

## 変わる食文化

たまに食べたくなるもの。ホットチップス、ハンバーグ、チョコレート...等々いろいろあるけど、私はやっぱりカップラーメンです。屋食のお供としてお世話になっているという方も多いと思います。一般にカップラーメンは、脂肪が多い。塩分が多い。ビタミンなど、新鮮な野菜からとらねばならない栄養素に欠ける。食品添加物、保存料などの添加物が多いなどの悪いイメージがあります。しかし実際は、合成保存料、合成着色料は使用されていないものが多く、酸化防止剤にも栄養素であるビタミンEが使われているケースが多く、問題は少ないという見解もあります。あとは油で揚げていないノンフライ麺のを選び、スープを全部飲まないようにすれば、脂肪と塩分の摂り過ぎにはならないはず。『ハモズ』の法則』というものがあります。「各世代は、調理にかける時間を前世代の半分にしてきた」というものだそう。20世紀はじめごろは、材料調達も含めた食事の支度時間に4時間かけていたのが、その半分、そのまた半分という風に短くなり、最近では15分になったようです。この法則でいくと、私たちの次世代は7分半、次々世代は3〜4分くらいか。もうインスタントが当たり前前のスピードになりそうです。今後はさらに、味も栄養も手軽さもパワーアップして「昔のカップラーメンは、栄養バランスもいまいちで、作るのも面倒だったよね〜」なんて会話が当たり前になるかもしれませんね。(R)



## 数量限定!! 売り切れ御免!



一つ目の限定商品は、こちら!!3M防塵マスク「7780J/7753-RL2」。金属を一切使用していない防塵マスクになっており、顔がデカイ(F)でもぴったり合います。フィルタも簡単に交換でき、使いやすい商品となっていると感じました。今回はマスクと交換フィルタ**20枚**をセットにしてご提供します。

定価は8040円(税別)の所、**1000円(税別)**で御用いたします。是非、お問い合わせお待ちしております。



二つ目の限定商品はこちら!!3Mシマ鋼板用すべり止めテープ「セーフティウォーク タイプA」。床、階段、車両のステップなどに、使ってみてはいかがでしょう?今回は、初回のみ『黄色』か『黒』(幅100mm×5M)を数量限定で**無料**サンプルお配りできます。使ってみたい方は是非ご連絡ください。また、上記以外の種類も取り扱いできますので、お気軽にお問い合わせください。(F)



今回は、お財布に優しく胃袋には嬉しい地下鉄大通駅26番出口の地下にある『中華レストラン・チャイナパーク』さん。店内はこじんまりとしていて2人掛け

## 大食いZの挑戦!!

が5卓、4人掛けが4卓くらいの店なのに味は本格四川料理で人気なのです。でも一躍有名にしているのは『あんかけ焼きそば』のボリュームです。普通盛300g中盛 500g大盛 750gどの麺量でも料金一律!しかし、中盛・大盛ともに残すと倍の料金が取られるドキドキものなのです。勿論、私は『あんかけ焼きそば』大盛をオーダー。「多いですが大丈夫ですか?」一応店員さんの制止が入りましたが、「大丈夫です!!小チャーハンセット下さい」と一言。5分位で登場。皿の上には、あんが噴火状態になった焼きそばが富士山のごとく盛りされているのです。麺がぎっしり固めのあんの下に押し込まれています。胡麻油のいい香りと濃い目の味付けなのでワウッと食べ進め、10分位でお決まりの完食!こちらのお店、メニュー全品70品目食べ放題と飲み放題で90分男性2730円女性2310円という、リーズナブルなコースもあります。『五目焼きそば』682円『小チャーハンセット』262円です。(Z)

『中華レストラン・チャイナパーク』  
札幌市中央区大通西1第2有楽ビルB1  
営業時間  
月~土11:00~22:00



## 30代からのケア



雪解けも徐々に進み、春の匂いが感じられる今日この頃。(H)はもうすぐ4ヶ月になる息子と、休日のわずかな時間を一緒に遊んで過ごしています。(H)にとっては何よりも心地良く現実を忘れさせてくれる貴重な時間です。が、最近では息子の抜け毛が目につくようになり、後頭部がこすれてハゲてしまっています。赤ちゃんならではの現象で、一度抜け落ちた後にしっかりとした髪の毛がはえてくるので全く問題はありません。しかし、ふと自分自身の髪の毛に意識を向

けると、薄毛・抜け毛が気になりだす30代半ばの男としては、「オレの毛は大丈夫か?」とすぐさま現実に引き戻されます。今すぐどうこうという訳ではないですが、今後を思うとしっかりとケアをして少しでも抜け毛の進行を遅らせたいたいものです。では、一体どのようにケアをすれば良いのでしょうか?健康でツヤツヤの髪を維持するには頭皮を清潔に保つ事が重要です。そのために毎日のシャンプーは欠かせません。シャンプーは髪を洗うのではなく頭皮を洗うもの。ぬるま湯で地肌を意識して指の腹でやさしくマッサージするように洗います。強い力でこすったり爪を立てて洗うのは頭皮を傷つけ細胞を破壊してしまうのでNG。全体を洗い終えたらシャンプー剤が残らないようにしっかりとすすぎます。次にリンス、コンディショナーやトリートメント剤を髪になじませて、これまたしっかりと洗い流します。これらは髪の状態を整えたり修復するものなので、頭皮にはつけません。洗い終えた後はドライヤーでしっかりと髪と頭皮を乾かします。自然乾燥は髪を痛め、においの原因になります。また、頭皮に菌が残りやすいのでやはりNGです。以上を心がけて毎日丁寧に洗えば、頭皮環境を良い状態に保てるはず

です。ここで注意したいのは、シャンプーは一日一回、夜に洗うこと。一日に何度も頭皮を洗うと、肌表面が乾燥し油膜バリアがはがれてしまいます。頭皮や毛穴にたまった1日の汚れを翌朝まで残しておくことで細菌が繁殖して不潔ですし血流も悪くなります。お医者さんに相談しなくてもいいように今晚から実践してみたいかがでしょうか?(H)



# 森忠新聞

## 3月号

(第74号)

平成26年3月3日(月)  
発行元: 株式会社 森忠  
札幌市白石区  
北郷3-2-1-3  
Tel.011-876-1133  
FAX011-876-1144  
<http://www.morichujp/>



マキタフェア開催!!  
日時 3月15日  
AM9:00~PM4:00  
会場 (株)マキタ札幌営業所  
3F特設会場  
札幌市東区伏古1条2丁目6-26 TEL(011-783-8141)  
是非足を運んでみてください。