

1日1日がもっと楽しくなる会報誌

あはは

2022

3

特集

高知県は日本一 ししとうの生産量

vol.95

2022年3月

vol.95

発行/株式会社シニアフーズ 〒108-0073 東京都港区三田3丁目12番14号 ニッテフ三田ビル6F TEL03-6303-7500
企画・制作/アールファーズ株式会社 〒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

シニア世代で飼いたい人が増えています 気になる!ペットとの暮らし



1 癒やしや健康維持などモチベーションアップへ

家の中に動物がいると、日々の癒やしとなってくれたり、散歩や一緒に遊べば運動不足解消に繋がったりと、良い影響を与えてくれます。また、「今日ペットにこんなことがあったんだよ」など友人や家族との会話のきっかけにもなり、豊かな人間関係も育めるでしょう。実際に、ペットを飼ったおかげで認知症の進行を遅らせられた例もあるそうです。人生100年時代の今、ペットが暮らしの潤滑油となってくれそうです。



2 かかりつけの動物病院を見つけておくと便利です

入院などで自宅を長期間離れなければならなくなったときには、ペットのお世話も誰かに託す必要が出てきます。ペット関係で何か困り事があったときに、すぐに相談できる場所を確保しておくとよいでしょう。例えば、かかりつけの動物病院を見つけておけば、病院のネットワークによって解決できるケースもあります。ペットに何かあったときにすぐ診てもらえる安心感もあるので、お近くの動物病院を探しておきたいですね。



3 インコや金魚から始めるのもおすすめです

「犬や猫を迎え入れるのは体力的に自信がない。でもペットのいる生活は楽しみたい」という方もおられることでしょう。鳥類や魚類は、比較的気軽に飼えるのでおすすめしたいです。とくにインコは、愛情表現が豊かで人間にも懐いてくれる動物なので、充実した日々が送れることでしょう。もちろん、水や餌を取り替えたり遊んであげたりとお世話は必要ですが、「やるべきこと」が見つかり、暮らしに張り合いが生まれそうです。



ポイント

ペットの年間飼育費用の目安としては、インコで約5万円、小型犬で約7万円といわれます。これに加え、ペットが病気になったときには治療費も必要です。動物病院では基本的には自費治療となりますので、その点も踏まえて迎え入れるようにしたいですね。

●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



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(3月 普通食) ◎旬のチカラ「菜の花」 ◎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「ししとう」 ししとうの生産量 高知県は日本一
13ページ	知る	ニッポンの故郷 今月のニッポン「高知」
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
19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⑪どこかで春が」
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	毎日安心して過ごしていただくために シニア掲示板 「気になる!ペットとの暮らし」

今月の表紙タイトル

中華街の売れっ子看板娘

顔 髪:つくし、スナップえんどう/目:黒豆、オレンジ/頬:なた豆/まゆげ:エノキ茸/帽子:オレンジ、ラズベリー
鼻:グリーンピース/口:赤唐辛子/耳:マッシュルーム/髪飾り:ふきのとう/襟:トマト、とうもろこし

背景 【右上から時計回りに】よもぎ/バナナ/よもぎ/キウイ



献立

ピックアップ



こだわり食材を使ったお弁当のおかずをピックアップして紹介いたします。

今月は! 22日 夕食

しし唐の肉味噌和え

ししとうはナス科トウガラシ属に属するトウガラシの甘味種で、ピーマンの仲間の1つです。ししとうは中南米が原産であり、明治時代に日本へも伝わりましたが一般的に広まったのは第二次世界大戦後だそう。家庭で頻りに食べる食材ではないですが、ししとうには驚くべき効果が秘められていることが研究でわかりました。

高知大学で行われた研究で発見

高知大学では食品産業の専門人材を育成する「土佐フードビジネスクリエーター人材育成事業」を実施。そこで特任教授を務める富教授にお話を伺いました。「長生きする食材を探す」というテーマで、高知県産の野菜を約50種類使用した研究を実施され、消化器官や筋肉、口から食べて排出するという代謝まで人間と同じ「線虫」という1ミリメートルほどの虫に野菜エキスを与えて長生きの判定をしたところ、ししとうエキスが1番長生きをしたという結果が出たそう。更に長生きの仕組みを知るために詳しく調査したところ、体内で体を守る働き「防御反応」が見られました。

