

青いほすと

毎月2回(中旬・月末)発行
函館市、上磯町、七飯町
全12万6千世帯無料配布

FREE

発行/株式会社青いほすとHD 〒040-8605 函館市弁天町20番3号 函館どつく株式会社内

[総務・営業・折込業務] ☎(0138) 23-5688 [編集室] ☎(0138) 27-9210 [FAX] (0138) 23-5699
[E-mail] aoi-post@aurora.ocn.ne.jp [URL] http://oceanplace.jp/aopos/

あなたの生活習慣は大丈夫? 生活習慣チェックシート

該当する項目の□にチェックを入れて下さい。

- 味が濃い食べ物が好き。
- 朝食は食べない。
- 間食、ジュースが好き。
- タバコを吸う。
- 「早食い」「どか食い」「ながら食い」が多い。
- 魚より肉が好きで、野菜や海草、果物はあまり食べない。
- 食事時間が不規則で、夜食を食べることも多い。
- 昼夜ともに、どちらかといえば外食の機会が多い。
- ストレス発散などに、よく食べたり、お酒を飲んだりする。
- 体を動かすのは苦手。休日は家でゴロゴロしていることが多い。



チェック項目が0個

あなたの生活習慣は実に健康的です。これからも規則正しい食生活で、ヘルシーライフを!

チェック項目が1~2個

いまのところは大丈夫ですが、油断は禁物。生活習慣病にならないためには、普段の心がけが大切です。

チェック項目が3~5個

要注意! 「自分は大丈夫だから…」と過信せず、生活習慣の改善を考えましょう。動脈硬化、高血圧、脳卒中、心臓病、肥満症は大丈夫?

チェック項目が6~10個

ちょっとヤバイかも? 1度、健康診断を受けてみるのも一考。また、本紙p2の内容を実践してみてください。



生活習慣病対策特集

食べて予防・改善を目指そう

生活習慣病とは、いうまでもなく生活習慣の乱れから起きる病気のこと。厚生労働省の統計によると現在の日本では、生活習慣病と深く関係している癌や心臓病、脳卒中で死亡する人が日本人全体の60%を越えているそうです。ところが戦前の日本は、「国民病」といわれて死因の第1位であった結核をはじめとした感染症による死亡が上位を占めており、昭和10年頃の生活習慣病による死亡者は25%にも達していなかったとのこと。

現代社会の中でこれほどまでに生活習慣病と関係した病気による死亡率が上昇した大きな原因のひとつが、戦後の高度成長期以降の日本人の食生活の変化にあるといわれています。例えば遺伝的体質的素因が大きいといわれる糖尿病の患者も、戦中戦後にはほとんどいなかったとのこと。現代人の生活環境や食習慣と健康の関係がクローズアップされている昨今です。

最悪の場合は死にもつながる…といわれると、つい不安に感じてしまう生活習慣病ですが、その予備軍といわれる人達の予防と改善のヒントは、意外にも私達の日々の暮らしの身近なところにあります。その代表的なものが毎日の食事…。アメリカではベトナム戦争の後、戦没した兵士の遺体を解剖調査した際、兵士のコレステロールの高さに驚き、すぐに健康的な食べ物について調査・研究を行ったといえます。その結果、世界中で最も健康的で栄養のバランスのとれた食事が、昔ながらの日本の朝食だったということ。我が国の食生活の歴史を振り返ると、生活習慣を改善して健康な体を取り戻すレシピのヒントがたくさんあるといつことなのですね。

今回はスバリ、食べることで予防・改善を目指す食生活の提案。生活習慣病予備軍といわれたことのある人も、健康にあまり関心のなかった人も、ぜひこの機会に健康的な食事に着目してみませんか?

作って食べて、健康生活!!

ヘルシーレシピ

そばがきすいとん

材料

- ニンジン…7cm
- 大根…5cm
- ゴボウ…20cm
- レンコン…3cm
- 長ネギ…1本
- そば粉…1カップ
- 熱湯…半カップ
- ※だし
- シイタケ…3枚
- 昆布…4cm
- 水…4カップ
- 醤油…適宜



作り方

- ①鍋に水とシイタケと昆布を入れてだしを取る。ゴボウのささがき、大根、ニンジン、レンコンはイチョウ切り、長ネギの白い部分の斜め切りを入れて、弱火で煮る。
- ②野菜が柔らかくなったら、そば粉を熱湯で溶いてひと口大に丸めたものを鍋に加え、長ネギの青い部分を刻んだものをはなす。醤油を加えてお吸い物より少し濃い目に味を調える。

イカと野菜の蒸しもの

材料

- キャベツ…1/2個
- ニンジン…2本
- タマネギ…1個
- カボチャ…1/4個
- レンコン…5cm
- エリンギ…2本
- カリフラワー…1/2個
- サヤインゲン…5本
- イカ…2/1ハイ
- ニンニク…少々
- オリーブオイル…少々
- コショウ…少々
- ※味噌だれ
- 味噌…大2
- ねりごま…大2
- すりごま…大1
- 砂糖…少々
- 野菜の蒸し汁…少々



