

1日1日がもっと楽しくなる会報誌

あはは

2022

1

特集

その名のとおり
甘みが強い小さな海老

vol.93

2022年1月

vol.93

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/アールファクト株式会社 〒550-0003 大阪府西区京町堀1-8-5 明堂ビル12F TEL06-6445-8898

シニア掲示板

忙しい時期だからこそ気をつけましょう! 年末年始のヒヤリハット事例



1 大掃除中に怪我をすることが多いです

行事ごとが多かったり親戚が集まったりといつもととは少し違う年末年始は、わくわくする反面、普段からは考えられないような事故も多いようです。新年を笑顔で迎えるためにも、年末年始はより一層気をつけて過ごしたいですね。中でも大掃除中に転倒や転落などで体を傷めてしまうケースが多発しているそうです。掃除中の事故による救急搬送件数は年末年始に多発するということを頭に置いて、油断せず慎重に掃除するようにしましょう。



2 石油ストーブに関する事故が増加しています

ご自宅で石油ストーブや石油ファンヒーターを使っている場合には、取り扱いに十分注意したいです。ストーブへの給油時に灯油がこぼれて火災になったり、付けたまま眠ってしまい布団に火が燃え移って発火したりと、さまざまなケースがあります。特に冬は空気が乾燥して火災になりやすいです。給油する前に必ず消火する、周囲に可燃物を置かない、就寝前に必ず消火することを徹底し、火災を未然に防ぎましょう。



3 食べ物を喉に詰まらせないように意識しましょう

お正月に多い事故のひとつが、お餅を喉に詰まらせることです。気管に食べ物が入りそうになると咳を出して吐き出そうとしますが、高齢になると咳が出る反射機能が低下したり、唾液の分泌が少なくうまく咀嚼できなかったりすることで、詰まらせる場合が多いようです。お餅だけでなく、お肉やパン、ごはんなどでも起こるそうなので、お節料理など普段食べ慣れていない料理をいただく際にはより一層気をつけたいですね。



ポイント

食べ物に喉を詰まらせた場合、3分以内に行動することが大切だといわれています。もし周りで物を詰まらせた人がいた場合には、まずは救急車を呼びましょう。救急車を待つ間に背中を強く叩くなどして異物除去にも努めるとよいそうです。

●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. 93

声を出しながらカラダを動かす⑨ 富士の山

▲ 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
 「ふじの山(富士山)」

あけましておめでとうございます。
 いつまでもお正月気分しているとカラダも気持ちも緩んできます。
 伸ばしたり縮めたり冬将軍に備えましょう。

歌詞

あたまを雲の上にだし ①背筋をのばして両手を横から
 上上げて合わせる

1番

四方の山を見下ろして ②両手を上に上げたまま、顔を下に、頭を左右に
 雷さまを下に聞く ③背中を丸く、お辞儀をするように
 富士は日本一の山 ④背筋をシャンとしてバンザイ

2番

青空たかく そびえ立ち --- ⑤両手を上にVの字に
 体に雷の着物きて ⑥自分で自分を抱きしめる
 霞の裾をとおく曳く ⑦下で逆さVの字
 富士は日本一の山 ④背筋をシャンとしてバンザイ



雄大な富士山になったつもりで、カラダを大きくゆっくりと動かしましょう。
 歌いながら動いていると自然にほぐれて温まってきますよ。

監修

ぜんげ 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

1

vol.93

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⑨ 富士の山」
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(1月 普通食) ◎旬のチカラ「白菜」 ◎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「甘エビ」 その名のとおり 甘みが強い小さな海老
13ページ	知る	日本の美しさを感じる 今月のニッポン「水引」
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 「年末年始のヒヤリハット事例」

今月の表紙タイトル

ゴージャスなオーラ漂うハリウッド女優

顔

髪:レモン、オレンジ/目:レモン、スナップえんどう、グリーンピース、黒豆/
 まゆげ:スナップえんどう/鼻:人参/口:ラズベリー/イヤリング:プチトマト/首飾り:レンコン

背景

【右上から時計回りに】ローリエ/紫玉ねぎ/ラディッシュ



食べる 楽しさを

お届け

123 通信

「行事食の取り組み」

12月の行事食(ご馳走の日)「宮崎牛ハンバーグ」は楽しんでいただけましたでしょうか?今年も1月23日に22回目の「123の日」を迎えます。今年の123の日は赤い皮目が色鮮やかな「金目鯛煮付け弁当」をご用意しました。金目鯛の赤色と出汁巻きの黄色、チンゲン菜の緑色などの彩り豊かな組み合わせで、お弁当の蓋を開けた時に思わず笑みが溢

『あはは』愛読の皆様へ

今年も1月23日に

「123の日を迎えます。今年は華やかな「金目鯛煮付け弁当」をお楽しみください。」

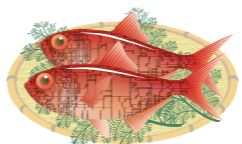
れるような華やかな見た目と なっています。

本来は濃口で煮付けますが、塩辛く感じ水分を余計に摂取してしまう為、あえて少し薄めの味付けにしております、記念の日のお食事を皆さまのお手元に美味しくお届けする様、工夫しています。

「誰かと話したくなる」ことが毎月の行事食(ご馳走の日)のテーマです。以前、宅配クック123の鰻がきっかけで遠

く離れた息子さんに自慢できたとの話を伺い、大変嬉しく思

いました。このように、ご馳走の日が誰かと話すきっかけになると誇らしいですし、体の栄養だけではなく心の栄養にも繋がります。今後も「誰かと話したくなる」そのような月に一度の行事食(ご馳走の日)を今後も続けて参ります。