ししとうがもたらす長生きの仕組み

防御反応が見られたことから富教授は、線虫に2つのストレスを与えてみました。1つ目は「熱」、人間という熱中症です。線虫は25度くらいが適正温度であるため、37度になると熱中症で死んでしまうのが普通ですが、ししとうエキスを与えると生存率が上がったそうです。2つ目は「酸化剤」、人間という酸化です。人間でも体内の酸化が進むと寿命が短くなることが知られています。線虫も酸化作用のある除草剤の1種である農薬を与えると早く死んでしまいましたが、こちらも生存率が上がりました。また、虫だけではなくヒトの細胞でも試した結果、同じように防御反応が強くなるという成果が得られました。現在はヒトに有効な量を研究中ですが、このようにししとうを食べると熱中症予防や酸化作用等の老化予防につながる事が分かったそうです。



農作物に付加価値をつけ、幅広く望まれる農産物に

高知県ではIOP(※)事業として、野菜の「おいしさ」と「機能性」について研究。ししとうにはビタミンやミネラルの他にも辛み成分「カプサイシン」がわずかに含まれおり、代謝を促進、減塩効果や抗菌作用などがあることも明らかになっていると発表しています。また、富教授が行った長寿研究からも、高知県産のししとうは寿命を延ばす有効成分の含有量が若干多いという結果が出たそうです。そして最終目標はししとうをサプリメントにすること。老化予防だけでなく、フードロス削減にも活かしたいとお話されていました。



※①事業名称:「IOP(Internet of plants)」が導く「Next次世代型施設園芸農業」への進化
②論文謝辞記載:本研究は、内閣府地方大学・地域産業創生交付金「IOP」の助成を受けたものです。

食べる 楽しさを

お届け

1 2 3 通信

「オリーブ牛のすき煮」

3月の行事食(ご馳走の日)は「オリーブ牛のすき煮」をご用意しました。オリーブ牛とは小豆島の特産物である「オリーブ」の搾り果実を与えて育てられた讃岐牛のことで、瀬戸内の温暖な気候と畜産家の方々の愛情で大切に育てられています。オレイン酸やポリフェノールを豊富に含んだオリーブを与えていることで、脂質の後味がさわや

『あはは』ご愛読の皆様へ

今月の行事食(ご馳走の日)も

「地産外商」

香川の食材をご用意しました

かで柔らかく、旨味もしっかりと出る上質なお肉になっていきますので、すき煮の味付けにもぴったりにです。

また、循環型農業への取り組みも行っていて、オリーブ飼料を食べた牛のふんは堆肥となりオリーブ等の栽培に役立てられているそうです。以前はオリーブの搾り果実は産業廃棄物として処理されていたのですが、今はオリーブ飼料として無駄なく利用されるようになりました。

た。環境にも人にも優しい、愛情たっぷりのオリーブ牛を皆様にお届けできることを嬉しく思います。ぜひ楽しみにしてください。



「離島「豊島」への配食を開始」

小豆島に隣接する離島の「豊島」にも配食を開始しました。

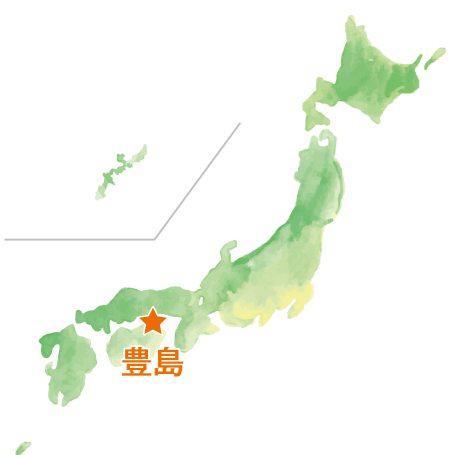
豊島とは、香川県と岡山県の間位置する島で、宅配クック123小豆島店と同じ香川県で海を渡るしか交通網がないため、なかなか配食がスタートできずにいました。以前は「福祉の島」などと呼ばれておりましたが、緩やかに過疎化と高齢化が進み、現在の人口は約760人。最近では美術館などのアウト施設もできていることから島外からも観光の方が多く来るのですが、豊島にはコンビニやスーパーがなく、商品を買うことも不自由にされているというところを知りました。思い起こせば宅配クック123は、菓子

パンを複数回に分けて召し上がるご高齢者がいらっしゃる、その方のお食事の心配から始まった事業ですが、豊島のようにコンビニもスーパーもない地域では同じような生活をされているご高齢者がいるかもしれませ