作り方

- ①野菜は3%の食塩水にくぐらせてから、火の通りにくい順に鍋に入れ、蓋をして弱火で20分ほど煮る。
- ②味噌だれの材料を全部加えて、よく混ぜる。
- ③イカは内臓と足を取り除き、スライスしたニンニク、オリーブオイル、コショウを混ぜた中に浸して、グリルパン(なければフライパン)で両面焼く。
- ④皿に野菜とイカを盛りつけ、味噌だれをつけて食べる。

協力/料理教室『林』『無添加おそうざいの菜屋』 ●美原4-8-14 ☎47-0141



まずは簡単にできることから始めよう! 食生活を改善する10のコツ

食べ物を口に入れたら15回以上噛む。

ゆっくりとよく噛んで食べることは健康の基本。「早食い」防止に最適です。

食事は1日3回、できるだけ決まった時間に食べる。

大切なのは規則正しい食生活。決まった時間に食べるという習慣を自分の体に覚えさせましょう。

自分の食卓以外では食べない。

とにかく「ながら食い」は禁物。食卓以外では物を食べないと決めておけば、休日はずっと「カウチポテト」なんてこともなくなります。

夕食後、すぐ歯磨きをする。

夜遅くに物を食べないようにするためのひとつの手段。もちろん、歯の健康にもいいですね。

食べる物を目につくところに置かない。

これなら、何をやっても意思が弱い人でもできるはず。

お酒や嗜好品は控え目にする。

お酒や、タバコなどの嗜好品を最初からやめてしまおうとするとストレスが溜まり、長続きしないもの。タバコを吸う人には「節煙」という言葉がありますが、まずは控え目にするという心がけのほうが長続きします。

体重計にこまめに乗って、体重チェックをする。

肥満は生活習慣病のもと。ダイエットはもちろん、健康のためにも、こまめに体重計に乗って自分の体重をチェックしましょう。

外食は1品物より定食を選ぼう。

定食は栄養のバランスがとれています。

1週間を振り返って食事をチェックする習慣を!

1週間の間に何を食べてきたのかをチェックすると、自分の食生活の習慣が見えてきます。

食事と運動で効果倍増。

食事でも大事ですが、運動も大事! 長続きする運動を見つけてヘルシーライフを心がけましょう。

市立保健所の各種健康診断や実習に参加しましょう

健康づくりプログラム

栄養、運動、ライフスタイルについて医師・保健師・管理栄養士・健康運動指導士などが、1人1人に合った「健康づくりプログラム」を作成しています。有酸素運動や筋力トレーニングなど自分に合ったメニューで効果的に健康増進ができます。問い合わせ/健康増進係 ☎32-1515

健康診断

市立函館保健所では健康診断を毎週月曜～金曜日に行っています(夜間もあります)。

対象/満40歳以上の函館市民

場所/函館市総合保健センター 料金/900円(無料になる場合があるのでお問い合わせ下さい)

問い合わせ/健康増進課成人保健係 ☎32-1532

男性のための肥満予防教室

30歳から増える男性の肥満予防を考えた調理実習を行います。

対象/自分や夫の肥満に関心を持っている市民 定員/30人

場所/函館総合保健センター2階調理実習室 第1健康指導室

日時/10月24日、26日 各午前10時～正午 材料費/300円(1回)

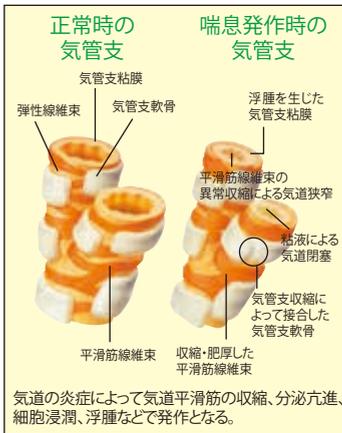
問い合わせ/健康増進係 ☎32-1515

隔月連載

増えているアレルギー疾患、その予防と治療

気管支喘息は特別な気管支炎で予防ができる! 富田病院

気管支喘息は古くはギリシア時代から知られている病気で、気管支が何らかの刺激に反応して発作の時だけ気管支が収縮して苦しくなることとされてきたのですがよく調べてみると、喘息では発作のない時にも気管支には変化しており炎症が続いていることがわかり、この炎症を抑えることにより、喘息発作の予防が可能となりました。



気道の炎症によって気道平滑筋の収縮、分泌亢進、細胞浸潤、浮腫などで発作となる。

炎症とは難しくいえるは細胞浸潤、循環障害、滲出とそれに基づく機能障害といつこととなります。これも気道狭窄に役買っていることがわかりました。このような状態がずっと続くうちに、ある時