うバス停留所を作れたらいいなと楽しく妄想中です。

りを行います。また、町の共食の場としても活用し、各地域で参加される方々の健康寿命延伸の一助となれば幸いです。宅配クック123が目指すのは「お客様の健康寿命の延伸と地域活性化の両立」です。



この昭和浪漫倶楽部では、ご

高齢の方々への知識(知恵)や教養を活かした文化教室、介護予防を目的とした栄養講座や認知症予防講話の実施、体を動かす体操等も開催して、地域コミュニティ作りや外出するきっかけ(引き籠もり防止)作



次月号では、既にメニューと

して入りましたが「そうだがつおの角煮」「シイラの竜田揚げ」「おかか昆布」「おかか佃煮」等、各県各地方の特産品を活用した「地産外商」についてお話しさせていただきます。

最後になりますが、本年度も

「昭和浪漫倶楽部を開所」

コロナ禍により開所を延期していた香川県小豆島の昭和浪漫倶楽部ですが、感染対策実施と来場人数の制限を設けましたが、11月16日に開所することが叶いました。以前にもご紹介しましたが、小豆島では「宅配クック123」と惣菜店の「福み味」、地域の「ご高齢者が集う場所」として「昭和浪漫倶楽部」の3つの業態を併設する形での開

お客様の「今」を大切に、目指します社会貢献をお客様と共に実現していきたいと思



MESSAGE

代表取締役

高橋 洋

HIROSHI TAKAHASHI



	昼食	夕食
1 (土・祝)	お休み 	
2 (日)	お休み 	
3 (月)	お休み 	
4 (火)	メバル塩焼き <ul style="list-style-type: none"> れんこんの甘酢漬け ● かぼちゃの田舎煮 がんと野菜の含め煮 ほうれん草のごま和え 肉味噌 ● ごはん <small>[エネルギー] 451kcal [たんぱく質] 20.4g [食塩相当量] 1.4g</small>	牛肉アスパラのオイスターソース <ul style="list-style-type: none"> スクランブルエッグ(人参) 厚揚げと鶏肉の中華旨煮 大豆ちりめん 赤しそ大根 ● ひじきごはん <small>[エネルギー] 502kcal [たんぱく質] 18.6g [食塩相当量] 2.4g</small>
5 (水)	メンチカツ <ul style="list-style-type: none"> 豆サラダ ポテトとウィンナー おくらと湯葉のお浸し しば漬け ● ごはん <small>[エネルギー] 585kcal [たんぱく質] 16.6g [食塩相当量] 2.3g</small>	銀ひらす照焼き <ul style="list-style-type: none"> 青菜ピーナッツ和え ● 切干大根 畑のお肉とキャベツの味噌炒め 野菜のマリネ 塩えんどう豆 ● ごはん <small>[エネルギー] 483kcal [たんぱく質] 17.4g [食塩相当量] 1.5g</small>
6 (木)	さば煮付け <ul style="list-style-type: none"> 人参煮 ● ブロッコリーとコーンの和え物 豆腐の中華あん かにかま入り玉子 白菜漬け★ ● ごはん <small>[エネルギー] 546kcal [たんぱく質] 19.3g [食塩相当量] 1.6g</small>	豚肉の黒胡椒焼き <ul style="list-style-type: none"> 厚揚げのきのこあんかけ チキンボールのトマトソース チンゲン菜と人参のお浸し 胡瓜の生姜漬け ● ごはん <small>[エネルギー] 578kcal [たんぱく質] 16.0g [食塩相当量] 2.5g</small>
7 (金)	若鶏の味噌焼き <ul style="list-style-type: none"> ツナの梅風味パスタ さつま揚げと野菜の煮物 小豆煮 広島菜漬け ● ごはん <small>[エネルギー] 550kcal [たんぱく質] 18.7g [食塩相当量] 2.2g</small>	あじ塩焼き <ul style="list-style-type: none"> オクラのお浸し ● ひじきの煮物 出汁巻き玉子 ごぼうサラダ おかか佃煮 ● ごはん <small>[エネルギー] 503kcal [たんぱく質] 22.0g [食塩相当量] 1.9g</small>
8 (土)	ホッケみりん焼き <ul style="list-style-type: none"> 花車かまぼこ ● さつまいもの蜜がけ 高野豆腐と野菜の煮物 ほうれん草白和え はりはり漬 ● ごはん <small>[エネルギー] 477kcal [たんぱく質] 17.0g [食塩相当量] 1.7g</small>	大葉香るささみカツ <ul style="list-style-type: none"> マカロニのクリーム煮 白菜と青菜のそぼろあんかけ★ 枝豆とコーンの洋風煮 切り昆布煮 ● ごはん <small>[エネルギー] 582kcal [たんぱく質] 16.6g [食塩相当量] 2.1g</small>
9 (日)	牛肉のおろし煮 <ul style="list-style-type: none"> 小松菜の和え物 厚焼き玉子(関東風) 若布と干し海老の当座煮 しょうがの甘辛煮 ● ごはん <small>[エネルギー] 562kcal [たんぱく質] 16.1g [食塩相当量] 2.3g</small>	ぶり煮付け <ul style="list-style-type: none"> 味付いんげん ザーサイと蒸し鶏の塩だれ和え 肉入り野菜炒め ● 花斗六豆 刻みたくあん ● ごはん <small>[エネルギー] 530kcal [たんぱく質] 19.8g [食塩相当量] 1.7g</small>

※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。

1月の献立表

初春とはいえ厳しい寒さが身にしみる今日この頃ですが、いかがお過ごしでしょうか。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。本年も変わらぬお付き合いをお願い申し上げます。

