

1日1日がもっと楽しくなる会報誌

あはは

2022

2

特集

東京の地名が名前の由来
アブラナ科の青菜

vol.94

2022年2月

vol.94

発行/株式会社シニアライフイベント 〒108-0073 東京都港区三田3丁目12番14号 ニッポン三田ビル6F TEL03-6303-7500
企画/制作/アブラナ科イベント株式会社 〒550-0003 大阪市西区京町堀1-8-5 明星ビル12F TEL06-6445-8898

シニア掲示板

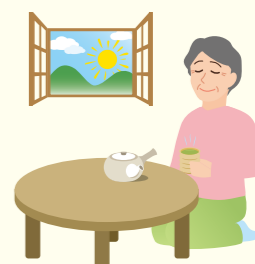
睡眠の質は年齢とともに変化していきます!

心地よい眠りのための3つの心がけ



1 朝はゆっくり休んで日の光を避けましょう

年齢を重ねると睡眠が短くなったり浅くなったりする傾向があるため、「毎日しっかり眠れていないかも…」と不安を抱える方が多くいらっしゃいます。深いレベルでの睡眠もできにくくなるので、きちんと対策をしてより良い眠りを手に入れるようにしたいです。**朝の光は朝方の体をつくるのに効果的ですが、眠りの浅い高齢者にとっては“早朝覚醒”につながってしまいます。朝はなるべくゆっくり休み、午後から活動するとよいでしょう。**



2 眠くなってから寢床に入りましょう

質の良い睡眠をとるための適切な入眠の時間は、平均すると午後10時30分以降なのだそう。眠くなくても「することがないから」と寢床に入った経験はございませんか。布団の中で眠れない時間を悶々と過ごすのはつらいものです。高齢者は若者に比べて1時間~1時間半ほど早く寢床に入る傾向にあるようですが、**できるだけ「本当に眠いな」と感じてから寢床に入るようにしたいです。**



3 お昼寝はなるべくしないように心がけて

眠りが浅いと夜にきちんと眠れず、昼間に眠たくなってしまふ場合が多いです。結果的にたくさん昼寝をとってしまい、また夜に眠れなくなる、という悪いサイクルを繰り返してしまいます。**昼寝はなるべく避けて、メリハリのある睡眠を心がけるとよいでしょう。どうしても昼に眠たくなったら、寢床に入らずに30分程度の軽い睡眠に留めるとよいそうです。昼寝の直前にコーヒーなどカフェイン入りの飲料を飲むと目覚めがすっきりするそうですよ。**



ポイント

よく眠れないのは加齢のせいでもありますが、睡眠習慣をきちんと整えれば質の良い眠りが取り戻せます。今回ご紹介した3つの心がけを実践し、快適ですっきりと目覚められるような良い睡眠を目指しましょう。

●お問い合わせ



お弁当のご注文・お問い合わせは各店舗まで



元気の素

vol. 94

声を出しながらカラダを動かす⑩春よ来い

▲注意・ポイント

- 動きが難しい場合は無理をせず、できる範囲で行ってください。
- 痛みを感じる場合はすぐに中止してください。

\\ 声を出すことも元気の素 //

カラダを動かさないと、あ〜っという間に動けなくなる！
声を出さないと、あ〜っという間に声がでなくなる！

～懐かしい童謡・わらべうた・唱歌を口ずさんだり、鼻歌を歌いながら
リズムに乗って動きましょう♪～



善家 佳子先生

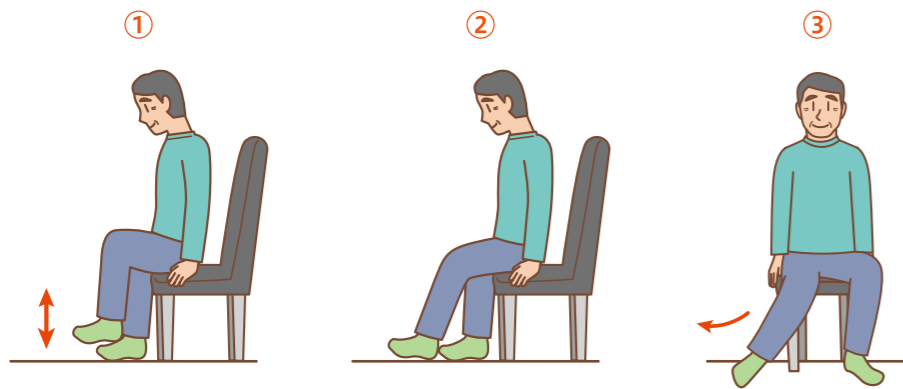
今月の曲
「春よ来い」

まだまだ寒い日が続きますが、皆さんいかがお過ごしでしょうか。
コタツやストーブのおもりばかりしないでしっかりと膝の後ろを
伸ばしましょう。

歌詞

動き

- 春よ来い 早く来い ①足踏み8回
- 歩き始めた みいちゃんが ②膝を伸ばし左右1回ずつ、
片足を交互に前に伸ばす
- 赤い鼻緒のじょじょはいて ③①を繰り返す
- おんもへ出たいと 待っている ④足を開いて膝を伸ばし、片足ずつ斜め横に



イスやベッドに座ったまま行える運動です。は〜るよこいっ♪と明るく歌いながら
しっかりと伸ばしましょう。転倒予防にもつながります。

監修

ぜんけ よしこ
善家佳子氏

プロフィール

ダンス・体操の指導歴約40年。高齢者・障がい者・中高年に楽しい体操を
伝えている。一般社団法人日本アクティブコミュニティ協会名誉理事。
うふふ♪ピクス(楽しい介護予防・フレイル予防)を主宰。

