

# みるく通信



## 暑中お見舞い申し上げます。

今年の丑の日は7月19日でしたが、うなぎを召し上がられましたか？  
土用の丑の日というと、うなぎを食べる夏の土用の丑の日だと思っておりましたが、実は年に数日土用の丑の日があるそうです。

土用とは、立春・立夏・立秋・立冬の前の18日間の事で、その中の丑の日（十二支の中の丑）を「土用の丑の日」と呼びます。丑の日は、十二支を1日毎に割り当てているので12日毎に1度巡ってきます。今年のように年によっては、土用の期間に丑の日が2回（一の丑・二の丑）巡ってくる事もあります。今年の二の丑は7月31日です。

鰻を食べる習慣についての由来には諸説ありますが、讃岐国出身の平賀源内が発案したという説が最もよく知られています。商売がうまく行かない鰻屋が、夏に売れない鰻を何とか売るため源内の所に相談に行ったところ、源内は、「丑の日に『う』の字が付く物を食べると夏負けしない」という民間伝承からヒントを得て、「本日丑の日」と書いて店先に貼ることを勧めました。すると、物知りとして有名な源内の言うことならということで、その鰻屋は大変繁盛した。その後、他の鰻屋もそれを真似るようになり、土用の丑の日に鰻を食べる風習が定着したということです。

## 知っ得！健康情報 第7回

明治軽快グルコサミンがリニューアルしました！！

### 明治 軽快グルコサミン

2009年7月リニューアル

甘さスッカリ  
砂糖7%カット  
(当社従来品比)

飲む。歩く。  
飲む。走る。

毎日軽快。おいしく飲める  
新・グルコサミン習慣。

税込価格126円

乳飲料唯一  
グルコサミン  
1500mg  
配合



乳飲料/100ml

## あなたの身体はグルコサミンを待っています。

### ●グルコサミンは軟骨の主成分

軟骨の組織は約80%が水分で、そのほかに約20%のコラーゲン、タンパク質と糖からできたプロテオグリカンとこれらの分子を作り出す軟骨細胞で構成されています。軟骨や靭帯の関節組織や細胞をつなぐ結合組織など、体内に広く存在しているグルコサミンですが、体内合成力は加齢とともに低下します。

### ●グルコサミンは摂取しにくい栄養素

グルコサミンは、カニやエビなどの甲殻類の外皮を形成するキチン質や、ヤマイモ、ウナギ、牡蠣、フカヒレなどにも含まれています。食事で摂取することもできますが、ごく少量であったり、体外に排泄されやすかったりするため、摂取しにくい栄養素といえます。

### ●コラーゲンとビタミンC配合

コラーゲンはタンパク質の一種で、膝や股関節といった関節の中の軟骨にも存在します。またビタミンCにはコラーゲンの生成と保持を助ける働きがあります。

### ●おいしさへのこだわりは負けられません

芳醇な香りとさわやかな酸味のある明治乳業独自の乳原料を使用することで、グルコサミン特有の苦味を閉じ込め、甘味と酸味のベストバランスを追求しました。飲み飽きないおいしさだからこそ、毎日続けられます。

### ●日本で一番多く使用されているグルコサミンが原材料

「明治軽快グルコサミン」に含まれているグルコサミンは、カニ・エビからつくられています。日本で一番多く使用されているグルコサミンが原材料です。安心してお飲み下さい。

### ●各種臨床試験では、1日の摂取量1500mgでのケースが数多く報告されています

サンプルをお届け致します。お気軽にお申し付け下さい。

### 明治軽快グルコサミンの栄養成分

栄養成分	1本(100ml) 当たり	1日当たりの 栄養素等表示基準値に 対する割合
エネルギー	58 kcal	2.8%
たんぱく質	1.1 g	1.5%
脂質	0	-
炭水化物	13.3 g	4.2%
ナトリウム	22 mg	0.6%
カルシウム	29 mg	4.1%
ビタミンC	80 mg	100.0%
グルコサミン	1500 mg	
コラーゲンペプチド	300 mg	

暑い日が続きますが  
体調を整えて、夏場  
を乗り切りましょう



**丹後・但馬のいい処をもっと知って下さい!**

Do You Know TANGO&TAJIMA?