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

白菜は約95%が水分で乾燥しがちな冬にピッタリな食材です。また風邪予防にも効果があるとされるビタミンCやカルシウムの吸収に必要なミネラル類、その他、水溶性食物繊維を含んでいます。年末年始は様々な行事で食事が増えがちです。そんな時にも簡単に調理できて美味しく食べられる白菜は強い味方です。

低カロリーでたくさん食べられる冬野菜



白菜

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



12日 20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。



10日 夕食
パンプキンサラダ

固形感を残しつつも、やわらかく仕上げた南瓜にレーズンを加えることで、彩りと食味・食感にアクセントを付けました。甘さを控えめにし、ほんのりと酸味を感じられるような味付けに仕上げました。



18日 昼食
ぶり大根

ぶりの下処理に塩麹を使用し、やわらかく仕上げながら魚特有の臭みを抑えました。甘辛い味付けに仕立て、照り感が出るように仕上げました。



16日 昼食
鶏肉のクリーム煮

鶏肉は一口大にカットし、下味を付けてから蒸すことで、やわらかく仕上げました。人参やコーンなど色々な野菜を入れることで、彩りを豊かにしました。

献立表(WEB版)



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)

お客様相談室(通話無料)にご意見をお寄せください

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
17 (月)	牛肉の甘辛焼き ● ジャーマンポテト ● 野菜と蒸し鶏のカレーソース ● ささがききんぴらごぼう ● 切り昆布煮 ● ごはん [エネルギー] 497kcal [たんぱく質] 16.3g [食塩相当量] 2.3g	メバル煮付け ● 味付いんげん ● 干し海老入り卵の花 ● 豆腐の中華あん ● 小豆煮 ● はりはり漬 ● ごはん [エネルギー] 482kcal [たんぱく質] 19.9g [食塩相当量] 1.3g
18 (火)	ぶり大根 ● 蓮根そぼろ ● 鶏肉の玉子とじ ● わさび菜おひたし ● 畑のお肉しぐれ煮 ● ごはん [エネルギー] 505kcal [たんぱく質] 17.9g [食塩相当量] 2.2g	チキンミートローフ トッピングソース(トマト) ● ほうれん草コーンバター ● ポテトとウインナー ● 小魚の佃煮 ● 胡瓜漬 ● ごはん [エネルギー] 471kcal [たんぱく質] 16.2g [食塩相当量] 2.4g
19 (水)	豚すき煮 ● 枝豆と魚すり身団子(豆乳入り) ● 白菜と青菜のそぼろあんかけ★ ● そうだがつおの角煮 ● 刻みたくあん ● ごはん [エネルギー] 477kcal [たんぱく質] 16.8g [食塩相当量] 2.4g	さわら塩焼 ● 華かまぼこ ● 焼きそば ● 五目揚げ豆腐 ● いんげんのピーナッツ和え ● しそ昆布 ● ごはん [エネルギー] 578kcal [たんぱく質] 22.2g [食塩相当量] 2.1g
20 (木)	ホキ西京焼き ● チンゲン菜のお浸し ● ひじきの煮物 ● 肉入り野菜炒め ● 合鴨スモーク ● あみ佃煮 ● ごはん [エネルギー] 472kcal [たんぱく質] 18.1g [食塩相当量] 1.5g	肉じゃが ● 大根のそぼろあん ● 厚焼き玉子(関東風) ● ほうれん草のごま和え ● 鳴門産細切りわかめ煮 ● ごはん [エネルギー] 493kcal [たんぱく質] 16.2g [食塩相当量] 1.8g
21 (金)	鶏ささみチーズカツ ● マカロニと卵のサラダ ● ブロッコリーのカニカマあんかけ ● 野菜のマリネ ● 昆布ちりめん ● ごはん [エネルギー] 541kcal [たんぱく質] 17.8g [食塩相当量] 2.1g	いわしかつお節煮 ● 花形人参 ● さつま芋煮 ● 高野豆腐と野菜の煮物 ● おくらと湯葉のお浸し ● 大根としその実の漬物 ● ごはん [エネルギー] 480kcal [たんぱく質] 17.5g [食塩相当量] 1.9g
22 (土)	マスの漬け焼き ● れんこんの甘酢漬 ● 豆乳入りしっとり卵の花 ● チキンボールのトマトソース ● 花斗六豆 ● 広島菜漬 ● ごはん [エネルギー] 539kcal [たんぱく質] 21.6g [食塩相当量] 1.9g	ふんわりカニ玉 ● コールスローサラダ ● 畑のお肉の旨煮 ● ささみの梅肉和え ● 塩えんどう豆 ● ごはん [エネルギー] 465kcal [たんぱく質] 16.0g [食塩相当量] 2.4g
23 (日)	金目鯛煮付け ● オクラのお浸し ● とりごぼう ● 出汁巻き玉子 ● 湯葉入りチンゲン菜 ● かにかまサラダ ● 白菜漬★ ● ごはん 123の日 金目鯛煮付け弁当 [エネルギー] 545kcal [たんぱく質] 21.3g [食塩相当量] 2.4g	豚ロース焼きの生姜風味 ● ささげの胡麻和え ● さつま揚げと野菜の煮物 ● うずら豆 ● ザーサイ炒め ● ごはん [エネルギー] 486kcal [たんぱく質] 17.3g [食塩相当量] 2.0g