目次 CONTENTS

2022

2

vol.94

あはは

- 2ページ **楽しむ** 毎日を元気に暮らすヒントページ
元気の素
「声を出しながらカラダを動かす⑩春よ来い」
- 3ページ **メッセージ** **食べる楽しさをお届け 123通信**
株式会社シニアライフクリエイト 高橋 洋
- 5ページ **食べる** 栄養バランスを考えたメニューをお届け
献立表(2月 普通食)
◎旬のチカラ「小松菜」 ◎今月のおすすめメニュー
- 11ページ **特集** 旬のうまいものを求めて
ふるさと味めぐり「小松菜」
東京の地名が名前の由来
アブラナ科の青菜
- 13ページ **知る** 日本の美しさを感じる かわら
今月のニッポン「瓦」
- 15ページ **遊ぶ** 読者の皆さまが参加していただけるコーナー
昭和浪漫倶楽部
◎楽しい思い出アンケート
◎あはは広場
◎連載小説 昔出会った風
- 21ページ **知る** 管理栄養士 **よこちゃんの栄養だより**
- 裏表紙 **確認する** 毎日を安心して過ごしていただくために
シニア掲示板
「心地よい眠りのための3つの心がけ」



今月の表紙タイトル

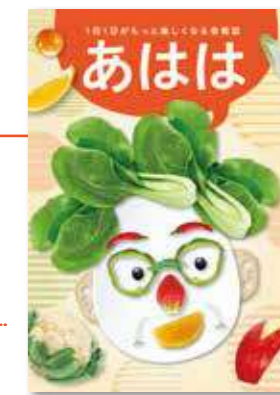
奇抜な作品で有名な芸術家

顔

髪:チンゲンサイ/目:黒豆/メガネ:ピーマン、ししとう/まゆげ:赤唐辛子/鼻:いちご/
口:オレンジ、かいわれ大根/耳:レンコン

背景

【右上から時計回りに】チョコレート/りんご/カリフラワー/レモン/金柑



食べる 楽しさを

お届け

1 2 3 通信

地産外商の取り組み

先月の1月号で少しだけお伝えしましたが、各地方の特産物を活用した「地産外商」の取り組みについて、お話をさせていただきます。

地元で獲れた農水産物を地元で消費する地産地消に対して、地産外商とは地元以外の場所まで消費するという意味です。

これまでに宅配クック123の献立では「そうだがつおの角

『あはは』愛読の皆様へ

今、最も大切にしたいことは

地産外商 お客様と共に

健康寿命の延伸と地域活性化の両立

煮「シイラ竜田揚げ」「おおか昆布」「おおか佃煮」「茎わかめのやわらか煮」「細切りわかめ煮」

等、高知県土佐清水市や徳島県鳴門市産の農水産物を使用した惣菜をお届けいたしました。

今後も、高知県産のしし唐を使用した「しし唐の肉味噌和え」や「しし唐の甘酢あん」、徳島県産の鳴門金時と瀬戸内産のレモン果汁を使用した「鳴門金時のレモン煮」、月に1回の行事食（「馳走の日」では、香川

県産のオリーブ牛を使用した「オリーブ牛のすき煮」等をお届けする予定です。



今後もご期待ください

これまでは、主に四国地方の農畜水産物が使用されていますが、青森県・岩手県洋野町・新潟県佐渡島や沖縄県久米島の食材も試食段階に入っています。今後は全国津々浦々の特産



物を取り入れ、様々な調理方法で皆様にお弁当惣菜の一品として、ご紹介させていただきたいと考えています。

ご自身が暮らされている地域の特産物を多くの方に知っていただき、召し上がってもらうことは誇らしく感じますし、逆に普段はあまり口にする機会がない、遠方地域の珍しい食材を召し上がることは「食べる楽しみ」にもつながってくるのではと、お節介ながらそのように考えています。

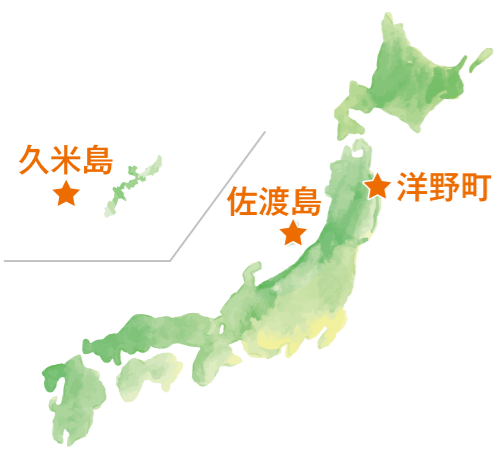
また、この地産外商の取り組みが、各地域でのフードロス削減や、コロナ禍もあり思うように生産物の出荷ができずに困られていた農家（畜産家）や漁師の方々のお役に立てると大変嬉しいです。召し上がられる宅配クック123のお客様と一緒に、地域活性化の一助となるよ

う、地産外商をこれからも頑張って進めたいと思います。

お客様の健康寿命の延伸と地域活性化の両立を目指します。

最後に

今後は「あはは」の誌面内容におきましても、食材が育った地域の景観に加えて、情緒や風情も読者の皆さまに知っていただく、あるいは懐かしく感じていただけるような企画を取り入れて参ります。