もつこの炎症が強くなく、また粘膜炎の細胞の外側にある基底膜が厚くなる。炎症を抑えるのは副腎ステロイド。炎症を抑える薬は副腎ステロイド。副腎ステロイドは、何れでも副作用が強く、多くても強いので、喘息の日常診療にはほんの短期間しか使わないのが原則でした。近年これを局所的に使う、つまり吸入用の良い製剤が出てきて、喘息発作の予防が可能となったのです。特殊な器具(5~6センチメートル)を用いた粉の製剤を1日1~2回吸入するものです。副腎ステロイド吸入を続けることと大部分の喘息患者は発作が起らない患者は従来喘息治療薬より、従来喘息治療薬より必要としなくなり、最近の副腎ステロイド吸入の効果は絶対で副作用はほとんど無く、時代を画する進歩といえます。

河合健先生の診療時間は、月曜日午前9時~午後7時、火曜日午前9時~午後5時、●駒場町9-18 52-11112

FP ハマノの ●きつと役立つ● マネー講座

その4

生命保険の見直しで暮らすのダイエツト! 人生の中でマイホームの次に高い買い物だからこそ、見直しが大きな効果につながります。

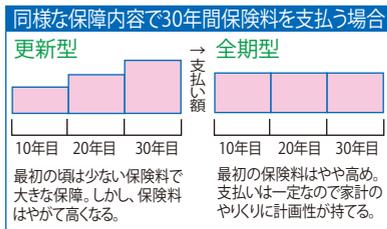
アドバイザー
ファイナンシャルプランナー
濱野 州喜 司 さん

日本ファイナンシャルプランナー協会会員
有限会社浜野代理店代表取締役
●富岡市東山3-14-19 ☎52-0822

一般家庭における生命保険の保険料の総額は1千万円を超えるケースも多いようです。普通の生活をしていたら、おそらくマイホームの次に高額な買い物ということでしょうか。高額な買い物だからこそ、本当に必要な商品を選ぶことが大切なことはいまでもありませんが、それだけでなく、高額な商品だけに、ちょっとした見直しが家計の大きなダイエツトにつながるというのです。

生命保険には様々な商品がありますが、まず着目すべきは「更新型」か、「全期型」かという点です。「更新型」は月々の保険料が10~15年ごとに高くなるタイプのもので、「全期型」は最後まで保険料が変わらないものです。それぞれにメリットとデメリットがあり、「更新型」は契約から10~15年くらいの期間なら少ない保険料で大きな保障が得られるという点がメリットですが、デメリットは、保険料が高くなることに家計を圧迫するという点。「全期型」は最初の保険料が同じような契約内容の「更新型」に比べ割高なのがデメリットですが、保険料が上がる心配がないので、老後に向けての安定した生活を望む人には大きなメリットです。

高度成長期に世の中に出回った生命保険は「更新型」が主流でしたが、これは高度成長期には将来、給与所得の増加が見込めたため、更新による保険料増を楽観視していたからです。どちらを選ぶかは契約する人が決めることで、私共がいい悪いを判断するものではありませんが、問題は、現在「更新型」に加入している人が保険料のステップアップを正しく理解しているかという点。生命保険の見直しは、まずご自身の契約内容を正しく把握することから...。できれば専門家であるファイナンシャルプランナーに分析してもらうことをおすすめします。今回は保険会社の代理店について、さらに加入の際に注意すべき告知義務などについて解説します。



ファイナンシャルプランナー 濱野 州喜 司 さんの保険選びの解説と、各種保険見直しにより家計のダイエツトに成功した人達の声を掲載した小冊子「ファイナンシャルプランナーが勧める生命保険・損害保険選びマニュアル」(浜野代理店発行)を希望者に無料配布しております。ご希望の方は☎52-0822までお申し込み下さい。なお、冊数には限りがありますので、品切れの場合はご容赦下さい。

あなたのお家で、自慢のお手軽レシピを青いぼすとに掲載しませんか。詳しいことは、青いぼすと編集室 ☎279210(野村までどうぞ)。

材料

- きゅうり...1本 ●豚ひき肉...150g
- 干しシイタケ...2枚
- 長ネギ...10cm
- 生姜...1片 ●万能ネギ...少々
- ミニトマト...適宜 ●味噌...小2
- 豆板醤(ジャン)...小1
- 砂糖...少々
- コチ醤(ジャン)...小1
- ごま油...大1
- 酒...大1 ●水...50cc
- 片栗粉...小1 ●水...小1

作り方

- ①フライパンにゴマ油を温めて生姜、豆板醤、砂糖を入れて炒め、ぬるま湯で戻して、みじん切りにしたシイタケと肉を炒める。酒、味噌、コチ醤、水を加える。ネギを加え水溶き片栗粉を入れてひと煮立ちさせる。
- ②きゅうりをピーラーで縦に薄く切り、端からくるくと巻き、皿に並べ、肉味噌をのせ、万能ネギとミニトマトを添える。