※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
10 (月・祝)	赤魚塩焼き ● チンゲン菜のお浸し ● 大根のそぼろあん ● 畑のお肉の旨煮 ● うずら豆 ● 胡瓜漬 ● ごはん [エネルギー] 442kcal [たんぱく質] 19.0g [食塩相当量] 1.5g	鶏つくね ● ナポリタン ● パンプキンサラダ ● 厚揚げといんげんの煮物 ● わさび菜おひたし ● しそ昆布 ● ごはん [エネルギー] 532kcal [たんぱく質] 16.1g [食塩相当量] 2.3g
11 (火)	豚ヒレかつ ● お豆と昆布の煮物 ● キャベツのコンソメ煮 ● いんげんのピーナッツ和え ● 大根としその実の漬物 ● ごはん [エネルギー] 548kcal [たんぱく質] 17.6g [食塩相当量] 1.9g	白糸だらの照焼き ● れんこんの甘酢漬 ● 豆乳入りしっとり卵の花 ● 茄子と挽肉の味噌炒め ● おくらのおかか和え ● あみ佃煮 ● ごはん [エネルギー] 478kcal [たんぱく質] 17.3g [食塩相当量] 1.5g
12 (水)	黄金カレイ煮付け ● 花形人参 ● ささげの胡麻和え ● 高野豆腐の含め煮 ● 一口照り焼きチキン ● 鳴門産細切りわかめ煮 ● ごはん [エネルギー] 452kcal [たんぱく質] 19.9g [食塩相当量] 1.8g	牛ごぼう ● ほうれん草と蒸し鶏の和え物 ● ブロッコリーのカニカマあんかけ ● 黒豆 ● 大根の漬物 ● ごはん [エネルギー] 460kcal [たんぱく質] 16.6g [食塩相当量] 2.1g
13 (木)	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 ● 野菜とウインナーの炒め物 ● おくらと湯葉のお浸し ● カラフルピクルス ● ごはん [エネルギー] 517kcal [たんぱく質] 16.0g [食塩相当量] 2.5g	えびフライ(タルタルソース) ● ポークビーンズ ● 鶏肉の黒酢風味 ● 切昆布と油揚げのおかか煮 ● 広島菜漬 ● ごはん [エネルギー] 574kcal [たんぱく質] 18.8g [食塩相当量] 2.0g
14 (金)	にしんの中華ソース ● 人参煮 ● いんげんのベーコン炒め ● とりごぼう ● 大豆ちりめん ● 胡瓜の生姜漬 ● ごはん [エネルギー] 493kcal [たんぱく質] 17.5g [食塩相当量] 2.2g	豚肉のみぞれがけ ● ペンネのカレークリーム ● 花野菜のポトフ ● ツナとほうれん草の和え物 ● 白菜漬★ ● ごはん [エネルギー] 478kcal [たんぱく質] 18.5g [食塩相当量] 2.2g
15 (土)	鶏肉ねぎ塩ダレ ● 切干大根 ● ラタトゥイユ ● 五目厚焼き玉子 ● ザーサイ炒め ● わかめごはん [エネルギー] 492kcal [たんぱく質] 17.5g [食塩相当量] 2.8g	さば味噌煮 ● 味噌ごぼう ● 豆ひじき ● がんと野菜の含め煮 ● おくらの胡麻和え ● しば漬 ● ごはん [エネルギー] 535kcal [たんぱく質] 16.8g [食塩相当量] 1.9g
16 (日)	あじフライ ● ミートソーススパゲティ ● 鶏肉のクリーム煮 ● チンゲン菜と人参のお浸し ● 塩えんどう豆 ● ごはん [エネルギー] 534kcal [たんぱく質] 17.3g [食塩相当量] 1.5g	麻婆豆腐 ● カリフラワーとウインナーの煮物 ● 鶏つくねの野菜あん★ ● かにかま入り玉子 ● 高菜ちりめん ● ごはん [エネルギー] 465kcal [たんぱく質] 16.6g [食塩相当量] 1.8g

※「★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		
31 (月)	厚揚げとそばの彩り炒め ● 焼きそば ● 厚焼き玉子(関東風) ● 小魚の佃煮 ● 塩えんどう豆 ● ごはん [エネルギー] 550kcal [たんぱく質] 19.8g [食塩相当量] 2.0g	にしんのみぞれ煮 ● チンゲン菜のお浸し ● ポテトサラダ ● 大葉入り豆腐団子 ● 鶏レバー煮 ● しば漬け ● ごはん [エネルギー] 522kcal [たんぱく質] 17.8g [食塩相当量] 2.6g	☀	🌙

※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。

行事食

毎月のお楽しみを「行事食」でお届けしています。

123の日 金目鯛煮付け弁当

23日 昼食

[エネルギー] 545kcal
[たんぱく質] 21.3g
[食塩相当量] 2.4g

「123の日」(1月23日)の行事食は、「金目鯛煮付け弁当」をご用意いたしました。金目鯛の赤い皮目も鮮やかな「123の日」にふさわしい華やかなお料理です。脂のりの良い金目鯛を使用することで、しっとり仕上げています。タレは、醤油、みりん、砂糖、清酒を合わせ定番の味付けに仕立てました。