MESSAGE

代表取締役

高橋 洋

HIROSHI TAKAHASHI

	昼食	夕食
1 (火)	カツオの煮付け ● 花形人参 ● ザーサイと蒸し鶏の塩だれ和え ● 畑のお肉の旨煮 ● ごぼうサラダ ● はりはり漬 ● ごはん [エネルギー] 482kcal [たんぱく質] 20.4g [食塩相当量] 1.6g	豚肉と筍の旨煮 ● ツナの梅風味パスタ ● 白菜と青菜のそぼろあんかけ ● 黒豆 ● 切り昆布煮 ● ごはん [エネルギー] 491kcal [たんぱく質] 17.6g [食塩相当量] 2.3g
2 (水)	若鶏の塩焼き ● ブロccoliのお浸し ● パンプキンサラダ ● 高野豆腐と野菜の煮物 ● ほうれん草のごま和え ● 白菜漬 ● 大根葉としらすの混ぜごはん [エネルギー] 471kcal [たんぱく質] 17.3g [食塩相当量] 2.6g	白身魚フライ(タルタルソース) ● 厚揚げのきのこあんかけ ● 鶏肉のクリーム煮 ● 若布と干し海老の当座煮 ● 大根の漬物 ● ごはん [エネルギー] 510kcal [たんぱく質] 16.5g [食塩相当量] 1.8g
3 (木)	いわし紀州煮 ● 人参煮 ● おかず豆 ● 鶏肉の玉子とじ ● おくらのおかか和え ● しょうがの甘辛煮 ● ごはん [エネルギー] 480kcal [たんぱく質] 19.5g [食塩相当量] 1.6g	和風おろしソースハンバーグ ● ペペロンチーノ ● 豆乳入りしっとり卵の花 ● ブロccoliのカニカマあんかけ ● 花斗六豆 ● 胡瓜漬 ● ごはん [エネルギー] 522kcal [たんぱく質] 16.6g [食塩相当量] 2.4g
4 (金)	豚肉のトマトソース ● ジャーマンポテト ● 豆腐の中華あん ● 枝豆とコーンの洋風煮 ● 桜でんぶ ● ごはん [エネルギー] 473kcal [たんぱく質] 17.2g [食塩相当量] 1.9g	さわら西京焼き ● 味付いんげん ● 小松菜の和え物★ ● さつま揚げと野菜の煮物 ● 野菜のマリネ ● しそ昆布 ● ごはん [エネルギー] 470kcal [たんぱく質] 19.5g [食塩相当量] 2.2g
5 (土)	カレイの唐揚げ ● 大根のそぼろあん ● 花野菜のポトフ ● ささがききんぴらごぼう ● 鳴門産細切りわかめ煮 ● ごはん [エネルギー] 458kcal [たんぱく質] 18.0g [食塩相当量] 1.7g	炭火焼き鳥 ● 豆サラダ ● 厚揚げといんげんの煮物 ● チンゲン菜と人参のお浸し ● あみ佃煮 ● ごはん [エネルギー] 490kcal [たんぱく質] 17.9g [食塩相当量] 1.7g
6 (日)	麻婆茄子 ● ペンネのカレークリーム ● 高野豆腐の含め煮 ● ツナとほうれん草の和え物 ● 大根としその実の漬物 ● ごはん [エネルギー] 521kcal [たんぱく質] 16.3g [食塩相当量] 2.3g	メバル塩焼き ● れんこんの甘酢漬 ● ゆず入り芋きんとん ● チキンボールのトマトソース ● おくらの胡麻和え ● 胡瓜の生姜漬 ● ごはん [エネルギー] 508kcal [たんぱく質] 20.7g [食塩相当量] 1.8g

※お米の産地情報につきましては、ご利用店舗にお問い合わせください。 ※栄養価はごはん170gを含んだ数字になっております。

春の訪れが待ち遠しい頃ですが、皆さんお変わりございませんか。今冬も、日々の食事を通して季節を感じていただけるような商品を取り揃えました。楽しみながら、お召し上がりいただければ幸いです。立春とは申しますが、まだまだ寒さ厳しき日が続いております。お風邪など召しませぬようお気をつけください。

献立表内の「★印」が旬の食材を使ったメニューです。食材のもっと「本来のおいしさ」をお楽しみください。

小松菜はビタミンやミネラルが豊富な緑黄色野菜です。今では年中出ていますが、本来の旬は12月から3月上旬までの冬で、栄養価も高いそうです。抗酸化作用があるとされるβ-カロテンをはじめ、健康やかな肌をつくるなどカラダづくりの重要なビタミンであるビタミンCや、骨や歯の重要な構成成分であるカルシウムが豊富に含まれています。

レシピの幅が広く栄養満点の野菜



小松菜

旬のチカラ

旬の食材 食べればあはは

今月のおすすめメニュー



6日 夕食

ゆず入り芋きんとん

さつま芋ペースト・蜂蜜・白あん等を釜でゆっくりと練り混ぜ合わせました。ゆず皮を少し加えることで、甘さの中に味のアクセントを加えました。



5日 28日 昼食 夕食

鳴門産細切りわかめ煮

徳島県鳴門産の茎わかめを細切りにし、あっさりとした味付けでやわらかく炊き上げました。



23日 夕食

にしん酢漬

酢めしたにしんと野菜を合わせた酢の物です。にしんは一度塩漬けすることで、魚特有の臭みを取り除いています。にしんの脂と甘み、酸味のバランスのとれた商品です。



14日 昼食

鶏肉のチーズクリームソース

2種類のチーズを合わせ、コクのあるクリームソースに仕立てました。ソースが良く絡むように、鶏肉は小麦粉をまぶしてから焼き上げました。

献立表(WEB版)



0120-288-120

お客様相談室(通話無料)にご意見をお寄せください

受付時間/平日10:00~16:00(土・日・祝、年末年始はお休みいたします)