ん。もちろんお食事をお届けする上で、船で海を渡るといふことは時間や人件費などの費用がかかりますが、お食事の用意にお困りのご高齢者が、そこで暮らされているのであれば別することなく、1人でも多くの方にお食事をお届けすることが、配食事業者の心根であると考えています。

「最後に」

全国には限界集落と呼ばれる地域をはじめとして、宅配クック123のお食事をお届けできていない地域がまだまだあります。誰しも住み慣れた家や家族や友人と過ごしたその土地、想い出がたくさん詰まったその場所で、1日でも長く健康で暮らしていきたいという願いがあるとあります。そんなご高齢者の方々に自立生活の一助となるような取り組みを今後実施して参ります。



MESSAGE

代表取締役

高橋 洋

HIROSHI TAKAHASHI

	昼食	夕食
1 (火)	あじ西京焼き ● 味付いんげん ● 蓮根そぼろ ● 鶏肉の玉子とじ ● チンゲン菜と人参のお浸し ● 赤しそ大根 ● ごはん [エネルギー] 456kcal [たんぱく質] 19.8g [食塩相当量] 2.3g	豚すき煮 ● 枝豆と魚すり身団子(豆乳入り) ● 高野豆腐の含め煮 ● おくらの胡麻和え ● 焼刻み穴子 ● ごはん [エネルギー] 502kcal [たんぱく質] 18.4g [食塩相当量] 2.1g
2 (水)	鶏ささみチーズカツ ● ブロッコリーとコーンの和え物 ● キャベツのコンソメ煮 ● ごぼうサラダ ● しょうがの甘辛煮 ● ごはん [エネルギー] 512kcal [たんぱく質] 16.6g [食塩相当量] 2.1g	カツオの煮付け ● 人参煮 ● さつまい煮 ● 白菜と青菜のそぼろあんかけ ● かにかま入り玉子 ● 大根の漬物 ● ごはん [エネルギー] 485kcal [たんぱく質] 19.8g [食塩相当量] 1.8g
3 (木)	めばる白醤油風味焼き ● 菜の花のおひたし★ ● 桜えび入り和風パスタ ● さつまいと野菜の煮物 ● 切昆布と油揚げのおかか煮 ● 胡瓜漬 ● ごはん [エネルギー] 462kcal [たんぱく質] 18.1g [食塩相当量] 1.9g	金平入り鶏つくね ● ブロッコリーのお浸し ● 湯葉入りチンゲン菜 ● 厚揚げといんげんの煮物 ● 枝豆とコーンの洋風煮 ● 桜でんぶ ● ごはん [エネルギー] 484kcal [たんぱく質] 18.9g [食塩相当量] 2.0g
4 (金)	肉じゃが ● コールスローサラダ ● 厚焼き玉子(関東風) ● いんげんのピーナッツ和え ● 高菜ちりめん ● ごはん [エネルギー] 513kcal [たんぱく質] 16.7g [食塩相当量] 1.8g	ホキ西京焼き ● オクラのお浸し ● ひじきの煮物 ● 大葉入り豆腐団子 ● 小松菜とちくわの煮浸し ● 塩えんどう豆 ● ごはん [エネルギー] 441kcal [たんぱく質] 17.3g [食塩相当量] 1.6g
5 (土)	白糸だらの照焼き ● 花形人参 ● ほうれん草と蒸し鶏の和え物 ● 畑のお肉の旨煮 ● 黒豆 ● 刻みたくあん ● ごはん [エネルギー] 442kcal [たんぱく質] 19.1g [食塩相当量] 1.4g	豚ヒレかつ ● マカロニと卵のサラダ ● 野菜とウインナーの炒め物 ● 胡瓜とツナの酢の物 ● あみ佃煮 ● ごはん [エネルギー] 583kcal [たんぱく質] 17.0g [食塩相当量] 2.0g
6 (日)	ふんわりカニ玉 ● 焼きそば ● 豆腐の中華あん ● 鶏レバー煮 ● ザーサイ炒め ● ごはん [エネルギー] 497kcal [たんぱく質] 16.3g [食塩相当量] 2.8g	赤魚塩焼き ● れんこんの甘酢漬け ● 豆乳入りしっとり卵の花 ● 野菜と蒸し鶏のカレーソース ● 花斗六豆 ● 大根としその実の漬物 ● ごはん [エネルギー] 475kcal [たんぱく質] 19.9g [食塩相当量] 1.7g