丼メニュー



麻婆豆腐丼

[エネルギー] 488kcal
[食塩相当量] 2.0g



ポークカレー

[エネルギー] 552kcal
[食塩相当量] 2.5g

※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		
24 (月)	八宝菜★ ● しゅうまい ● 厚揚げといんげんの煮物 ● 黒豆 ● 赤しそ大根 ● ごはん [エネルギー] 490kcal [たんぱく質] 17.1g [食塩相当量] 1.9g	☀	🌙	若鶏から揚げ ● キャベツと人参の炒め ● ミートソースパグティ ● あおさ入り玉子焼き ● おくらのおかか和え ● 切り昆布煮 ● ごはん [エネルギー] 547kcal [たんぱく質] 16.4g [食塩相当量] 2.0g
	豚肉とがんもの含め煮 ● マカロニのクリーム煮 ● 蒸し鶏の胡麻だれ和え ● 若布と干し海老の当座煮 ● しば漬け ● ごはん [エネルギー] 483kcal [たんぱく質] 16.6g [食塩相当量] 2.1g			あじ西京焼き ● 花車かまぼこ ● 小松菜の和え物 ● 高野豆腐の含め煮 ● ささがきんぴらごぼう ● 大根の漬物 ● ごはん [エネルギー] 471kcal [たんぱく質] 21.2g [食塩相当量] 2.6g
25 (火)	白糸だら煮付 ● 味付いんげん ● 豆ひじき ● ささみフライ(梅入り) ● かにかま入り玉子 ● 胡瓜漬け ● ごはん [エネルギー] 487kcal [たんぱく質] 22.9g [食塩相当量] 1.9g	☀	🌙	トマトソースハンバーグ ● ペペロンチーノ ● ジャーマンポテト ● 花野菜のポトフ ● 枝豆とコーンの洋風煮 ● しょうがの甘辛煮 ● ごはん [エネルギー] 503kcal [たんぱく質] 16.1g [食塩相当量] 2.2g
	鶏肉のみぞれ煮 ● ほうれん草コーンバター ● 茄子と挽肉の味噌炒め ● 小豆煮 ● しそ昆布 ● ごはん [エネルギー] 540kcal [たんぱく質] 16.3g [食塩相当量] 2.2g			ぶりの揚げ煮 ● 青菜ピーナッツ和え ● ハムマカロニサラダ ● がんと野菜の含め煮 ● 野菜のマリネ ● 畑のお肉しぐれ煮 ● ごはん [エネルギー] 514kcal [たんぱく質] 16.5g [食塩相当量] 1.6g
26 (水)	さば塩焼 ● 華かまぼこ ● かぼちゃの田舎煮 ● 鶏つくねの野菜あん★ ● おくらの胡麻和え ● あみ佃煮 ● ごはん [エネルギー] 538kcal [たんぱく質] 17.1g [食塩相当量] 1.7g	☀	🌙	牛肉と玉ねぎのすき煮 ● お豆と昆布の煮物 ● 野菜とウインナーの炒め物 ● 五目厚焼き玉子 ● 広島菜漬け ● ごはん [エネルギー] 568kcal [たんぱく質] 17.1g [食塩相当量] 2.2g
	回鍋肉 ● ス克蘭ブルエッグ(人参) ● 厚揚げと鶏肉の中華旨煮 ● いんげんのピーナッツ和え ● 胡瓜の生姜漬け ● ごはん [エネルギー] 532kcal [たんぱく質] 19.7g [食塩相当量] 1.9g			赤魚白醤油風味焼き ● れんこんの甘酢漬け ● ひじきの煮物 ● ちくわの磯辺揚げ(豆乳入り) ● わさび菜おひたし ● 刻みたくあん ● ごはん [エネルギー] 443kcal [たんぱく質] 17.3g [食塩相当量] 1.4g
27 (木)	さば塩焼 ● 華かまぼこ ● かぼちゃの田舎煮 ● 鶏つくねの野菜あん★ ● おくらの胡麻和え ● あみ佃煮 ● ごはん [エネルギー] 538kcal [たんぱく質] 17.1g [食塩相当量] 1.7g	☀	🌙	鶏肉と野菜のカレーソース ● 切干大根 ● キャベツのコンソメ煮 ● 大豆ちりめん ● おかか昆布 ● ごはん [エネルギー] 544kcal [たんぱく質] 18.1g [食塩相当量] 1.9g
	28 (金)			29 (土)

※「★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。

ふるさと味めぐり

旬のうまいものを求めて

第58回 甘エビ

その名のとおり
甘みが強い小さな海老



甘エビは生まれたときは性別がなく、やがてオスに、その後メスに性転換するんだよ。

生で食べると甘みが強いので、一般的には「アマエビ」と呼ばれますが、正式名称は「ホッコクアカエビ」。新潟など北陸以北の主要産地では、色や形が唐辛子(南蛮)に似ていることから、「ナンバンエビ(南蛮海老)」などと呼ばれます。子持ちのメスは身が大きく、卵をたくさん抱え、青い卵はプチプチした食感で甘エビの旨みや風味が凝縮されています。子持ちでないものも身の美味しさを堪能できます。甘エビは旨み成分だけでなく水分量もたっぷり。加熱すると逃げてしまうので、生食がおすすめです。

特長&栄養コラム

わんつーさんの食材うんちく!



高たんぱく低脂肪 美容にも健康にも

甘エビはグリシンなどのアミノ酸(たんぱく質)を多く含むため、甘みを感じます。また、疲労回復などが期待されるタウリンや抗酸化作用のあるビタミンEも多く含まれています。茹でると赤くなるのは、アスタキサンチンという色素を含むため。血液をサラサラにするとされています。

頭がぐらついておらず黒ずんでいない、殻が透明で身にハリがあるものが新鮮。



卵が青いのは銅の成分を含むため。生食のほか汁物に入ると旨みが広がって美味。

頭までおいしい「甘エビ」の産地、新潟県を訪れる

新潟県では南蛮エビと呼ばれ、各地で水揚げされていますが、佐渡市や新潟市、糸魚川市が主な産地です。佐渡では、海洋深層水を使った生の甘エビ(南蛮エビ)を「はねっ娘」と呼んでいます。また、翡翠の産地で有名な糸魚川地域では、南蛮エビの卵の色が翡翠に似ていることから「ひすい娘」という名で出荷しています。

南蛮エビのとろけるような甘い身は、刺身や寿司など生食でいただくことが多いですが、頭の部分は旨みが凝縮されているので、唐揚げや塩焼き、汁物に入れても美味。小さいものは殻も柔らかいので、揚げたり蒸したりして、余すことなくいただけます。

ご当地

名店 & 名物
料理をたずねて

新潟県



そのほか、お造りに天ぷら、唐揚げ、茶碗蒸しなど、店名が表している通り、エビには特にこだわりを持っています。

● 海老の髭 ☎ 025-210-8507

今月はコレ!



