

梅雨の時期、「なんとなく不調」は自律神経の仕業かもしれません

今月のテーマは「自律神経ケア」。
梅雨時は気温や気圧の変化で自律神経が乱れやすく、
だるさや疲れなどの不調につながる場合があります。



あなたは大丈夫? 自律神経セルフチェック

- 朝スッキリ起きられない
- 頭痛や肩こりがある
- イライラしやすい
- 疲れやすい
- 寝つきが悪い
- 天気で体調が左右される



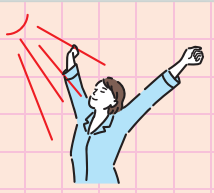
チェックが3個以上あった方は要注意!

生活リズムを整え、十分な睡眠・バランスのよい食事・適度な運動を心がけましょう。



気温や気圧の変化に負けない体づくり

- 朝起きたら太陽の光をたっぷり浴びる
- ぬるめのお風呂で体を温める
- 体操、ウォーキングなど軽い運動を続ける
- 野菜不足や肉中心の食事を控え、バランスを整えてあげる
- 十分な睡眠で自律神経を整える
- 「副交感神経を優位にする好きな香り」でさらにリラックス!



自律神経が喜ぶ! キッチンに立つ時間を出来るだけ減らして、夜のゆとり時間を

- ジメジメ暑いキッチンから脱出!
火を使う時間を出来るだけ短くし、不快な暑さや湿度によるストレス(交感神経の刺激)をシャットアウト!
- 「料理の時短」が、あなたの心と体をゆるめます
調理は出来るだけ短時間で終わらせ、食前に座って深呼吸する時間を作りましょう。これがリラックスの神経(副交感神経)をONにするスイッチに。
- 夜の時間を前倒して「ぐっすり睡眠」へ
夕食の時間が早まれば、入浴や就寝もスムーズに。寝る前に胃腸を休める時間をしっかり確保できて、翌朝の目覚めが変わります。就寝前のスマホも控えましょう。



毎日の小さな習慣で「なんとなく不調」に負けない体づくりと環境づくりをし、自律神経ケアをしながら、これから始まる暑い夏に備えましょう!

Monthly PRESENT

10 名様の 今月のプレゼント!

応募締切は2026年7月22日(水)です。

SANTECO LIMA ウォーターボトル

「軽くて持ちやすい」を叶える、新世代のウォーターボトル。

容量:690ml
サイズ:φ75×H228mm
重量:150g
色:ブルー

※保冷・保温効果はありません



応募方法 お便りを採用させていただいた方と、裏面の「オアシスメイトクイズ」の正解者の中から抽選で今月のプレゼントを差し上げます。
※2026年6月号のクイズの答えは「A」でした。たくさんのご応募ありがとうございました。
※当選者の発表は、プレゼントの発送をもって代えさせていただきます。

食材への感想やご意見・ご要望、スタッフのサービスについてなど、声をお寄せください。
※必要事項をご記入の上、切り取りスタッフにお渡しください。

お便り

今後の「オアシスメイト」で、取り上げて欲しい題材がありましたらお聞かせください。

クイズの答え

裏面の「オアシスメイトクイズ」の答えをA・B・Cの中から選んで記入してください。

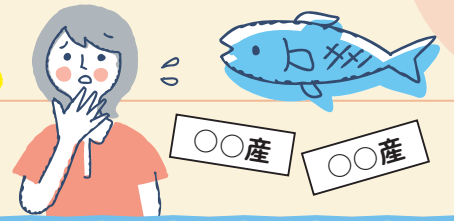
オアシスメイトクイズ・お便り専用ページ



お分りでしたらご記入をお願いします	お名前
拠点	コース
お客様番号	

お客様の声

外国産の魚が多いような気がします。
国産の魚だけにして欲しいな



お届けしているお魚の産地、気になるのは当然のことですよね。なので今回のテーマは

知るともっと
美味しい

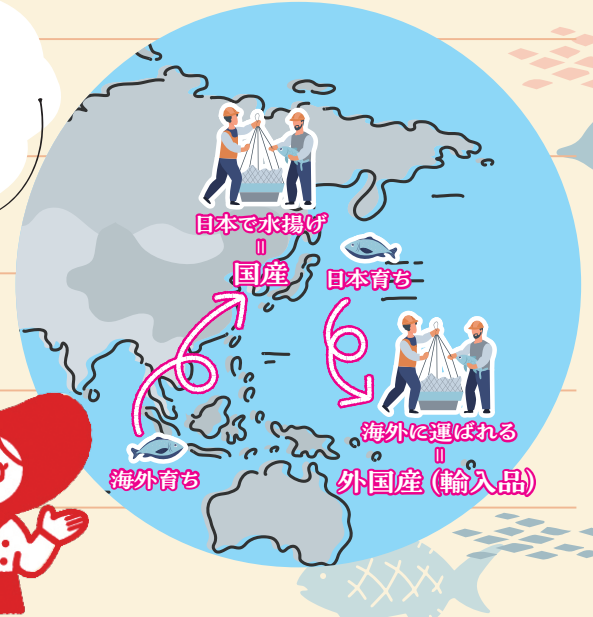
お魚の「産地」のおはなし

実は、法律によってお魚の産地は原則として「漁獲された水域名」ですが、それが困難な場合は「水揚げされた港(都道府県名)」と表示する決まりになっています。

例えば、世界中の豊かな海をのびのびと泳いで旅してきたお魚でも、日本の港に揚がれば「国産」と表記でき、逆に日本のすぐ近くの海で育っても、漁獲した船籍が外国だったり、海外の港に運ばれば輸入品となり「外国産」の表示になります。(加工品にはさらに異なるルールがあります)