お電話の際は、ご利用店舗名、お弁当の種類をお申し付けください。 ※ご注文・キャンセル・お支払い方法の変更等は直接ご利用店舗までご連絡ください。

	昼食	夕食
14 (月)	鶏肉のチーズクリームソース ツナの梅風味パスタ ブロccoliのカニカマあんかけ 野菜のマリネ 刻みたくあん ごはん [エネルギー] 498kcal [たんぱく質] 16.2g [食塩相当量] 2.0g	黄金カレー煮付け 花形人参 干し海老入り卵の花 茄子と挽肉の味噌炒め ほうれん草のごま和え 切り昆布煮 ● ごはん [エネルギー] 469kcal [たんぱく質] 17.2g [食塩相当量] 1.7g
15 (火)	さわら塩焼 花車かまぼこ さつま芋煮 ● とりごぼう おくらのおかか和え あみ佃煮 ● ごはん [エネルギー] 507kcal [たんぱく質] 19.9g [食塩相当量] 1.3g	プレーンオムレツ(ミートソース) いんげんのベーコン炒め 花野菜のポトフ 一口照り焼きチキン 大根としその実の漬物 ● ごはん [エネルギー] 461kcal [たんぱく質] 16.1g [食塩相当量] 2.2g
16 (水)	鶏つくね ナポリタン 小松菜の和え物★ ちくわの磯辺揚げ(豆乳入り) 片口いわし浅炊き しば漬 ● ごはん [エネルギー] 558kcal [たんぱく質] 18.8g [食塩相当量] 2.3g	ぶり大根 かぼちゃの田舎煮 高野豆腐の含め煮 小豆煮 広島菜漬 ● ごはん [エネルギー] 524kcal [たんぱく質] 17.5g [食塩相当量] 2.1g
17 (木)	白糸だら煮付 オクラのお浸し 豆ひじき ポテトとウィンナー いんげんのピーナッツ和え 赤しそ大根 ● ごはん [エネルギー] 448kcal [たんぱく質] 19.4g [食塩相当量] 1.8g	豚肉とがんもの含め煮 蓮根そぼろ 厚焼き玉子(関東風) そうだがつの角煮 胡瓜の生姜漬 ● ごはん [エネルギー] 507kcal [たんぱく質] 19.3g [食塩相当量] 2.2g
18 (金)	牛肉の柳川風 ほうれん草コーンバター ラタトゥイユ ささみの梅肉和え 塩えんどう豆 ごはん [エネルギー] 573kcal [たんぱく質] 18.1g [食塩相当量] 2.1g	いかフライ 切干大根 畑のお肉の旨煮 わさび菜おひたし 豚肉のしぐれ煮 ごはん [エネルギー] 520kcal [たんぱく質] 16.4g [食塩相当量] 1.8g
19 (土)	ホッケ塩焼 味付いんげん 湯葉入りチンゲン菜 がんもと野菜の含め煮 うずら豆 胡瓜漬 ● ごはん [エネルギー] 443kcal [たんぱく質] 19.4g [食塩相当量] 1.8g	デミグラスソースハンバーグ ペペロンチーノ たらこポテトサラダ キャベツのコンソメ煮 かにかま入り玉子 カラフルピクルス ● ごはん [エネルギー] 526kcal [たんぱく質] 16.8g [食塩相当量] 2.4g
20 (日)	酢豚 しゅうまい 厚揚げといんげんの煮物 大豆ちりめん はりはり漬 ごはん [エネルギー] 518kcal [たんぱく質] 16.7g [食塩相当量] 1.8g	あじみりん焼き 華かまぼこ ザーサイと蒸し鶏の塩だれ和え 白菜と青菜のそぼろあんかけ ごぼうサラダ しそ昆布 ● ごはん [エネルギー] 451kcal [たんぱく質] 18.5g [食塩相当量] 2.1g

※お米の産地情報につきましては、ご利用店舗にお問い合わせください。 ※栄養価はごはん170gを含んだ数字になっております。

	昼食	夕食
7 (月)	ぶり照焼 華かまぼこ 湯葉入りチンゲン菜 五目揚げ豆腐 若布と干し海老の当座煮 広島菜漬 ● ごはん [エネルギー] 551kcal [たんぱく質] 19.9g [食塩相当量] 1.8g	豚肉と木耳の炒り卵 カリフラワーとウィンナーの煮物 筑前煮 うずら豆 赤しそ大根 ごはん [エネルギー] 483kcal [たんぱく質] 17.2g [食塩相当量] 1.8g
8 (火)	ふんわり豆腐ハンバーグ ナポリタン 切干大根 肉入り野菜炒め かにかま入り玉子 昆布ちりめん ● ごはん [エネルギー] 544kcal [たんぱく質] 16.6g [食塩相当量] 2.5g	えびカツ 豆ひじき 野菜と蒸し鶏のカレーソース ほうれん草白和え しば漬 ● ごはん [エネルギー] 538kcal [たんぱく質] 18.0g [食塩相当量] 2.0g
9 (水)	あじ塩焼き 花形人参 蓮根そぼろ がんもと野菜の含め煮 おくらと湯葉のお浸し おかか佃煮 ● ごはん [エネルギー] 447kcal [たんぱく質] 20.5g [食塩相当量] 1.7g	ハッシュドビーフ ブロccoliとコーンの和え物 ポテトとウィンナー 合鴨スモーク カラフルピクルス ごはん [エネルギー] 527kcal [たんぱく質] 16.2g [食塩相当量] 1.9g
10 (木)	大葉香るささみカツ ミートソーススパゲティ キャベツのコンソメ煮 わさび菜おひたし 大根の漬物 ごはん [エネルギー] 582kcal [たんぱく質] 16.3g [食塩相当量] 1.8g	にしんの中華ソース チンゲン菜のお浸し しゅうまい 高野豆腐と野菜の煮物 ささがききんぴらごぼう 塩えんどう豆 ● ごはん [エネルギー] 521kcal [たんぱく質] 17.6g [食塩相当量] 2.0g
11 (金・祝)	スケソウダラ煮付け 人参煮 なます 鶏肉と野菜のいなり巻 黒豆 胡瓜漬 ● ごはん [エネルギー] 446kcal [たんぱく質] 17.8g [食塩相当量] 1.7g	鶏肉ねぎ塩ダレ 焼きそば 出汁巻き玉子 かにかまサラダ はりはり漬 ごはん [エネルギー] 581kcal [たんぱく質] 19.8g [食塩相当量] 2.0g
12 (土)	豚肉のみぞれがけ お豆と昆布の煮物 白菜と青菜のそぼろあんかけ 竹輪とじゃこの煮物 ザーサイ炒め ごはん [エネルギー] 504kcal [たんぱく質] 20.3g [食塩相当量] 2.6g	いわしかつお節煮 味ごぼう マカロニのクリーム煮 ラタトゥイユ モロヘイヤの辛子和え 肉味噌 ● ごはん [エネルギー] 500kcal [たんぱく質] 18.1g [食塩相当量] 1.9g
13 (日)	銀ひらす照焼き 味付いんげん ポテトサラダ さつま揚げと野菜の煮物 五目厚焼き玉子 畑のお肉しぐれ煮 ● ごはん [エネルギー] 469kcal [たんぱく質] 16.9g [食塩相当量] 1.7g	メンチカツ ひじきの煮物 厚揚げと鶏肉の中華旨煮 枝豆とコーンの洋風煮 白菜漬 ● ごはん [エネルギー] 539kcal [たんぱく質] 16.9g [食塩相当量] 2.2g

※「★印」が旬の食材を使ったメニューです。 ※メニューは食材事情により、予告なく変更する場合がございます。ご了承ください。

昼食		夕食	
28 (月)	トマトソースハンバーグ ● ペペロンチーノ ● 豆サラダ ● 花野菜のポトフ ● 合鴨スモーク ● 白菜漬 ● ごはん [エネルギー] 577kcal [たんぱく質] 19.9g [食塩相当量] 2.5g	マスの漬け焼き ● 青菜ピーナッツ和え★ ● 切干大根 ● とりごぼう ● 野菜のマリネ ● 鳴門産細切りわかめ煮 ● ごはん [エネルギー] 476kcal [たんぱく質] 19.6g [食塩相当量] 1.8g	☾