「海老」を冠した人気店の「南蛮エビ」料理の数々

県産の魚介類や肉、米など、新潟名産の食材や地酒にこだわった日本料理店「海老の髭」。佐渡沖で獲れる南蛮エビを活きたまま提供する踊り食いは、その強い甘みを存分に楽しむことができます。



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1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

新潟の柄を施した注ぎ染めの「手ぬぐい」をプレゼント!

新潟県内にある、江戸時代から続く老舗の染工場で作られた手ぬぐいです。昔ながらの染料と技法を用いて、熟練の職人が繊細に手作業しています。新潟県の名産などをモチーフにした柄の中から、甘エビモチーフの手ぬぐいをプレゼント。



今月のピックアップ

長野「飯田水引」

18世紀初頭から紙紐の産地として知られるようになった長野県飯田市。戦後生まれの若者たちが適齢期を迎える昭和50年代以降、豪華な結納品をこぞって用意する家庭が増えたことで水引の需要も高まり最盛期を迎えました。職人はもちろん、数千人規模の内職のネットワークによって水引文化が守られています。



今月の
ニッポン

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。



皇室で使用される特別な水引も制作

パツと見は黒色ながら、よく見ると玉虫色の「くれない水引」は皇室と限られた神社でのみ使用できる特別なものです。飯田にある水引専門の企業が手作業で仕上げたものを納めています。



日本一の水引産地として知られる

人口の減少に伴い、かつて40～50億円ともいわれた賑わいは落ち着いてきたものの、現在でも水引の生産量は日本一を誇ります。受け継がれた伝統の技がしっかりと息づきます。



力士のまげを結う紙紐の名産地

力士や歌舞伎、時代劇の髪を結うのに欠かせない紙紐の一種「元結」の産地として知られていました。現在でも力士や舞台役者が飯田産の元結を愛用しているそうです。

水引をおしゃれにアレンジ! 和モダンデザインで人気急上昇

昔ながらの文化として知られる水引ですが、シンプルかつ洗練されたデザインが「おしゃれで可愛い」と若い世代から再び注目を集めています。ピンクや水色などのカラフルな紙紐で結ぶのが現代流で、あわじ結びや梅結びにしたモチーフをストラップやプレゼントの飾りなどにして用いられているようです。紙紐とハサミさえあれば自分で簡単に作れるのも魅力で、手作り水引キットなどの販売もされています。お手紙やポチ袋のポイントにすると、可愛らしく演出できそうですね。



ニッポンの技 水引

贈り物に込めた真心の証



祝儀袋などの包みに結ぶ飾り紐「水引」。遣随使として中国（当時の隋）に渡った小野妹子が帰国する際、持たされた贈り物に紅白に染めた麻紐が「真心の証」として掛けられていたことに由来するといわれています。水引を結ぶことで贈り物に込めた思いを封じ込める意味があり、慶事はもちろん弔事にも広く用いられています。

慶事の際には紅白や金銀の紐を使うのが一般的。本数が多くなるにつれて格式も高い傾向で、祝儀袋に包む金額によって、水引の種類を考慮することも求められます。

また結び方によって様々な意味が込められるのも特徴的です。何度あってもうれしいお祝い事には結び目が簡単にほどける「蝶結び」、硬く結ばれてほどけないことを願う「結び切り」や「結び留め」は、結婚のお祝いなどに用いられます。ほかにも「あわじ結び」や「老いの波」「輪結び」などのいくつかの種類があるので、用途に応じて適切に使い分けたいです。

向かって右側は紅色で華やかに 「右紅左白(うこうさはく)」に調える

紅白の水引をよく見ると、右側に紅、左側に白という配置が多いことに気づきます。これは古代中国の陰陽説にならった「右紅左白」の考え方が基なのだそうです。水引に限らず、お節料理のかまぼこや紅白饅頭など、紅と白を使ったハレの日の食べ物も右側に赤色を置いている場合が多いです。



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・短歌

一、二、三
各地の珍味
ありがとう

福島県郡山市 遠藤喬一さん

月はじめ
献立表風呂に貼り
幸せ気分

愛知県名古屋市長 横山俊男さん

チームワークの
良い店 入間店

埼玉県入間市 平岡とみえさん

遠ざかる
子供の声や
一、二、三

東京都練馬区 小田島房子さん

宅配クック
初めて食べて
あはは

茨城県つくば市 細田マチ子さん

とき
季節野菜
あははを見ては
笑顔する

福岡県三潞郡 石井安行さん

お便り

宅配クック123にありがたく感謝の毎日です。

私、87歳、高齢には勝てませんが、自分の足で立ち、歩き続けることを目標に、会報誌「あはは」と共に楽しく頑張っています。

お弁当はとってもおいしく、季節の野菜の表紙のタイトルもユニークですばらしいです。作者はどのようなお方なのかしら・・・と尊敬の念でながめながら、内容にも感嘆し、心豊かになります。命ある限り、お弁当と「あはは」を待ち続けます。すべてのお方に感謝して。

兵庫県尼崎市 鞍田恵美子さん

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。

11月号のお題 結果発表!

「私の十八番」

皆さんの得意なコトはなんですか?

