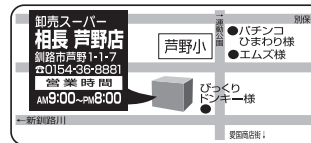


# あいちょう あいちょうだより

2014年7月  
第41号

4月より当社社員のネームプレートに出身地を書き  
ようにしたら、話が弾む場面も増えました。ちなみに  
私は新富町です。今月中旬より違うテーマになり  
ますのでチラッとのぞいてくれれば幸いです。



愛国プー横丁  
ちえ店長の



今月の  
田舎めめ

「だって…」  
作・石津ちひろ 絵・下谷二助 国土社  
どうしてごはんのおかわりをしないの  
だって…  
どうしておふろがきれいな  
だって…  
次のページの絵を見たら、ナルホドねと納得。  
下谷さんの絵は、見るからにカワイイ！という絵  
ではありませんが、この本にはこの絵しかないとい  
う気がします。  
表紙カバーの内側に「だって…」で、育って…  
とあって、二助さんとちひろさんの会話らしい言葉  
が書かれています。ウン・ウン・そうだよね と思っ  
てしまいました。

皆様、お元気で吧、3回目の登場です。  
芦野店、店舗課、有藤芳考です。  
一回目は釣りのこと、二回目は山菜等、今回は、  
お塩のことの話をしたいと思います。  
お塩は人が生きていくために、必要不可欠な生  
活必需品で、お塩に代替するものはありません。  
塩はタンパク質と脂肪などと違い、水には溶けませんが、塩の主成分である、  
ナトリウムは、人の体重の60〜70%を占める水分に溶け込み、水と塩が酸と  
同様に必須ミネラルのひとつです。塩は健康を維持するために重要な  
働きをしていることを忘れてはなりません。ナトリウムは栄養の吸収力を  
高める、筋肉を収縮させる時に大切な働きを持っています。極端に  
塩を避けると体内のナトリウムが不足して体のバランスを崩すことになり  
ます。腸で吸収される余分のナトリウムは汗によって体外に  
排泄されます。塩分が多く含まれる食品を食べる場合は  
ナトリウムを体外へ排泄してくれる、カリウムが多く含まれる野  
菜や果物を意識して食べるようにしましょう。



いつも当店をご利用頂き  
ありがとうございます。  
芦野店惣菜部の中下です。  
これから釧路の短い夏がやって来ると思います。  
夏の味として冷し中華は、欠かせないです。  
私のおすすめ品は、新商品のマルちゃん正麺  
ごまだれ冷しです。  
① ごまの風味を利かせ 酸味を抑えてあります。  
② 甘味とコクのある 味わい深いタレ  
③ インスタントで手軽なのに  
本格感を持ち合わせた一品  
どうぞこの夏、貝材たっぷりのおせ  
(トコ、4かりかり、錦糸玉子・ハム・モヤシ)  
栄養満点にして、ご賞味下さい。



## 健康に注意

当店に私のおすすめ品!!  
一番に手軽な品 元禄赤穂塩(国産の塩) 100g 94円です。



こんにちは、星が浦店鮮魚部の黒田です。  
いつも星が浦店をご利用頂きありがとう  
ございます。  
7月は、釧路もいよいよ夏！暑さが本格的  
になる時期です。夏バテ防止と涼しさも欲しくなります。  
夏バテに効果的なかうなぎはいかかですか??  
うなぎが苦手な方には、穴子がおすすすめです。  
うなぎは、脂肪分たっぷりです。こってりしています。  
穴子は、脂肪分が少なくさっぱりしています。  
また、生イカもおすすすめ！涼しさ感じます。今年の夏は  
うなぎと穴子と生イカで食欲アップで夏バテ解消!!  
これからも、皆様のご来店  
お待ちしております。



## 社長通信 No.44



まだまだ、ひんやりした日が多いですが、  
売場は夏！ラムネ・かき氷・アイスに西瓜！  
赤より黄色の西瓜が夏が来たという感じ。

私の一番の夏の味……小さい頃、確か駅前にあった  
流しそうめん屋さんによく行った思い出が忘れられない。  
各テーブルの上に透明アクリルで出来た大きめの器の  
中に、兄弟で競って素麺を入れて食べた。何年か  
前にホーマックで家庭用の電池式流し素麺器を売って  
いて、思わず衝動買いして買った。嬉々として抱えて自宅に  
戻って家族に見せびらかしたが、余り喜ばれず無言で食べた  
流し素麺はちびっぴりしよっかった。

大人になってからの夏の味といえば、  
鰻やジンギスカン、そしてビールでしょ！  
先日、長男の結婚祝賀会でキャンドル  
サービス代わりに、余興としてビールサーブを  
背景とした生ビールサービスとなり、新郎の息子が注がれる  
ビールも旨かったが、どうせならお嫁さんにお父さん、どうぞ  
と進められたいと、密かに願っている  
今日この頃である。合掌。

