手。○○○豊。
  - ⑬干ばつが続いた際に雨を降らせるために神仏に祈る行事。
  - ⑭兄弟・姉妹の娘。
  - ⑮松尾芭蕉が現在の山形市にある立石寺で読んだ句「閑さや 岩にしみ入る ○○○○」
  - ⑰アメリカの州の一つ。○○○○半島。ディズニーワールドやケネディ宇宙センターがあり観光地として人気が高い。
  - ⑱食品○○。○○タイム。損失、むだという意味。
  - ⑳ヤリ・ホタル・ダイオウ等の種類がある海の生き物。

①クロスワードパズルの答え  
②住所  
③氏名  
④年齢  
⑤本誌に対するご意見・ご感想

951-8011

新潟市中央区入船町5丁目3935番地

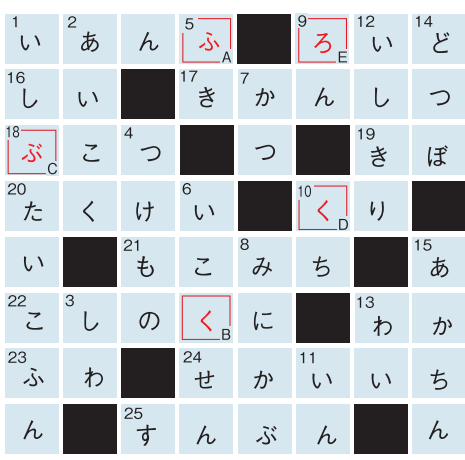
(株)カネコ商会  
カネコ倶楽部  
編集部 行

**クロスワード応募に関する個人情報の取り扱いについて**

クロスワードの応募を通じてお客様からご提供いただきました個人情報を、本プレゼントの運営に関する以外に他の目的で使用するものではありません。

- 秋号当選者**
- ・矢澤様 新潟県長岡市
  - ・大門様 新潟県上越市
  - ・保科様 新潟県長岡市
  - ・加藤様 山形県酒田市
  - ・笛田様 新潟県南魚沼郡湯沢町
  - ・高橋様 新潟県上越市
  - ・木村様 新潟県長岡市
  - ・丸山様 新潟県妙高市
  - ・山口様 新潟県南魚沼市
  - ・佐藤様 山形県酒田市

## 前月号 vol.19 冬号の問題と答え



**冬号クロスワード答え**  
ふ く ぶ く ろ

- ↑ たてのかき ↓**
- ①奈良県にある、6世紀ごろの築造。大きな石を30個積み上げて造られた。蘇我馬子の墓ではないかとの説があります。
  - ②国鉄広尾線の駅名。その駅から2つ目に幸福駅がある。
  - ③肩間に○○を寄せる。
  - ④塩や酢などと一緒に漬込む。ご飯のお供。
  - ⑤おべんとうぼこのうた ～すじのとった○○
  - ⑥1825年に江戸幕府が発した、○○○○打払令。
  - ⑦就職、結婚などにむけて取り組む言葉の略語として使用される。～○○。
  - ⑧単元未満株の事をこう呼びます。
  - ⑨麻雀で、あがる事を意味する。
  - ⑩あいた○○がふさがらない。
  - ⑪反対語:OUT
  - ⑫大阪府東大阪市東部の地区の地名。生駒石の採石加工地として知られている。
  - ⑬近畿地方で使われている一人称。
  - ⑭○○○にはまって大笑した。
  - ⑮マーキュロクロム液の俗称
- ↓ よろのかき ↓**
- ①昨今、日韓で問題になっている。戦時中の旧日本軍の○○○○問題。
  - ②灰色という意味。海外では人名などにも使われる。
  - ⑩縄文時代から食用として利用されており、また栽培もされていたようだ。収穫は秋頃。
  - ⑪身分の高い家の男の子を言う。
  - ⑫四方から取り囲むこと。
  - ⑬主要原動機を据え付けてある室。
  - ⑭骨ばってごっこつしていることや無作法である事を指す。
  - ⑮大きさ
  - ⑯はりつけの刑の事。
  - ⑰連水○○○○
  - ⑱大化の改新以前の日本古代における呼称で、福井県から山形県庄内地方の一部地域を指す。
  - ⑳朝日放送テレビ、スター☆トゥインクルプリキュアに登場する宇宙妖精。
  - ㉑最もという意味で使われる。
  - ㉒○○○○の狂いもなく。

郵便はがき  
お手数ですが  
63円切手をお貼り下さい。

951-8011

新潟県新潟市中央区  
入船町5丁目3935番地

株式会社カネコ商会  
カネコ倶楽部  
編集部 行

株式会社カネコ商会

〒951-8011  
新潟市中央区入船町5丁目3935番地  
URL <http://www.kaneko-s.co.jp/>



お問い合わせは、下記担当者までご連絡下さい。