※お米の産地情報につきましては、ご利用店舗にお問い合わせください。 ※栄養価はごはん170gを含んだ数字となっております。

行事食

毎月のお楽しみを「行事食」でお届けしています。

銀だら西京焼き弁当

24日
夕食

[エネルギー] 572kcal
[たんぱく質] 19.7g
[食塩相当量] 2.2g

2月の行事食は、「銀だら西京焼き弁当」をご用意いたしました。銀だらは、白身魚の中でも特に脂のりの良さと甘味に特徴があります。魚の旨味を引き立たせるように、相性の良い西京味噌にじっくりと漬け込みました。西京味噌の塩味と銀だらの脂の甘味を味わえる一品に仕上がりました。



丼メニュー



親子丼

[エネルギー] 494kcal
[食塩相当量] 2.3g



豚プルコギ丼

[エネルギー] 451kcal
[食塩相当量] 2.3g

※一部取り扱いのない店舗がございます。詳しくは、直接店舗にお問い合わせください。 ※価格は594円(税込)です。

※普通食以外のお食事は通常通り取り扱っております。

※容器本体はレンジ対応ですが、行事食・丼物などの透明なふたはレンジ対応しておりません。レンジをかける際には、ふたを取ってから加熱してください。

昼食		夕食	
21 (月)	えびフライ(タルタルソース) ● ほうれん草と人参の煮浸し ● チキンボールのトマトソース ● おくらと湯葉のお浸し ● 畑のお肉しぐれ煮 ● ごはん [エネルギー] 537kcal [たんぱく質] 16.9g [食塩相当量] 1.7g	牛肉のおろし煮 ● パンプキンサラダ ● 豆腐の中華あん ● 黒豆 ● 高菜ちりめん ● ひじきごはん [エネルギー] 572kcal [たんぱく質] 17.0g [食塩相当量] 2.7g	☽
	若鶏の味噌焼き ● 豆乳入りしっとり卵の花 ● 野菜とウインナーの炒め物 ● モロヘイヤのお浸し ● 刻みたくあん ● ごはん [エネルギー] 534kcal [たんぱく質] 17.4g [食塩相当量] 2.2g		
22 (火)	赤魚白醤油風味焼き ● れんこんの甘酢漬 ● ひじきの煮物 ● 出汁巻き玉子 ● 花斗六豆 ● 大根の漬物 ● ごはん [エネルギー] 472kcal [たんぱく質] 20.0g [食塩相当量] 1.3g	麻婆豆腐 ● ジャンボ肉だんご ● 肉入り野菜炒め ● にしん酢漬 ● 切り昆布煮 ● ごはん [エネルギー] 533kcal [たんぱく質] 16.9g [食塩相当量] 2.4g	☽
	牛肉と玉ねぎのすき煮 ● ハムマカロニサラダ ● 厚揚げと鶏肉の中華旨煮 ● ささがききんぴらごぼう ● 鮭フレーク ● ごはん [エネルギー] 563kcal [たんぱく質] 18.2g [食塩相当量] 2.2g		
23 (水・祝)	ぶりの揚げ煮 ● チンゲン菜のお浸し ● ゆず入り芋きんとん ● 高野豆腐と野菜の煮物 ● 一口照り焼きチキン ● おかか昆布 ● ごはん [エネルギー] 562kcal [たんぱく質] 18.9g [食塩相当量] 1.5g	豚肉の黒胡椒焼き ● おかず豆 ● ブロccoliのカニカマあんかけ ● 五目厚焼き玉子 ● あみ佃煮 ● ごはん [エネルギー] 584kcal [たんぱく質] 18.1g [食塩相当量] 2.0g	☽
	鶏肉と野菜のカレーソース ● いんげんのベーコン炒め ● あおさ入り玉子焼き ● わさび菜おひたし ● 大根としその実の漬物 ● ごはん [エネルギー] 540kcal [たんぱく質] 18.6g [食塩相当量] 2.0g		
24 (木)	にしんのみぞれ煮 ● 味ごぼう ● 小松菜の和え物★ ● 畑のお肉とキャベツの味噌炒め ● 小豆煮 ● 胡瓜の生姜漬 ● ごはん [エネルギー] 519kcal [たんぱく質] 17.7g [食塩相当量] 2.6g	牛肉の甘辛焼き ● ス克蘭ブルエッグ(人参) ● ポテトとウインナー ● 小魚の佃煮 ● 広島菜漬 ● ごはん [エネルギー] 548kcal [たんぱく質] 19.4g [食塩相当量] 2.2g	☽
	親戚の味 ● 花形人参 ● さつま揚げと野菜の煮物 ● 鶏肉と野菜のいなり巻 ● ほうれん草のごま和え ● うずら豆 ● しば漬 ● ごはん [エネルギー] 572kcal [たんぱく質] 19.7g [食塩相当量] 2.2g		

※「★印」が旬の食材を使ったメニューです。 ※メニューは食材事情により、予告なく変更する場合がございます。ご了承ください。



日本各地で栽培されている小松菜ですが、関東圏での収穫量が多い野菜です。なかでも東京都江戸川区は、名前の由来となった地でもあるので、東京都の農産物のなかでも大きなウエイトを占めています。先祖の頃から小松菜栽培に携わっている農家も多く、江戸川区の特産品になっています。クセが少ないのでどんな料理にしても美味しくいただけます。東京のお雑煮には欠かせない野菜のひとつです。動物性たんぱく質と一緒に食べるとカルシウムや鉄分の吸収がよくなります。生のまま油で炒めると、シャキシャキした食感を楽しめ、βカロテンの吸収率が高まります。