お母さんの腕自慢

我が家のお手軽クッキング

きゅうりの肉みそのせ

富岡2丁目在住 横澤 澄子さん 幸恵さん

いつも親子で料理をするという横澤澄子さん、幸恵さんが作ってくれた「きゅうりの肉みそのせ」。くるくる巻いたきゅうりに、辛みの効いた肉みそが、ピリッとさわやかな一品。いつも作り置きするという「肉味噌」は豆腐やなすの田楽にかけて「シャージャーメン」やうどんにかけて「シャージャーメン」風にしたりと、使い回しができます。

「青ぼの目」

▼「魚偏に弱し」と書け「いわし」。古来より我が国を代表する多獲魚として知られ、「大衆魚の王様」と呼ばれる鰯は、海の外敵から身を守る手段として鱗を外して敵の気をそらすため鱗が他の魚よりも剥がれやすく、また、水揚げされるとすぐに死んでしまうことから、この漢字が充てられた。▼鰯は鮮度が落ちやすく、さらにその名が「賤(いや)し」に似ているなどという理由から、平安時代の貴族は決して鰯を食べなかつたという。ところが、この鰯が好物だったというのが、『源氏物語』で知られる平安時代の女流作家・紫式部。ある日、一人で「そり」と鰯を焼いて食べていた紫式部は、その姿を夫の藤原宣孝に見つかって厳しく怒られてしまふ。その時、紫式部が夫に返した有名な歌が(日の本に流らせ給ふ清水 参らぬ人はあらじぞと思ふ)。「日本で流行っているのは石清水参り。参拝しない人はいないと思います」と歌ったこの歌は、「石清水(いわしみず)」と「鰯(いわし)」を掛けた、何とも素敵な歌である。▼ところで、鰯の種類は真鰯のほかには片口鰯、うるめ鰯があり、真鰯の旬は5~10月頃。江戸時代には、行商が売り歩いた鰯が多くの庶民の食卓を支えてきたという。味のほっとも「鰯7度洗えば鰯の味」と云われたほど、昔から評判は上々。そして特筆すべきは何となく、鰯がとても優れた健康食品であるという点。鰯には強い骨を作るビタミンD、カルシウム、頭の働きを活性化させるDHA、さらには血液をサラサラにしてくれる最近注目目のEPAなど、現代人の健康維持にも欠かせないのでもない栄養素が実に豊富なのである。▼安くて栄養も抜群の庶民の味方も、近年ではその漁獲量が随分減って、キロ単価が高級魚並みになることもあるなど、「大衆魚の王様」などという言葉もあてはまらないような時代になったが、生活習慣病の予防や改善がクローズアップされるいまこそ、あらためてこの鰯の「目」に注目してみるのがいいだろうか。▼ちなみに10月4日は、1(じ)、0(わ)、4(し)で「鰯の日」。いまなお、ファンが増えていくという傑作恋愛小説を書き上げた紫式部の「インシネーション」も鰯のDHAのおかげだったのかも知れない? と、勝手に思いを馳せるこの頃、秋の夜空が美しい日には家の外に七輪を出して、炭火で焼いた鰯の味に舌鼓を打ちながら「ああ風流...」なんて、ちよと「やいと」みた。(慎)

鰯(いわし)の話

▼「魚偏に弱し」と書け「いわし」。古来より我が国を代表する多獲魚として知られ、「大衆魚の王様」と呼ばれる鰯は、海の外敵から身を守る手段として鱗を外して敵の気をそらすため鱗が他の魚よりも剥がれやすく、また、水揚げされるとすぐに死んでしまうことから、この漢字が充てられた。▼鰯は鮮度が落ちやすく、さらにその名が「賤(いや)し」に似ているなどという理由から、平安時代の貴族は決して鰯を食べなかつたという。ところが、この鰯が好物だったというのが、『源氏物語』で知られる平安時代の女流作家・紫式部。ある日、一人で「そり」と鰯を焼いて食べていた紫式部は、その姿を夫の藤原宣孝に見つかって厳しく怒られてしまふ。その時、紫式部が夫に返した有名な歌が(日の本に流らせ給ふ清水 参らぬ人はあらじぞと思ふ)。「日本で流行っているのは石清水参り。参拝しない人はいないと思います」と歌ったこの歌は、「石清水(いわしみず)」と「鰯(いわし)」を掛けた、何とも素敵な歌である。▼ところで、鰯の種類は真鰯のほかには片口鰯、うるめ鰯があり、真鰯の旬は5~10月頃。江戸時代には、行商が売り歩いた鰯が多くの庶民の食卓を支えてきたという。味のほっとも「鰯7度洗えば鰯の味」と云われたほど、昔から評判は上々。そして特筆すべきは何となく、鰯がとても優れた健康食品であるという点。鰯には強い骨を作るビタミンD、カルシウム、頭の働きを活性化させるDHA、さらには血液をサラサラにしてくれる最近注目目のEPAなど、現代人の健康維持にも欠かせないのでもない栄養素が実に豊富なのである。▼安くて栄養も抜群の庶民の味方も、近年ではその漁獲量が随分減って、キロ単価が高級魚並みになることもあるなど、「大衆魚の王様」などという言葉もあてはまらないような時代になったが、生活習慣病の予防や改善がクローズアップされるいまこそ、あらためてこの鰯の「目」に注目してみるのがいいだろうか。▼ちなみに10月4日は、1(じ)、0(わ)、4(し)で「鰯の日」。いまなお、ファンが増えていくという傑作恋愛小説を書き上げた紫式部の「インシネーション」も鰯のDHAのおかげだったのかも知れない? と、勝手に思いを馳せるこの頃、秋の夜空が美しい日には家の外に七輪を出して、炭火で焼いた鰯の味に舌鼓を打ちながら「ああ風流...」なんて、ちよと「やいと」みた。(慎)