**海辺○TANGO(宮津)**

丹後・但馬のこと、まだまだ知らない処がいっぱい。  
今月は宮津市内の海水浴場をご紹介します。

真夏日が続く、水辺が恋しい季節となりました。自然に恵まれたこの地方では気軽に海水浴が楽しめるスポットがたくさんあります。今回は宮津市内の海水浴場をご紹介します。地元からちょっと離れてお出かけしてみるといいかがありますか?

**天橋立海水浴場** 約 8000 本の松並木と白い砂、青い海、日本三景の天橋立を望む海水浴場で「日本の白砂青松 100 選」や「日本の渚・100 選」にも選ばれています。それほど深くない海なので小さなお子さんでも楽しめます。近くには温泉施設も充実しています。天橋立周辺には、府中公園、籠神社、府中(ケーブルカー一駅)、傘松公園、成相寺など、天橋立のお薦め観光スポットが比較的密集しているので、効率よく観光することができます。

駐車場 台数 1,000 台 料金 1 日 600 円から

**丹後由良海水浴場** 森鷗外の小説『山椒大夫』の舞台として知られる浜で、丹後富士と呼ばれる由良ヶ岳を後ろに望む遠浅の海は、水質もよく浜遊びに最適な白砂のビーチが約 2km にわたり続いています。

「由良観光祭」は7月31日(金)から2日間開かれ、花火大会(31日)や冷凍ミカンのプレゼント(8月1日)などが行われます。

駐車場 台数 1,000 台 料金 1 日 1,000 円

**丹後乳販からの伝言板**

- 暑い日が続きますが、商品のおとり忘れのないようご注意ください。配達日に前回の商品のおとり忘れがある場合、安全性を考え持ち帰らせていただきます。ご了承下さい。
- 宮津店のファックス番号は今まで電話番号と共通でしたが、新たに 0772-22-1266 となりました。ご注意ください。

**漢字で遊ぼう!**

今回は「コウ」と読む漢字を集めました。□の中はすべて違う漢字が入ります。答えはこのページの一番下にあります。

- ①装□車      ②軟□を塗る      ③文学を専□する
- ④観□旅行      ⑤拮□する勢力      ⑥健□診断
- ⑦選□基準      ⑧□績を挙げる      ⑨□感神経
- ⑩□衆電話      ⑪□援会に入る      ⑫□顔無恥
- ⑬夏期□習      ⑭□配を登る      ⑮契約□改

**【お客様のお声コーナー】**

グルコサミンを飲み始めて3ヶ月になります。最初は不安でしたが、2ヶ月目頃から今まで足のひざに貼っていた病院のシップを貼らなくてもよいようになりました。月2回お参りにお寺に行くのですが、正座が出来るようになり大変嬉しいです。95歳の母と主人、私と3人とも飲んでます。これからもよろしくお願ひします。 豊岡市但東町 A様

「みるく通信」を楽しみに待っています。健康情報や漢字で遊ぼうは大変参考になりました。現在は漢字の書き方が変わって昔と違っています。孫と一緒に新しい書き方を勉強中です。四字熟語は私も好きな漢字で下の答えを見ないようにしましたが、五問だけ正解で正直難しいですね。その後は辞書で調べて言葉の意味を理解できて少しは賢くなったような気持ちになりました。又挑戦してみたいです。 与謝野町石川 K様

**スタッフ紹介コーナー**

第7回目の今回は統括部長をご紹介します。



名前：足達 徹 (あだち とおる)  
 生年月日：昭和 35 年 9 月 20 日  
 性格：温厚      趣味：釣り、スポーツ(野球)  
 好物：LG21 ドリンクタイプ(現在、胃の病気を持っています。胃酸にとてもよいです。薬より LG21 ドリンクを試して下さい)  
 本人より一言：チョコは明治、やはり牛乳も明治、体によいのも明治、明治をヨロシク・・・

- 【答え】 ①甲 ②膏 ③攻 ④観 ⑤抗 ⑥康 ⑦考 ⑧功 ⑨交 ⑩公 ⑪後 ⑫厚 ⑬講 ⑭勾 ⑮更