江戸川区の小松菜を使った「小松菜カレー」が人気

素材にこだわり、「健康」をコンセプトにした家庭料理やインド風カレーを提供する「ヴィオレッタ」。東京都江戸川区に位置し、



同区の生産者から届けられる新鮮な小松菜を使ったカレーが評判です。どの料理もヘルシーで、カレーは本格的な味わいだトリピーターも多く、わざわざでも訪れたいお店です。

● ヴィオレッタ ☎ 03-3652-1927

ご当地

名店 & 名物
料理をたずねて

東京都

「小松菜」名前の由来の地、東京都江戸川区を訪れる



アブラナ科の緑黄色野菜で、チンゲンサイやタアサイ、からし菜などの仲間だよ。



小松菜の原産地は南ヨーロッパの地中海沿岸。日本には奈良時代から平安時代頃に入ってきたとされています。「小松菜」と呼ばれるようになったのは江戸時代。1719(享保4)年に徳川吉宗將軍が、江戸川区の小松川周辺で栽培されていた青菜を食べ、て美味しさに感動し名付けたのだとする説があります。冬菜、雪菜、鶯菜、餅菜、葛西菜などの別名で称されることもあります。現在はハウス栽培などで1年中手に取ることができ、ますが、露地ものは、霜が降りて甘みが増す冬に旬を迎えます。



葉は濃い緑色で茎にはハリがあり、根は白くしっかりしているものを選びましょう。



生で食べるならサラダやナムル、ジュースなどにすると手軽に美味しく食べられます。

特長&栄養コラム

わんつーさんの食材うんちく!

カルシウムやビタミンなど生でも食べられる栄養野菜

栄養価がとても高く、骨を強くするカルシウムや鉄、免疫を高めるビタミン類が豊富に含まれています。生で食べると加熱に弱いビタミン類の流出を避けることができます。ほうれん草と似ているイメージを持たれますが、ほうれん草はヒユ科なので別の種類。また、小松菜はほうれん草に含まれるシュウ酸が少ないので、クセのない味わいです。



旬のうまいものを求めて
ふるさと味めぐり

第59回

小松菜

東京の地名が
名前の由来
アブラナ科の青菜

昭和浪漫倶楽部×ふるさと味めぐり コラボレーション企画

● 2022年2月中旬発送予定

昭和浪漫倶楽部 (15~16ページ)に掲載された方へ

あやとりの橋をモチーフにした「漆の箸置き」をプレゼント!

専用の木型に合わせて糸で橋の形をつくり、漆で仕上げた箸置きはとても軽く、贈答品にもぴったり。江戸川区の漆芸家、山口作介さんの作品です。朱塗、溜塗、黒塗の3色。一つずつ手づくりなので形が微妙に異なるのも趣き深いです。どれが届くは楽しみに〜。



今月はコレ!



今月のピックアップ

各地の「鬼瓦」

屋根の飾りや厄除けに用いられます。鬼のほかにも雲やハスの花、龍などさまざまな形状があり、芸術作品を思わせるほど緻密で豊かです。鬼瓦は日本各地で発展し、それぞれの地方で独自の様式があります。特に有名なのは愛知・三河地方で、“鬼師”と呼ばれる職人が製作を一手に引き受けています。



日本各地で発展した「職人の技」をご紹介します。一つひとつ丁寧に作られた伝統工芸品の数々を、どうぞご覧ください。



京都・福知山に鬼瓦が集結

福知山は古い鬼退治伝説が残る土地のひとつです。京都丹後鉄道「大江駅」の前には鬼瓦公園が設けられ、全国の鬼師たちが熟練の技を投入した72個の鬼瓦が展示されています。

熊本・天草にある鬼瓦の回廊

天草では、鬼と人は親しく、お坊さんとともに大蛇を退治したとの言い伝えもあります。「鬼の城公園」はそんな鬼への感謝のためか、108個もの鬼瓦が並ぶ回廊が設けられています。



日本一の生産地、愛知・三河地方

日本の約6割の鬼瓦が三河地方で作られています。鬼瓦職人の鬼師も多く、熟練された技術で迫力のある鬼瓦を作り続けています。なお、シャチホクも鬼師が手がけているそうです。

ニッポンの技 瓦

古くから日本の家屋を守り続ける瓦

雨・風・雪から家屋をしつかりと守ってくれる「瓦」。その歴史は古く、日本初の歴史書『日本書紀』によると、588年に中国から渡来した瓦職人たちが飛鳥寺建立の際の瓦作りに携わったことに始まるようです。当初は丸い形と平たい形の瓦を組み合わせて葺いていたようですが、江戸時代に現在の瓦の定型である波型の瓦が登場し、軽量で安価な瓦として一気に広まってきました。瓦の特長は耐久性が高いことで、瓦そのものを定期的に手入れする必要はないそうです。直射日光もなんのそので、色もちもよく断熱性にも優れ、蒸し暑い日本の夏をしのぐには最適な部材といえます。ただし地下部分の漆喰は雨風によって劣化するため、30年に一度は屋根の葺き替えをしたほうがよいとされています。決して派手ではないけれど粋に佇む屋根瓦。日本の風景にしっかりと馴染むその特別な存在感に、改めて思いを馳せてみましょう。



世界の瓦事情 赤い屋根と青い海の豊かな景色

日本でよく見られる黒い瓦とは対照的に、ヨーロッパの瓦は赤くて可愛いものが多いです。これは、ヨーロッパの瓦が波状ではなく魚のうろこのような半円形をしているため、重ねると角がないように見え丸くて可愛い印象になるからです。赤い色の理由はヨーロッパの土に鉄分が多いからだといわれています。世界遺産にも登録されたクロアチアの港町・ドブロヴニクでは、赤い屋根とその向こうに広がる青い海との対比が実に美しく、異国情緒を誘います。



日本最古の瓦は奈良にあった！ 「元興寺」を支える1400年の瓦

中国の瓦職人たちが手がけた飛鳥寺の瓦は、なんと1400年以上の時を経て今でも現役で屋根を守り続けています。その瓦が見られるのは、奈良の元興寺・極楽堂。飛鳥寺建立時の約170枚の瓦が、飛鳥寺から元興寺へと名称を改め移転した際にも用いられ、現代でも力強く雨風をしのいでいます。



読者の方々から寄せられた素敵な作品をご紹介します!