消費者
相談室

あなたも賢い消費者に

高齢者の訪問販売被害

最近、ひとり暮らしの高齢者が、悪質なリフォーム業者による訪問販売の被害にあう例が増えています。

床下や屋根などを無料で点検するという理由で訪問し、「このままでは大変なことになる」といって不安をあおり、床下換気扇の取付や調湿剤販売、耐震補強工事などの契約を取り付ける、いわゆる「点検商法」です。

今回は、突然の訪問にどう対応すればいいかについて、注意点をあらためて確認しておきましょう。

まず、事前に連絡がなく訪問してきた業者の説明を鵜呑みにしないこと。そして、業者の説明の内容が必要でなければ、きつぱりと断ること。仮に「どうしようか?」と迷った場合は、その日のうちに契約せずに、家族や信頼できる人に相談するようにします。その上で必要な工事であれば、複数の業者から見積もりを取るなどして慎重に対応すればよいのです。また、契約してしまってから解約を希望する場合は、契約日から8日以内ならクーリングオフが可能です。

「点検商法」は、相談できる身内が近くにいない場合や、本人が認知症の場合に、特に被害が深刻といわれています。

ひとり暮らしの高齢者に対しては、近所の人が日頃から気を配ってあげることも大切です。今後は、遠方の家族と近所との連携など地域の協力態勢が、被害を未然に防ぐために不可欠となるのではないのでしょうか。

不明な点は、『函館市消費生活センター』(☎26-4646)に相談しましょう。

面白
雑学

体ことば

カッコの中の意味と合うように、体のある部分を選び、慣用句を完成させて下さい。

- | | |
|------------------------------|------|
| 1. ()をめぐ(知らないふりをする) | ア.目 |
| 2. ()に覚えがある(技術や能力に自信がある) | イ.足 |
| 3. ()を長くする(今か今かと待ちわびる) | ウ.手 |
| 4. ()をあかす(出し抜いてあつといわせる) | エ.腕 |
| 5. ()で使う(いばった態度で人を使う) | オ.口 |
| 6. ()を巻く(感心したり驚いたりする) | カ.首 |
| 7. ()にタコができる(聞き飽きる) | キ.顎 |
| 8. ()もくれない(見向きもしない) | ク.耳 |
| 9. ()を尽くす(あらゆる手段をこらじる) | ケ.鼻 |
| 10. ()を決める(覚悟する) | コ.すね |
| 11.人の()を持つ(味方する) | サ.腹 |
| 12. ()に衣させぬ(遠慮せず思った通りものをいう) | シ.肩 |
| 13. ()を棒にする(疲れるほど歩き回る) | ス.歯 |
| 14. ()に火がつく(物事がさしせまる) | セ.舌 |
| 15. ()にキズ持つ(やましい事がある) | ソ.尻 |

正解

- 1-オ 2-エ 3-カ 4-ケ 5-キ 6-セ 7-ク 8-ア
9-ウ 10-サ 11-シ 12-ス 13-イ 14-ソ 15-コ

nice taste ! nice shop ! nice job !