私たちが一番大切にしているのは、お魚がどこで水揚げされ、どんなルートで鮮度を保ったまま皆様の元へ届くかという「パトンの繋がり」です。私たちがお届けするお魚は、**厳しいプロの目で鮮度と安全性をチェックした自慢の逸品**。どうぞ安心してお召し上がりください。

どこで産まれたか?
じゃなくて
誰が獲ったか?
どこで獲れたか?
がポイント!



生鮮食品・加工食品、国産品・輸入原料か、でも異なります。ぜひチェックしてみてください。

【生鮮食品で国産品の場合】

表示OK:「水域名」「都道府県名」「水揚げした港名」
表示NG:「国産」や「九州産」等、都道府県よりも大きな括り

- 福岡県産
- 九州産or国産

【加工食品で国産原料の場合】

表示OK:「国産」「水域名」「水揚げした港名」
「都道府県名その他一般に知られている地名」
表示NG:「一般に知られていない地名」

- 国産or青森県産or大間産
- あいう町産

【生鮮食品で輸入品の場合】

表示OK:「原産国名」(水域名を併記可能)
表示NG:「水域名のみ」「水揚げした港名のみ」
「国名でない地名のみ」

- A国B海産
- B海産orC州産

【加工食品で輸入原料の場合】

表示OK:「原産国名」(水域名を併記可能)
表示NG:「水域名のみ」「水揚げした港名のみ」
「国名でない地名のみ」

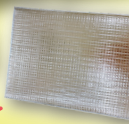
- A国B海産
- B海産orC州産

水産庁 生鮮魚介類の生産水域名の表示のガイドラインより <https://www.jfa.maff.go.jp/j/kakou/hyouzi/seisen.html>

ヨシケイ埼玉 製造部より
お知らせ

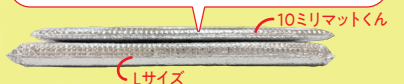
新登場

保冷強化の新戦力!
「10ミリマット」くん(仮称)
がやってきた



(Lサイズとの比較)

厚すぎず、薄すぎない10mm



この夏、ヨシケイの保冷対策がさらに進化しました!従来の「保冷強化トリオ」のマットブラザーズに、心強い新メンバーが仲間入り。その厚み、なんと10ミリ!「厚すぎず、薄すぎない」絶妙な使い心地で、ミールキットを冷気で包み込みます。現在はまだ出会える確率の低い「レアキャラ」ですので、もしお手元に届いたら、この新メンバーの頑張りをぜひチェックしてみてください。これからの活躍に期待大です!

オアシスメイトとクイズ

表面のお便り欄にクイズの答えを記入して
今月のプレゼントに応募してね!

Q 魚は眠るとき、
どうするでしょう?



魚の目に「まぶた」は
あるかな?



クイズの答えを
右記の
A・B・Cの中から
選んでください。

- A: 目を開けたまま眠る
- B: 目を閉じて眠る
- C: パジャマに着替える

2026年7月のスケジュール

月	火	水	木	金	土	日
		1	2	3	4	5
6	7	8	9	10	11	12
13	14	15	16	17	18	19
20	21	22	23	24	25	26
27	28	29	30	31		

■ 印が引き落とし日です。○ 印は休業日です。

2026年8月のスケジュール

月	火	水	木	金	土	日
					1	2
3	4	5	6	7	8	9
10	11	12	13	14	15	16
17	18	19	20	21	22	23
24	25	26	27	28	29	30

■ 印が引き落とし日です。○ 印は休業日です。

わたしたち株式会社ヨシケイ埼玉は持続可能な開発目標 (SDGs) を支援しています



17項目ある「SDGs」の中で、ヨシケイ埼玉は社の活動を通し
かかわりの強い上記9項目の「SDGs(持続可能な開発目標)」の達成を目指します。

ホームページアドレス
<https://yoshikei-sai.jp/>



株式会社
ヨシケイ埼玉
発行: オアシスメイト編集部

〒359-0014 所沢市電ヶ谷249-1 ☎ 0120-29-6211

対象週	引落日	曜日
6/29週・7/ 6週	7/ 7	火
7/13週・7/20週	7/21	火
7/27週・8/ 3週	8/ 4	火
8/10週・8/17週・8/24週	8/25	火

金融機関からの引き落としスケジュール
前日が祭日等で金融機関が休みの場合は、
引き落とし日が変わります

※2026年8/10週・8/17週・8/24週は
引き落とし期間が**3週分**になります