※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。

日増しに暖くなり、早春の息吹を感じる今日この頃、皆さまお変わりございませんか。今春も、「慣れ親しんだ家庭料理」、そして「日々の食事を通して季節を感じていただきたい」という思いを持った商品づくりを行ってまいりました。楽しみながら、お召し上がりいただければ幸いです。寒暖定まらぬこの頃ですが、くれぐれもご自愛ください。

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

菜の花はキャベツやブロッコリーと同じアブラナ科アブラナ属の植物です。春先にスーパに出回る野菜は「菜花」で開花前の若い茎とつぼみを食べます。花を咲かせる前の菜花には植物が成長するために必要な栄養分が豊富。βカロテン、ビタミンKや葉酸の他、カルシウムやたんぱく質量も高めます。短い旬をしっかりと味わいましょう。

春の到来を告げる
栄養豊富な食べ物



菜の花

旬のチカラ

旬の食材 食べればあはは

行事食

毎月のお楽しみを「行事食(ご馳走の日)」でお届けしています。

オリーブ牛のすき煮弁当

30日 昼食



[エネルギー] 539kcal
[たんぱく質] 17.6g
[食塩相当量] 2.3g

3月の行事食は、「オリーブ牛のすき煮弁当」をご用意いたしました。「オリーブ牛」とは香川県の県木であるオリーブの搾り果実を与えて育て上げた黒毛和牛です。きめ細かくやわらかな肉質の「オリーブ牛」を使用したすき煮です。もも肉を使用することで、肉の脂が強くないように仕上げました。醤油、砂糖、みりん、酒などで甘辛く味付けし、昆布とかつおの出汁を合わせることで深みのある味わいに仕立てました。

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10:00~17:00(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)	炭火焼き鳥 <ul style="list-style-type: none"> 干し海老入り卵の花 白菜と青菜のそぼろあんかけ 小豆煮 刻みたくあん ごはん [エネルギー] 513kcal [たんぱく質] 17.2g [食塩相当量] 2.0g	メバル煮付け <ul style="list-style-type: none"> 味ごぼう 菜の花の辛子和え★ 厚焼き玉子(関東風) かにかまサラダ 切り昆布煮 ごはん [エネルギー] 486kcal [たんぱく質] 20.0g [食塩相当量] 2.0g
15 (火)	ホッケみりん焼き <ul style="list-style-type: none"> れんこんの甘酢漬 ふきと油揚げの田舎煮 蒸し鶏の胡麻だれ和え わさび菜おひたし 胡瓜の生姜漬 ごはん [エネルギー] 452kcal [たんぱく質] 17.9g [食塩相当量] 2.0g	回鍋肉 <ul style="list-style-type: none"> しゅうまい 厚揚げと鶏肉の中華旨煮 花斗六豆 赤しそ大根 ごはん [エネルギー] 541kcal [たんぱく質] 19.8g [食塩相当量] 1.7g
16 (水)	和風おろしソースハンバーグ <ul style="list-style-type: none"> ペペロンチーノ パンプキンサラダ 高野豆腐の含め煮 かにかま入り玉子 広島菜漬 ごはん [エネルギー] 547kcal [たんぱく質] 19.3g [食塩相当量] 2.9g	さば塩焼 <ul style="list-style-type: none"> 青菜ピーナッツ和え 蓮根そぼろ ちくわの磯辺揚げ(豆乳入り) 枝豆とコーンの洋風煮 しば漬 ごはん [エネルギー] 561kcal [たんぱく質] 17.3g [食塩相当量] 2.0g
17 (木)	さわら西京焼き <ul style="list-style-type: none"> 花車かまぼこ ひじきの煮物 とりごぼう チンゲン菜と人参のお浸し 白菜漬 ごはん [エネルギー] 468kcal [たんぱく質] 19.8g [食塩相当量] 1.8g	ハッシュドビーフ <ul style="list-style-type: none"> マカロニと卵のサラダ 豆腐の中華あん ささみの梅肉和え 昆布ちりめん ごはん [エネルギー] 510kcal [たんぱく質] 18.4g [食塩相当量] 2.0g
18 (金)	豚ロース焼きの生姜風味 <ul style="list-style-type: none"> 豆乳入りしっとり卵の花 ラタトゥイユ おくらのおかか和え 塩えんどう豆 ごはん [エネルギー] 503kcal [たんぱく質] 17.0g [食塩相当量] 2.0g	カレイの唐揚げ <ul style="list-style-type: none"> さつまいもの蜜がけ 肉入り野菜炒め 若布と干し海老の当座煮 はりはり漬 ごはん [エネルギー] 499kcal [たんぱく質] 18.3g [食塩相当量] 1.6g
19 (土)	ぶり煮付け <ul style="list-style-type: none"> 味付いんげん ジャーマンポテト 花野菜のポトフ 小松菜とちくわの煮浸し あみ佃煮 ごはん [エネルギー] 490kcal [たんぱく質] 17.8g [食塩相当量] 1.6g	若鶏の味噌焼き <ul style="list-style-type: none"> ほうれん草コーンバター さつま揚げと野菜の煮物 うずら豆 しょうがの甘辛煮 ごはん [エネルギー] 521kcal [たんぱく質] 18.5g [食塩相当量] 2.3g
20 (日)	牛ごぼう <ul style="list-style-type: none"> お豆と昆布の煮物 がんもと野菜の含め煮 一口照り焼きチキン 胡瓜漬 ごはん [エネルギー] 498kcal [たんぱく質] 18.8g [食塩相当量] 2.1g	いわし紀州煮 <ul style="list-style-type: none"> チンゲン菜のお浸し 大根のそぼろあん 出汁巻き玉子 いんげんのピーナッツ和え ザーサイ炒め ごはん [エネルギー] 489kcal [たんぱく質] 18.6g [食塩相当量] 1.7g