和装小物類は足袋480円、半襟100円、おしゃれ草履3800円など種類も豊富です。初めての着物を楽しまたい人におすすめなのが、お手入れ

が簡単な「洗える着物」で仕立て上がりは3800円より。ちょっとしたお出かけにどうぞ。また、少々の汚れや織りムラなどのB反品が捨値大処分。小紋や留め袖、喪服などが600円からと破格の値段がついていきます。ぜひお早めに、掘り出し物を見つけてみましょう！

10月5日〜10日改装閉店セール
着物と和雑貨の店『花いち都屋』では店内改装のため、10月5日〜10日に閉店セールを行います。新品からリサイクル品まで、最高9割引から6割引という安さが魅力です。リサイクル品は着物、帯が1000円から、振り袖は3000円から。この安さは一度着物を着てみたい人にピッタリです。

花いち都屋

●千代台16-28
●千代台16-28
☎32-0253

最近注目のインプラント治療 前多歯科クリニック

抜けてしまった歯の治療として代表的なものといえ、ブリッジや入れ歯が挙げられます。しかし、周囲の歯に傷がつかうことからブリッジを懸念する人や、欠損範囲が大きくてブリッジが不可能な人、また、入れ歯の違和感に悩んでいる人も少なくありません。そこで注目したいのが、人工歯根を入れることで抜けた歯の外観と機能を歯根から歯冠まで修復できるインプラ



インプラント治療例

「入れ歯が嫌だったという患者さん」にこの治療法を行っています。歯並びや失われた歯の悩みがある人は、ぜひ一度ご相談下さい。もちろん骨粗鬆症の方や高齢者でも大丈夫です」と話しています。

●千代町11-2
☎23-5000



「当クリニックは小さな診療所ですが、MRI装置を備えています。脳や脊髄の血管の形を見て、俗にいう「髄液脳硬塞」を見つたり、脳の血液の流れに問題がないかどうかなどを調べます。脳卒中の早期発見に効果的です。そのほか、認知症の評価にも役立ちます。MRIという総合病院でなければできない検査と思われませんが、最近ではコンピュータで高性能になってきたので、大型器械でなくても、きれいな写真が撮れるようになりました。むしろ大型器械より、患者さんが横になる台は広くゆったりしている

●豊川町2-4
☎26-1029

脳神経科の診療内容とは?

函館西部脳神経クリニック

十字街電停そば・市内豊川町の『函館西部脳神経クリニック』ではどんな病気を扱うかについて、前回紹介しましたが、今回は小保内主税院長より、具体的にどういった治療が行われるかについて伺いました。



「ジェル」として潤いと弾力のある美肌になりたい。酸とコエンザイムQ10が入りパワーアップした、最強のジェルがあるんです。その名も「スーパージェル500」。あのジェル、ジェルから天然由来成分。商品の購入者には、プッシュ式の専用詰め替えボトル(997円相当)がプレゼントが出来ます。また、スーパージェル500、お試し商品(30グラム、1995円)もあります。使った人だけに分かるこの使用感、手放せない人が続出中。自分の肌にとっぴりしたいなら、ぜひ使ってみて!」

「ジェル」として潤いと弾力のある美肌になりたい。酸とコエンザイムQ10が入りパワーアップした、最強のジェルがあるんです。その名も「スーパージェル500」。あのジェル、ジェルから天然由来成分。商品の購入者には、プッシュ式の専用詰め替えボトル(997円相当)がプレゼントが出来ます。また、スーパージェル500、お試し商品(30グラム、1995円)もあります。使った人だけに分かるこの使用感、手放せない人が続出中。自分の肌にとっぴりしたいなら、ぜひ使ってみて!」

ジェル&ゲル化粧品

お肌が生き返る本物志向の商品で、保湿はもちろんクレンジング、ピーリング、唇やボディのあちこちのケアに、オールマイティに使用して安心の天然由来成分。商品の購入者には、プッシュ式の専用詰め替えボトル(997円相当)がプレゼントが出来ます。また、スーパージェル500、お試し商品(30グラム、1995円)もあります。使った人だけに分かるこの使用感、手放せない人が続出中。自分の肌にとっぴりしたいなら、ぜひ使ってみて!」

●山の手3-24
☎0120-112363

みなとまち市民プラザ

このコーナーでは、読者の皆様からのお便りや情報をお待ちしております。営利目的の情報は本紙広告をご利用下さい。掲載日は編集室にお任せ下さい。

●お申し込み・お問い合わせ●
TEL (0138) 27-9210 FAX (0138) 23-5699 (担当/青山)

読者の声

相変わらずの健康ブームですが、中でも特に注目されているのが、年々若年化する生活習慣病の話題。戦後、間もない頃には糖尿患者などほとんどいなかったというのを考えると、私達日本人の暮らしが随分昔に比べて変化していることが分かります。そこで今回は、食生活から考える生活習慣病の特集。日々の食生活について、ためて見直してみませんか。編集室では読者の皆様からのお便りをお待ちしております。

●読者の声●
函館に引越してきました！
函館に結婚のため砂川から引越してきました。1か月前の名前で初投稿！青いほすとも初めて読ませてもらいました。右も左も分からぬ私にとってもいい情報源！やはり目を引くのはイベント、食事のできるお店、カフェがいい。エッセイでしょうか。載ってくださった食事は全て行こうと思っております。今更越してきて友達がいなくてサクルに参加したいです。今回はハウンドテニスが載っていましたがヨ