あはは広場

俳句・川柳

こがらし
凧や 木の葉で隠す 蟻の穴

東京都練馬区 志賀秀春さん

笑うても 酔うても ひとり冬堇

宮城県仙台市 木下明さん

腰おろす 石のぬくもり 吾亦紅

愛知県蒲郡市 小野田初枝さん

さよならと コロナに言つて 春を待つ

静岡県三島市 春木美子さん

紅葉狩り 幸せ誘う お弁当

千葉県習志野市 (ペンネーム)みちのさん

こころの絵画



夏はスイカモモなどおいしい果物がいっぱいですが、私は初夏のこのブルーベリーが大好きです。

岡山県倉敷市 佐藤貴美子さん



埼玉県新座市 長谷川京子さん

昭和浪漫倶楽部

『昭和浪漫倶楽部』で懐かしい思い出や新しい発見など暮らしの彩りを見つけてください!

昭和浪漫倶楽部 楽しい思い出アンケート

このコーナーは、「楽しい思い出アンケート」と題して、子供の頃はやった遊びや好きな食べ物など、昔なつかしい思い出を皆で共有するコーナーです。

12月号のお題 結果発表!

「私のとっておきの防寒対策」

毎日寒い日が続きますが、皆さまいかがお過ごしでしょうか。今回のテーマは「防寒対策」です。寒い冬を楽しく乗りきって明るい春を迎えたいですね。



長男をのぞいて次男、主人、私は雪国で生まれました。私は石川県金沢市で生まれました。次男は長野県松本市の生まれ、私と次男は冬生まれなので冬も薄着です。

主人は北海道根室市と雪国で生まれましたが、秋生まれだからなのかすごく寒がりです。地球温暖化、異常気象と言われて久しいですが、確実にこの傾向は年々強まってきているような気がします。

防寒対策は薄着で、好き嫌い無しでなんでも食べることはないかと思えます。

神奈川県鎌倉市 立花悠子さん

今月のお題

「好きな花について」

気温の上昇とともに草花がどんどん成長し芽吹く季節がもうすぐやってきますね。皆さまの好きな花はどのような花ですか?花に関するエピソードをお寄せください。皆さまからのお便りをお待ちしております。

応募先は17ページをご参照ください

今月のお題は2022年4月号で発表予定です。



台所では二人の青年が額にうつつら汗をかきながら料理をしています。

「健児、カルパッチョの味見をしてくださいか」

「オッケー。…うん、美味しい！この真鯛、昆布締めした？」

「さすがだな、健児。昨日の晩から昆布で挟んで寝かしてたんだけだ」

「旨味が鯛にしつかり染み込んでるし、バジルとオリーブオイルとの相性も抜群だ。それにこの盛り付け、キレイだなあ」

「静が『食べられる花』つてのを仕入れてくれるようになってから、盛り付けの幅が広がった。盛り付けといえれば日本料理の素晴らしさじゃないか。春夏秋冬を

表現できるのは日本料理の良さだ」

お互いの技に興味津々で、料理人としての話は尽きないようです。

遠い昔、秀樹がまだ小学生の頃のこと。私の誕生日に夕飯を二人で作ってくれたことがありました。裕福でない家庭でしたから食材があまりなく、苦労したことでしょう。二人は冷蔵庫にある残り物を必死にかき集めて作ってくれたのです。あの時の心のこもった味を今でも忘れません。そして今、成長した二人が肩を並べ、料理をしている姿に、私は母親としての喜びをひしひしと感じていました。

「母さん、お待たせ。誕生日おめ

でとう。これは、ここにいるみんなからのプレゼントだよ」

二人が見せてくれたのは、テーブルにぎっしりと並べられた料理の数々でした。真鯛のカルパッチョ、自家製ローストビーフ、お造りの盛り合わせ、野菜の炊き合わせ。そして最後に二人が持ってきたのがオムライスでした。

「あ…幸せのオムライス」

それはまだ幼い二人が、私に作ってくれたオムライスのこと。私はそれを「幸せのオムライス」と名付け、我が家ではずっとそう呼んでいました。玉ねぎの甘みとほのかなピーマンの苦味、ケチャップの酸味をまとったチキンライスに、雲のような

ふわふわの玉子焼き。シンプルなのにどこか懐かしく、心が温かくなるような味なのです。

「あの頃うちは貧乏だったから、卵を一個しか使えなかったけど、今は卵3個に生クリーム入りだ！贅沢だろ？」

秀樹と健児は顔を見合わせて笑っています。

「うん…そうね。これ幸せのオムライスだ」

私は泣きながら食べます。美味しく、ありがたくて、幸せで、温かくて。涙があとからあとから出てくるのです。

「大袈裟だなあ、母さんは」

二人は満足そうな顔をして、小さくグラスを合わせました。

(つづく)



第25章 第3話 「幸せのオムライス」



昭和浪漫倶楽部プレゼント企画

旬のうまいものを求めて ふるさと味めぐり × 昭和浪漫倶楽部

お便りを掲載させていただいた方に、「旬のうまいものを求めてふるさと味めぐり」で紹介した旅先のお土産をプレゼントさせていただきます。

今月の味めぐりは、小松菜をご紹介します。

小松菜の名前の由来にもなった東京都江戸川区。冬の寒さに耐え冬の日差しを味方にして青々とした小松菜が勢いよく成長していました。



MEMO 「旬のうまいものを求めてふるさと味めぐり」(11~12ページ)でご紹介していますので、皆さまも是非、うまいもの情報をお楽しみください。



今月号の昭和浪漫倶楽部に掲載された皆さまには、糸であやとりの橋の形をつくり、漆で仕上げた東京都の江戸川区の漆芸家さんの作品「漆の箸置き」をプレゼントいたします。お楽しみにお待ちください！

●2022年2月中旬発送予定



皆さまのご投稿をお待ちしています！

【昭和浪漫倶楽部】応募先

皆さまからのお便りを募集します!!