※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)	さば味噌煮 <ul style="list-style-type: none"> 人参煮 筍土佐煮 肉入り野菜炒め 竹輪とじゃこの煮物 広島菜漬 ごはん [エネルギー] 519kcal [たんぱく質] 16.6g [食塩相当量] 1.9g	厚揚げとそぼろの彩り炒め <ul style="list-style-type: none"> お豆と昆布の煮物 ラタトゥイユ わさび菜おひたし 豚肉のしぐれ煮 ごはん [エネルギー] 493kcal [たんぱく質] 18.1g [食塩相当量] 1.8g
8 (火)	若鶏から揚げ <ul style="list-style-type: none"> ナポリタン ポテトサラダ ブロッコリーのカニカマあんかけ そうだがつおの角煮 切り昆布煮 ごはん [エネルギー] 512kcal [たんぱく質] 16.1g [食塩相当量] 2.1g	ぶり照焼 <ul style="list-style-type: none"> 花車かまぼこ ほうれん草と人参の煮浸し がんもと野菜の含め煮 五目厚焼き玉子 しば漬 ごはん [エネルギー] 499kcal [たんぱく質] 19.8g [食塩相当量] 1.7g
9 (水)	にしんの中華ソース <ul style="list-style-type: none"> チンゲン菜のお浸し 大根のそぼろあん 鶏肉と野菜のいなり巻 若布と干し海老の当座煮 白菜漬 ごはん [エネルギー] 461kcal [たんぱく質] 16.5g [食塩相当量] 2.2g	豚焼肉と玉ねぎの味噌炒め <ul style="list-style-type: none"> ツナの梅風味パスタ 花野菜のポトフ 大豆ちりめん カラフルピクルス ごはん [エネルギー] 516kcal [たんぱく質] 17.1g [食塩相当量] 2.1g
10 (木)	麻婆茄子 <ul style="list-style-type: none"> ザーサイと蒸し鶏の塩だれ和え 出汁巻き玉子 うずら豆 はりはり漬 ごはん [エネルギー] 547kcal [たんぱく質] 16.1g [食塩相当量] 1.7g	シイラ竜田揚げ(甘酢あん) <ul style="list-style-type: none"> ジャーマンポテト 筑前煮 おくらのおかか和え 畑のお肉しぐれ煮 ごはん [エネルギー] 452kcal [たんぱく質] 17.5g [食塩相当量] 2.1g
11 (金)	いわしかつお節煮 <ul style="list-style-type: none"> 味付いんげん カリフラワーとウインナーの煮物 ささみフライ(梅入り) ほうれん草のごま和え あみ佃煮 ごはん [エネルギー] 499kcal [たんぱく質] 19.5g [食塩相当量] 1.9g	鶏肉のみぞれ煮 <ul style="list-style-type: none"> 小松菜の和え物 キャベツのコンソメ煮 黒豆 胡瓜漬 ごはん [エネルギー] 501kcal [たんぱく質] 16.6g [食塩相当量] 1.8g
12 (土)	豚肉と木耳の炒り卵 <ul style="list-style-type: none"> 豆ひじき チキンボールのトマトソース 野菜のマリネ 大根の漬物 ごはん [エネルギー] 505kcal [たんぱく質] 16.9g [食塩相当量] 1.8g	あじ塩焼き <ul style="list-style-type: none"> 華かまぼこ かぼちゃの田舎煮 高野豆腐と野菜の煮物 ささがききんぴらごぼう 鳴門産細切りわかめ煮 枝豆と小エビごはん [エネルギー] 439kcal [たんぱく質] 21.6g [食塩相当量] 2.6g
13 (日)	えびカツ <ul style="list-style-type: none"> 切干大根 鶏肉のクリーム煮 おくらと湯葉のお浸し しそ昆布 ごはん [エネルギー] 536kcal [たんぱく質] 17.1g [食塩相当量] 2.3g	ふんわり豆腐ハンバーグ <ul style="list-style-type: none"> キャベツと人参の炒め マカロニと果物のサラダ 茄子と挽肉の味噌炒め ツナとほうれん草の和え物 おかか佃煮 ごはん [エネルギー] 577kcal [たんぱく質] 16.6g [食塩相当量] 2.4g