ガやエプロン、ネクタイなども知っていた。とありあえず今回は全てが情報源。えいことありませぬ。これから楽しみに読ませていただきます。月1回の発行ですかね？
(白鳥町、M.F.)
*ようこそ、函館へ！青いほすとは毎月2回、中旬と月末の発行です。よろしくお祈りします。

7月30日号の『青ほの巨』を読んだ
いつもためになる記事やおもしろい情報、お店の紹介がうれしいです。7月30日号の『青ほの巨』の「介護が少し分かった日」では納得させられました。アルツハイマーの老人、そうではない老人の気持ちも分かったような気がしました。
(昭和2丁目、K.M.)
*老いといつこは、人間誰しも避けられない道。機会があれば介護の話についても、本紙で取り上げられたら...と思っております。

7月30日号の『素朴なギモン調査隊』を読んで
モン調査隊』を読んで、毎回楽しみに読ませていただいています。道外出身の私は7月30日号の『素朴なギモン調査隊』は函館の身近な疑問について本紙記者が調査する人気のコーナーです。皆様からの『素朴なギモン』をお待ちしております。

8月16日号の『美容と健康のための快眠生活』を
いつも青いほすを楽しみに読ませていただいております。8月16日号の『美容と健康のための快眠生活』の特集はとても興味深く読ませていただきました。それは、私も今年に入り、主人の父が亡くなり、その四十九日も終わってすぐ美家の父が病気になる、と心配事が増え、不眠が続いていました。最近フ

身の内は7月30日号の『素朴なギモン調査隊』の『介護が少し分かった日』では納得させられました。アルツハイマーの老人、そうではない老人の気持ちも分かったような気がしました。
(白鳥町、M.F.)
*ようこそ、函館へ！青いほすとは毎月2回、中旬と月末の発行です。よろしくお祈りします。

8月16日号の『美容と健康のための快眠生活』を
いつも青いほすを楽しみに読ませていただいております。8月16日号の『美容と健康のための快眠生活』の特集はとても興味深く読ませていただきました。それは、私も今年に入り、主人の父が亡くなり、その四十九日も終わってすぐ美家の父が病気になる、と心配事が増え、不眠が続いていました。最近フ

月頃)から体にも影響したか、筋肉の緊張がゆるぎ、腰に痛みがでる。何とかが体力を回復させ、子育て、父の介護、そして仕事復帰などのため、快眠の方法、知りたいと思っております。
(中島町、S.A.)
*大変でした。生きていて、辛い時、苦しい時が本当によくあるものです。とにかく健康第一！体力を万全にして頑張ってください。

イシヤル間違ってる
あれ、サブグリーンの記事、私の書いたのだうれし。もう3回目かなあいつも詳しく読んで採用してくれるので、ホントうれいしです。でも、インタビューが間違ってる。悲しい。エミコじやなくフミコなので、F.T.にして下さい。今回は、ネット上でもよく話題になっています。身近な話でも目をおかして読んでくださいね。次号も楽しみに。
(亀田本町、F.T.)
*ごめんささく。せつかく掲載されたのに、インタビューが違っていたなんて、ごめんなさい。第5回「ハーパー」の「第5回」ハーパー

「おはんざい処 ぎんか」より、10000円分の利用券を5名様に
今回の「いい店つけた」コーナーで紹介した「おはんざい処 ぎんか」より、10000円分の食事券を5名様にプレゼント。ハカキに郵便番号・住所・氏名、電話番号を明記し、青いほすに送ってください。感想もたぐりとお書きの上、〒040-8605、函館とつく株式会社内・株式会社青いほすとHD「ぎんかプレゼント」係までどうぞ。締切は10月11日。

●プレゼント●
「おはんざい処 ぎんか」より、10000円分の利用券を5名様に
今回の「いい店つけた」コーナーで紹介した「おはんざい処 ぎんか」より、10000円分の食事券を5名様にプレゼント。ハカキに郵便番号・住所・氏名、電話番号を明記し、青いほすに送ってください。感想もたぐりとお書きの上、〒040-8605、函館とつく株式会社内・株式会社青いほすとHD「ぎんかプレゼント」係までどうぞ。締切は10月11日。

お得な紙上ショッピングで暮らしイキイキ、便利快適

青は通販コーナー

編集後記

次号予告

プレゼント

何故、そんなに人気が？ エバメールゲルクリーム

このコーナーをご愛読の皆様ならご存じの通り、本紙読者の皆様から喜びの声がぞくぞく寄せられている「エバメールゲルクリーム」ですが、今回はその人気と驚きの効果の秘密についてあらためてお話ししてみよう。

どんなクリーム？

エバメールゲルクリームは、顔だけでなく全身のスキンケアに使える「水のクリーム」です。水と天然成分を蒸発しにくくした「ゲル」状態にしました。油膜フリーで覆う必要がないので、肌に成分で刺激が少ないうちにも注目のスキンケアも、朝、晩のスキンケアもこのクリームひとつで済むので、経済的という点も嬉しいですね。