手先が器用な方、カラダを動かすのが得意な方、また食べることが大好きな方など、歌うことやそれ以外でも夢中で楽しめる趣味があることはとても素敵なことですね。



幼いころは、「木登り一番」。

小学校の運動会はいつもビリケツ、それでも食欲だけは家族で一番。

中学校時代は勉強がらいでやっと高校に入学できましたが成績は下から一番。

社会人となり、カラオケにはまり、やっと見つけた演歌の数々を歌うことで自信がつき、

私の十八番はもちろん演歌。

いい年をしてと、他人は思っているかもしれないが、食べて歌って宅配弁当で栄養を摂り、まだまだ元気で長生きしガンバル予定です。

北海道函館市 金成恵美子さん



今月のお題

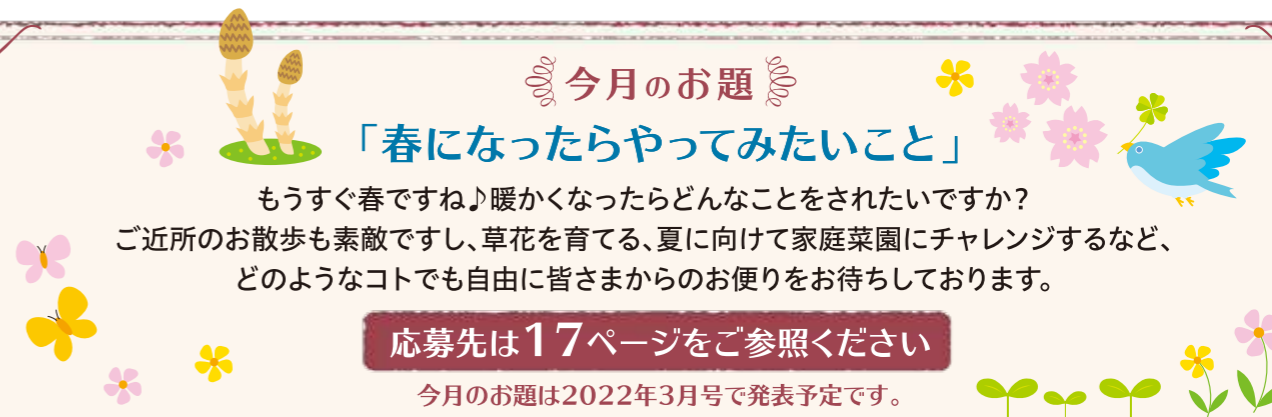
「春になったらやってみたいこと」

もうすぐ春ですね♪暖かくなったらどんなことをされたいですか?

ご近所のお散歩も素敵ですし、草花を育てる、夏に向けて家庭菜園にチャレンジするなど、どのようなコトでも自由に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3月号で発表予定です。



秀樹夫妻が玄関に顔を出す
と、ハナちゃんは更に興奮して
二人の足元に飛びつきます。
「お前はいつも元気だなあ。母さん、
久しぶり。変わりはないかい？」
「おかげさまで元気よ。秀樹、お
店は大丈夫なの？」
「ああ、心配ないよ。予約がずつ
と入っていて、なかなか休みを
取れなかったけど。今日は前か
ら休業日にしてたんだ。母さん
の誕生日ぐらい親孝行させてく
れよ。」
「あなたが顔を見せてくれ
るだけで私は満足よ。何もない
家だけど、さあ、あがつてちょう
だい。」
「母さん、今日は何もしなくて
いから。座ってて。」

秀樹は大きなバッグを両肩に抱
えて台所へと向かいます。する
とまた玄関から声が聞こえてき
ました。
「ただいまあ！あれ？この小さ
い靴……。兄さんたちもう来て
る？先に来て下ごしらえしよう
と思つてたのに。」
健児が発泡スチロールの箱を抱
えて入ってきました。
「健児！あなたのお店は？」
「説明は後で。早く準備に取り掛
からなきゃ。」
「秀樹君、健児君。うちの会社の
商品だけど調味料は揃えておい
たよ。でも君達プロの料理人の
御眼鏡にかなうような道具まで
は、揃ってないぞ。」
「加藤さん、ありがとうございま

す。調理器具なら、ほら。」
秀樹と健児それぞれが材料や道
具を取り出し、我が家の台所は
一気に厨房へと早変わり。和洋
の食のプロ二人が揃つた舞台
に、しがたない主婦の出る幕はな
し。今日は息子達に甘えること
にしましょう。
「お母様、たまにはお先に一杯い
かがですか？」
静さんは赤と白のワインボトル
とグラスを、ひかりはお皿とナ
プキンを並べて準備していま
す。そして主人は、ひかりに指示
された通りにチーズとクラッ
カーを並べていました。
「じいじ、ちがうよ。クラッカー、
チーズ、のじゅんばんでしょ。まん
なかはオリーブとパセリだよ。」

小さなシェフは、主人に的確な
指示を出しながらクラッカーを
つまみ食いしています。
ハナちゃんの夕飯の準備をし
に玄関に行つてみると、いつも
よりも沢山の靴が所狭しと並ん
でいることに気が付きました。
色も大きさもバラバラ、それぞ
れが好き勝手な方向を向いてい
るのに、いざという時はこうし
てまた同じ場所に戻ってくる。
玄関の靴たちは、まるで私たち
家族のかたちをあらわしている
ようでした。この家族でよかつ
た、この家族の母で、妻でよかつ
た。部屋から聞こえてくるみんな
の声を聞きながら、私は幸福
を深く感じていたのです。
(つづく)



第25章 第2話 「家族のかたち」



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、甘エビをご紹介します。

トロっとろけて甘い、甘エビの水揚げが多い新潟県を紹介いたしました。新鮮な甘エビは身が透き通るような透明感でツヤツヤ輝くようでした。

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、

甘エビをモチーフにした「手ぬぐい」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1月中旬発送予定



来月の旬のものは 小松菜

予告

小松菜の名前の由来でもある江戸川区小松川。今でも東京近郊で小松菜の生産が盛んにおこなわれています。そんな「東京都」を紹介します。



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。ご了承の程よろしくお願いたします。

◆ 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
アルファクリエイト株式会社
「昭和浪漫倶楽部」係

◆ ファックスの場合

03-3548-8318

〈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。

あなたのちぎり絵&ぬりえ作品コーナー!!