※「★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)	酢豚 ● しゅうまい ● 高野豆腐と野菜の煮物 ● ごぼうサラダ ● おかか佃煮 ● わかめごはん [エネルギー] 504kcal [たんぱく質] 16.3g [食塩相当量] 2.8g	ぶり大根 ● ふきと油揚げの田舎煮 ● 白菜と青菜のそぼろあんかけ ● 合鴨スモーク ● しそ昆布 ● ごはん [エネルギー] 549kcal [たんぱく質] 17.8g [食塩相当量] 2.7g
29 (火)	メバル塩焼き ● チンゲン菜のお浸し ● 蓮根そぼろ ● さつま揚げと野菜の煮物 ● 小豆煮 ● 胡瓜漬 ● ごはん [エネルギー] 448kcal [たんぱく質] 19.5g [食塩相当量] 1.7g	鶏肉と野菜のカレーソース ● 豆ひじき ● 肉入り野菜炒め ● おくらのおかか和え ● あみ佃煮 ● ごはん [エネルギー] 527kcal [たんぱく質] 18.2g [食塩相当量] 1.6g
30 (水)	オリーブ牛のすき煮 ● 豆乳入りしっとり卵の花 ● 菜の花の辛子和え★ ● かぼちゃの田舎煮 ● にしん酢漬 ● 桜でんぶ ● ごはん [エネルギー] 539kcal [たんぱく質] 17.6g [食塩相当量] 2.3g	白糸だら煮付 ● 味付いんげん ● 焼きそば ● 鶏肉の玉子とじ ● チンゲン菜と人参のお浸し ● 大根の漬物 ● ごはん [エネルギー] 448kcal [たんぱく質] 19.2g [食塩相当量] 2.1g
31 (木)	いかフライ ● ポークビーンズ ● 鶏肉の黒酢風味 ● おくらと湯葉のお浸し ● ザーサイ炒め ● ごはん [エネルギー] 544kcal [たんぱく質] 16.9g [食塩相当量] 1.9g	麻婆豆腐 ● 小松菜の和え物 ● 蒸し鶏の胡麻だれ和え ● 竹輪とじゃこの煮物 ● しば漬 ● ごはん [エネルギー] 474kcal [たんぱく質] 17.2g [食塩相当量] 2.4g