長年の販売実績が信頼の証です！

エバメールゲルクリームは本紙のロングラン商品として信頼と高い評価を得ております。詳細はお気軽に、担当アドバイザーまでお尋ね下さい。

エバメールゲルクリーム

180g 宅配税込 **3,700円**

株式会社青いほすとHD
23-5688
配達までにお時間をいただく場合もあります。

次号発行は10月14日(金)

函館・蘊蓄(うんちく)クイズ

函館っ子も通勤族も挑戦できるクイズ特集。
さあ、あなたも 目指せ! 函館の達人”。

発行/株式会社青いほすとHD
〒040-8605 函館市弁天町20番3号 函館 どんく株式会社内
[総務・営業・折込業務] ☎ (0138) 23-5688 [編集室] ☎ (0138) 27-9210
[FAX] ☎ (0138) 23-5699 [E-mail] aoi-post@aurora.ocn.ne.jp
[URL] http://oceanplace.jp/aopos/

お申し込み・お問い合わせ

23-5688

何がすごい？

乾燥した肌や敏感肌に必要なのは、良質の水です。エバメールゲルクリームは、水分保持力と浸透力、角質代謝へのサポート力が高い点が大きき特徴。また、全身使える。朝は薄くのぼし

化粧下地にも...

●クレンジング
乳液を肌なじませて使用。拭き取りでも洗い流しても可。
●ピーリング
クリームをたっぷり塗って、10〜15分おいてから水で洗い流す。

近頃、ウォーキングを

市内の高校の学校祭でイラク戦争の写真展を観た。米軍が行った空爆で多くの命が失われ、劣化ウラン弾で幼子が白血病に苦しんでいる。そんな理不尽な現実から目をそらす考え続ける高校生がいることに救いを感じた。

今年こそ、秋は読書の秋

今年こそ、秋は読書の秋にしたい。新聞を読む時間さえ持てない日もあるのに、毎年秋には決心してみる。世の中で数え切れないほどあるあまたの本の中で、私が死ぬまでに出会えるのは、ほんの一部。1冊1冊の本とのめぐりあいが大切に思える。(たーた

次号発行は10月14日(金)

函館・蘊蓄(うんちく)クイズ

函館っ子も通勤族も挑戦できるクイズ特集。
さあ、あなたも 目指せ! 函館の達人”。

発行/株式会社青いほすとHD
〒040-8605 函館市弁天町20番3号 函館 どんく株式会社内
[総務・営業・折込業務] ☎ (0138) 23-5688 [編集室] ☎ (0138) 27-9210
[FAX] ☎ (0138) 23-5699 [E-mail] aoi-post@aurora.ocn.ne.jp
[URL] http://oceanplace.jp/aopos/

お申し込み・お問い合わせ

23-5688

何故、そんなに人気が？ エバメールゲルクリーム

このコーナーをご愛読の皆様ならご存じの通り、本紙読者の皆様から喜びの声がぞくぞく寄せられている「エバメールゲルクリーム」ですが、今回はその人気と驚きの効果の秘密についてあらためてお話ししてみよう。

どんなクリーム？

エバメールゲルクリームは、顔だけでなく全身のスキンケアに使える「水のクリーム」です。水と天然成分を蒸発しにくくした「ゲル」状態にしました。油膜フリーで覆う必要がないので、肌に成分で刺激が少ないうちにも注目のスキンケアも、朝、晩のスキンケアもこのクリームひとつで済むので、経済的という点も嬉しいですね。

長年の販売実績が信頼の証です！

エバメールゲルクリームは本紙のロングラン商品として信頼と高い評価を得ております。詳細はお気軽に、担当アドバイザーまでお尋ね下さい。

エバメールゲルクリーム

180g 宅配税込 **3,700円**

株式会社青いほすとHD
23-5688
配達までにお時間をいただく場合もあります。

次号発行は10月14日(金)

函館・蘊蓄(うんちく)クイズ

函館っ子も通勤族も挑戦できるクイズ特集。
さあ、あなたも 目指せ! 函館の達人”。

発行/株式会社青いほすとHD
〒040-8605 函館市弁天町20番3号 函館 どんく株式会社内
[総務・営業・折込業務] ☎ (0138) 23-5688 [編集室] ☎ (0138) 27-9210
[FAX] ☎ (0138) 23-5699 [E-mail] aoi-post@aurora.ocn.ne.jp
[URL] http://oceanplace.jp/aopos/

お申し込み・お問い合わせ

23-5688

STAFF 発行者 佐々木 喜美夫
編集長 青山 慎司
副編集長 大場 小夜子
ライター 野村 保子 由井 亜紀 花輪 志保里 太田 陽子
DTP 武越 史幸
マーケティング 本間 尚子