茨木店 新保芳子さん



前橋中央店 中村直路さん



豊田店 西本伊都子さん



北総店 篠塚幸子さん



川原栄子さん



豊田店 西村暁さん



豊田店 石川詩子さん



青木政和さん



津店 田中幸子さん



目黒店 松下清子さん



野田・春日部店 須田愛子さん



津店 稲垣郁子さん



柏羽藤店 春田きよ子さん



茨木店 中野重子さん



姫路店 小山實さん



東京都江戸川区 埜村さん



神戸中央区店 高淵春樹さん



中津・豊前店 於久喜久子さん



川崎さつき橋店 柿崎フキ子さん



市原店 高石艶子さん



枚方中央店 加藤幸子さん



東大阪店 竹林信子さん



新潟西店 松田ギンさん



市原店 今関一郎・和さん



久留米店 田中哲雄さん



南大阪店 中山之則さん

オリジナル! 簡単ちぎり絵キット

抽選で
毎月200
名様に

プレゼント!

オリジナルの「ちぎり絵キット」をプレゼントいたします。

今月は、「苺」をプレゼント!

苺パーツとクリームパーツを置いてケーキを彩りましょう。



〈完成イメージ〉

セット内容(完成イメージ・台紙・ちぎり絵パーツ)



▲台紙(21×14.8cm)



▲ちぎり絵パーツ

- ★必要な材料をすべてセット。使う道具は、はさみやのりなど身近なものだけです。
 - ★短時間(30~60分程度)で作品を完成させられるよう考えられたキットです。
 - ★あらかじめ、台紙や紙にパーツや下絵が印刷してありますので、初めての方でも戸惑うことなく取り組んでいただけます。
- ※プレゼントの図柄は季節により変更となります。(ご指定いただけませんのであらかじめご了承ください。)

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

1月31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2月中旬発送予定)

◆◆「ちぎり絵」とは?◆◆

ちぎり絵は、手で紙をちぎり、糊で貼りつけてひとつの作品を完成させる絵画です。プレゼントさせていただく「オリジナルちぎり絵」は季節の題材に合わせたテーマを設け、お手本と下絵を参考にしながら作っていただけるキットになっております。指先を使うのはもちろんのこと、お手本を見ながら、どこにどのパーツを貼るのかを考えながら、お楽しみいただけます。

応募作品例



完成した作品を
撮影して、写真を
ご応募ください!



- 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!!

寒くなると

一般的に、寒さを感じると血管を収縮させて、身体の熱を逃げづらくする働きがあります。しかしながら、シニア世代では体温調節機能がおちて体内から熱が奪われやすくなります。また、筋肉量が減少しているケースが多く、熱を産生する働きも弱くなり身体が冷えやすくなる悪循環が起こります。

身体が冷えることのような弊害が起こってゆくのでしょうか。例えば、筋肉がこわばり、身体が思うように動かず転倒のリスクになるかもしれません。また身体が動かしづらいため、動くことが億劫に感じるかもしれませんね。

冷え対策の食材、生活習慣とは

冷えを予防するためにも、筋肉の材料である十分なたんぱく質摂取を心がけましょう。1食あたり、身体に吸収できるたんぱく質は限られています。1日3回、毎食片手にのるサイズの肉類、魚類、卵類、大豆・大豆製品、乳製品を摂るようにしましょう。

よこちゃんの 栄養だより

vol.33



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。

テーマ 冷えを防いで活動的に

朝の冷え込みが一層厳しい季節になってきましたね。冷えを防いで元気にお過ごしいただくための情報をお届けします。

その他、身体を温める食材、身体を冷やしてしまう食材をご紹介いたします。寒い時期は、身体を温める食材を意識して摂取することと合わせて、身体を冷やす食材の多量摂取にも注意が必要です。

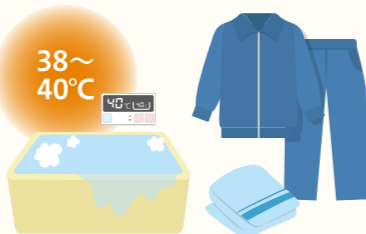
身体を温める食材…かぼちゃ、かぶ、ごぼう、玉ねぎ、生姜、ねぎ、にんにく、玄米など
身体を冷やす食材…トマト、きゅうり、なす、セロリ、レタス、柿、梨、バナナ、マンゴー、スイカ、砂糖など

また、食事と合わせて意識したいのが運動です。身体が冷えてしまう前に、普段からラジオ体操など、室内でもできる運動で身体を動かすことを習慣化させておきたいものです。

服装は、首、手首、足首を温めるような衣服を着用し、衣服の素材は吸湿性のよいものが望ましいです。重ね着をして、こまめに脱ぎ着して体温調節をしましょう。汗をかいて冷やさないようにも気を付けましょう。

入浴時は、高い温度では手足の細い血管が広がりがつづらく、身体のコリまで温まるのが難しいため、38~40℃のぬるめのお風呂にゆっくり浸かるとよいでしょう。

食事や水分摂取でむせこむことはありませんか? 次回は安心した食生活を送っていただくために誤嚥についてお話します。



【参考文献】公益財団法人長寿科学振興財団健康長寿ネット