※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。



チキンカレー
[エネルギー] 518kcal
[食塩相当量] 2.4g



カツ丼
[エネルギー] 526kcal
[食塩相当量] 2.6g



丼メニュー

※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。

今月のおすすめメニュー

3日 昼食 **めばる白醤油風味焼き**



めばるを白醤油風味の調味液で漬け焼きにしました。

3日 27日 夕食 **桜えび入り和風パスタ**



パスタと桜えびを合わせて炒めた風味豊かなパスタです。

23日 昼食 **ひじきと蒸し鶏のサラダ**



ひじきと蒸し鶏を使用して胡麻風味のサラダを作りました。

22日 夕食 **高知県産しし唐の肉味噌和え**



高知県産のしし唐を使用して惣菜を作りました。

	昼食	夕食
21 (月・祝)	白身魚フライ(タルタルソース) ● 小松菜の和え物 ● 野菜と蒸し鶏のカレーソース ● おくらの胡麻和え ● 赤しそ大根 ● ごはん [エネルギー] 510kcal [たんぱく質] 16.1g [食塩相当量] 1.7g	豚肉と筍の旨煮 ● コールスローサラダ ● ポテトとウィンナー ● 黒豆 ● 胡瓜の生姜漬 ● ごはん [エネルギー] 487kcal [たんぱく質] 16.7g [食塩相当量] 2.0g
22 (火)	チキンミートローフ トッピングソース(トマト) ● ツナの梅風味パスタ ● キャベツのコンソメ煮 ● 小魚の佃煮 ● 鳴門産細切りわかめ煮 ● ごはん [エネルギー] 487kcal [たんぱく質] 16.7g [食塩相当量] 2.0g	スケソウダラ煮付け ● 花形人参 ● 切干大根 ● 五目揚げ豆腐 ● 高知県産しし唐の肉味噌和え ● 広島菜漬 ● ごはん [エネルギー] 498kcal [たんぱく質] 17.0g [食塩相当量] 2.0g
23 (水)	赤魚金山寺味噌焼き ● れんこんの甘酢漬 ● ひじきと蒸し鶏のサラダ ● 厚揚げといんげんの煮物 ● ささがきぎんぴらごぼう ● 畑のお肉しぐれ煮 ● ごはん [エネルギー] 466kcal [たんぱく質] 19.5g [食塩相当量] 1.8g	鶏肉のチーズクリームソース ● ジャンボ肉だんご ● ブロッコリーのカニカマあんかけ ● おくらと湯葉のお浸し ● 刻みたくあん ● ごはん [エネルギー] 548kcal [たんぱく質] 18.5g [食塩相当量] 2.2g
24 (木)	豚肉とがんもの含め煮 ● ス克蘭ブルエッグ(人参) ● 野菜とウィンナーの炒め物 ● 大豆ちりめん ● 切り昆布煮 ● ごはん [エネルギー] 516kcal [たんぱく質] 17.5g [食塩相当量] 1.8g	ホッケ塩焼 ● 菜の花のおひたし★ ● 干し海老入り卵の花 ● 畑のお肉の旨煮 ● 野菜のマリネ ● 大根としその実の漬物 ● ごはん [エネルギー] 451kcal [たんぱく質] 19.3g [食塩相当量] 2.1g
25 (金)	さば煮付け ● 人参煮 ● 湯葉入りチンゲン菜 ● 茄子と挽肉の味噌炒め ● 花斗六豆 ● しば漬 ● ごはん [エネルギー] 581kcal [たんぱく質] 18.0g [食塩相当量] 1.5g	牛肉の柳川風 ● ポテトサラダ ● 高野豆腐の含め煮 ● ほうれん草のごま和え ● 白菜漬 ● ごはん [エネルギー] 586kcal [たんぱく質] 16.8g [食塩相当量] 2.1g
26 (土)	鶏肉ねぎ塩ダレ ● ミートソーススパゲティ ● 厚焼き玉子(関東風) ● 若布と干し海老の当座煮 ● カラフルピクルス ● ごはん [エネルギー] 567kcal [たんぱく質] 19.3g [食塩相当量] 1.8g	サーモンバーグ ● キャベツと人参の炒め ● カリフラワーとウィンナーの煮物 ● 鶏肉のクリーム煮 ● 片口いわし浅炊き ● 塩えんどう豆 ● ごはん [エネルギー] 533kcal [たんぱく質] 19.3g [食塩相当量] 2.3g
27 (日)	銀ひらす照焼き ● 華かまぼこ ● 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 ● 肉味噌 ● ごはん [エネルギー] 449kcal [たんぱく質] 18.1g [食塩相当量] 1.4g	大葉香るささみカツ ● 桜えび入り和風パスタ ● ラタトゥイユ ● わさび菜おひたし ● はりはり漬 ● ごはん [エネルギー] 576kcal [たんぱく質] 16.0g [食塩相当量] 1.7g

※「★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。

第60回
ししとう

ししとうの生産量
高知県は日本一



ししとうは、トウガラシを品種改良したものだよ。

ししとうの正式名称は「獅子唐辛子」で、先端が獅子の頭に似ているため呼ばれるようになったといわれています。高知県は、生産量全国1位、県内には500軒ほどの農家があります。旬は夏ですが、3月ごろに苗を植える夏秋作と9月ごろに苗を植える冬春作があるため通年収穫することができ、特に冬春作の生産量は全国で約80%を占めています。ししとうは辛いイメージがありますが、その原因は温度や水の過不足により作物にストレスがかかることで、身を守ろうとして辛味成分が出てきます。

特長&栄養コラム

わんつーさんの食材うんちく!