- 思い出アンケート
- 俳句 川柳・詩
- こころの 絵画
- わたしの 写真館
- お便り

◆ 応募要項

郵便番号、住所、氏名、年齢、電話番号(匿名希望の方はペンネーム)、応募内容を記入いただき、右記の宛先まで郵送してください。

- ※文章は若干の手直しをさせていただく場合がございます。
- また、ご応募いただいた作品の返却は致しかねます。
- ※掲載の可否にかかわる問い合わせはご遠慮ください。
- ※著作権・肖像権保護の関係上、ご本人以外の顔写真は掲載できかねます。ご了承ください。

〈個人情報取り扱いについて〉
応募作品にかかる著作権は、応募者に帰属するものとします。ただし、応募が完了したときをもって応募者は弊社に対し、応募作品を媒体、期間、配布地域または配布方法等何ら制限なく利用(複製、翻訳、翻案、改編または公衆送信する権利および第三者にこれらの権利を利用される権利を含みます)する権利を非独占的に無償で許諾するものとし、また、弊社に対し著作権者人格権を行使しないものとします。

◆ 郵送の場合

〒103-0028
東京都中央区八重洲1-4-16
東京建物八重洲ビル3階+OURS内
アルファクリエイイト株式会社
「昭和浪漫倶楽部」係

◆ ファックスの場合

03-3548-8318

あなたのちぎり絵&ぬりえ作品コーナー!!



久喜店 小倉幸子さん



福岡県筑後市 木本かおりさん



埼玉県入間市 石野卯勝さん



神奈川県相模原市 武藤精男さん



静岡県浜松市 岡本宏さん



千葉県野田市 渡辺春子さん



岐阜店 曾我部美智子さん



静岡県焼津市 鈴木くに江さん



大阪府豊中市 宮脇勇さん



東京都北区 笹川宣之さん



柏羽藤店 春田きよ子さん



北海道小樽市 田村ノブ子さん



大館店 ひまわりの会の皆さん



埼玉県入間市 荻野重子さん



前橋中央店 根岸はま子さん



香川県高松市 田井忠信さん



さいたま浦和店 古戸スエミさん



愛知県豊橋市 矢澤由起子さん



茨城県牛久市 島田孝さん



岐阜県岐阜市 香田淑美さん



北総店 篠塚幸子さん



出雲店 岡美和子さん

大人のための 123ぬりえ

抽選で毎月**200**名様に
プレゼント!

「あはは」読者さまに、**宅配クック123オリジナルの「ぬりえ」**をプレゼントいたします。

今月は「**護国神社**」のぬりえです。 **難易度:★★★★**



(完成イメージ)



(線画イメージ)

スポット紹介

護国神社(宮城県)

社殿は赤・黄・茶色やオレンジ色を組み合わせる表現してみましょ。細かい部分が多い絵柄ですが根気よく塗り込みましょ。

ご応募は
こちら

お客様相談室(通話無料)まで

0120-288-120

受付時間/平日10:00~16:00(土・日・祝、年末年始はお休みいたします)

応募締め切り
2022年

2月28日(月)まで

ご応募お待ちしております!

●当選者は、発送をもって発表とさせていただきます。(2022年3月中旬発送予定)

ぬりえの魅力とは?

1.自由に楽しめる

「大人のための123ぬりえ」は、日本の名所をテーマに細部までこだわって描いたぬりえです。色使いやぬり方を工夫しながら、好きな時間にお楽しみいただけます。1日15分から30分を目安に行いましょう。

2.リラックスできる

色を塗るという単純な作業に没頭するため、塗り進めるうちに自然に呼吸が整い、リラックスできるといわれています。欧米ではアートセラピーのひとつとして取り組まれています。

3.脳の活性化に!?

風景をイメージしながら色を選んだり、色鉛筆の使い方によってグラデーションを表現することで、脳を活性化させると考えられています。

ご投稿いただいた作品を本誌「あはは」でご紹介いたします!!

- 完成した作品は、お写真をとって17ページの【昭和浪漫倶楽部】までご応募ください。
- 施設や自治体さまなど、大人数のレクリエーションとしてのご活用をご希望の方は、別途ご相談ください。

皆さまからの投稿、お待ちしております!!

完成した作品を撮影して、写真をご応募ください!



テーマ

誤嚥を防いで安心した食生活を

今回は、誤嚥の原因や進行するきっかけなどについてお話します。早期予防につながれば幸いです。

誤嚥の原因

通常、口から取り込まれた飲食物は、口腔内でかみ砕かれ、塊にして喉へ、喉から先は、食道と気管に分岐していますが、飲食物は食道を通じて胃に送り込まれます。誤嚥をしている場合、本来のルートではない、気管に飲食物、唾液などが入り、その結果肺炎などを引き起こします。誤嚥をする原因として、加齢などによる飲み込み機能の低下、咳をする力が弱くなる、口腔内の手入れが行き届いていない、脳血管疾患の後遺症の麻痺症状、認知症などがあります。

近年では、オーラルフレイル(お口のフレイル)という考え方も広がってきています。オーラルフレイルとは、加齢に伴う口腔内の状態が変化し、食べる機能が低下し、全身的・心身的な機能低下につながるものです。

【オーラルフレイルのチェック項目】

- ①むせる、食べこぼす
- ②食欲がない、少ししか食べられない
- ③柔らかいものばかり食べる
- ④滑舌が悪い、舌が回らない
- ⑤お口が渇く、ニオイが気になる
- ⑥自分の歯が少ない、あごの力が弱い

よこちゃんの 栄養だより

vol.34



Eatreat

管理栄養士
横原 夢見

病院勤務や地域活動での経験をもとに、皆さまの健康維持・増進に役立つ情報をお届けします。

いずれかに当てはまる場合、オーラルフレイルの可能性がります。

誤嚥に留意した食事内容、口腔ケア

以下に、むせ込みやすいなどの症状がある方への食事内容のポイントを挙げます。

食事の前には、口腔リハビリや口腔体操、マッサージなどを行い、食事はよく噛んで食べることも重要なポイントです。



カテゴリー	食品例	調理例
硬いもの	ごぼう、たけのこ、ナッツ類など	・繊維を断ち切るように切る ・圧力をかけて調理する
ばさつくもの	パン、イモ類など	・水分を含ませるように調理する
バラバラになるもの	練り製品、ゆで卵など	・あんかけにしてばらけるのを防ぐ
さらさらした液体	水分など	・とろみ調整食品などでとろみをつける
はりつきやすいもの	海苔、わかめ、葉野菜など	・佃煮などにする
べたつきが強いもの	餅など	・摂取を控える

最近歯医者さんにかかりましたか?食事を美味しく食べ続けるためにも、次回は大切な口のア、歯周病予防についてお話します。

【参考文献】歯科診療所におけるオーラルフレイル対応マニュアル
日本訪問歯科協会ホームページ