切らずにそのまま
食べられる緑黄色野菜

ししとうは老化防止などに役立つβカロテン、疲労回復などに役立つビタミンC、高血圧予防などに役立つカリウムなどを豊富に含んでいます。特にβカロテンは脂を使った料理で吸収率が良くなるので、野菜炒めなどに入れて油で調理したり、お肉とも相性が良いため一緒に炒めると緑が映えて見た目も良い料理が作れるそうです。

(右)辛いししとう(左)辛みが少ないししとう



先が尖っているものや曲がっているものは辛いししとうとして見分けることができます。ししとうは種が多いと辛みが少なくなるそう。辛くないししとうは生で食べることもできます。

生産量ナンバーワンの高知県にあるししとう農家を訪れる

高知県内などの市町村にもあるししとう農家。今回訪れた南国市では100軒ほどあるそう。ししとうは苗を植えてから2週間ほどで収穫が始まり、1度植えたら1つの苗で9か月ほど収穫できます。1ハウス7アール(700平方メートル)の1日の平均収穫量は、1人で20キログラム、最大で40キログラムだと言われています。

ししとう農家の山本さんは祖父の跡を継いで2代目。大学入学時には継ぐことを決意していた農業系の大学に進学した後、「マンモスハウス」と呼ばれる合掌造りの木造ビニールハウスを譲り受けました。山本さんの祖父は冬春作のししとうの先駆者と言われており、現在も冬春作のみを栽培。譲り受けたハウスを50年近く使



にっしやひれいかんすいそうち
日射比例灌水装置という装置。日々の日射量に応じて必要な水の量を自動的に計算し、点滴のように1滴ずつチューブから水をあげています。山本さんのビニールハウスでは地下水を使用しています。

用しており、全長100メートルあるビニールハウスの張り替えも毎年行っています。9割以上の農家さんが苗を買ってきている中、山本さんは種から育成、栽培期間中はほとんど農薬を使用せず、栽培終了後も病気のリスクを想定し手作業ですべての株を抜いて焼却しています。ハウス内は最低20度以上必要で現在は重油ボイラーで加温しているが、将来はヒートポンプなどを利用した次世代型のハウスを作りたいとのこと。最近が高齢化もあり、作り手の栽培面積は減っているが、やればやるほど奥が深いので伸びしろを感じているとおっしゃっていました。



高知県

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3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

坂本龍馬をモチーフにした「青扇子」をプレゼント!

高知県を代表する幕末志士の一人である坂本龍馬。その象徴である家紋を中央に配し、右側には直筆のサインをシルバーで印字。材質には高級感のあるシルクを使用しています。



今月はコレ!



約400年の歴史を誇る「高知城」

土佐藩初代藩主である山内一豊が1603年に創建し、その天守や追手門などは重要文化財として指定されるなど、歴史的な価値が高いことで有名です。城下町の火災で一度消失しましたが、その後1749年に再建され、その姿を今に留めています。



よさこい節でも唄われる「はりまや橋」

高知県中心部にあるはりまや橋ですが、江戸時代に商売を行っていた播磨屋と櫃屋が両者の往来のために私設の橋を架けたことが由来といわれています。橋は何度か架けかえられましたが、現在は「はりまや橋公園」として整備されています。

大自然が生んだ奇跡の青「仁淀川」

水質日本一の1級河川で奇跡の清流とも呼ばれる仁淀川。抜群の透明度を誇り、水が青く澄んでいることから仁淀ブルーと呼ばれるようになりました。また、にこ淵と呼ばれる場所は水神様の化身である大蛇が住むという伝説もあります。



無形の時が刻み続けた無限の造形物「龍河洞」

日本三大鍾乳洞の1つで1億7500万年の時を刻む龍河洞。青い照明に照らされた「記念の滝」や高さ11メートルの鍾乳石の「天降石」、弥生人が使っていた壺が長い年月をかけて鍾乳洞の一部になった「神の壺」などがあります。

毎日がまるで日曜日「ひろめ市場」

高知県には毎週日曜日に開催される「日曜日」があり、300年以上の歴史があるとされています。ひろめ市場は日曜日に隣接していて、飲食店や鮮魚店、雑貨店など60以上の店舗が集まっている観光施設です。



今月は行事食(ご馳走の日)連動企画として高知県の特集をお届けします

ニッポンの故郷 高知

山の幸・海の幸が豊富な高知県

高知県は豊かな森林と青い海が特徴的な自然が豊かな場所です。北には四国山地、南には太平洋があり、温暖で雨が多い地域なので室戸岬や足摺岬には亜熱帯植物が自生しています。また農業も盛んで高知平野では早場米が収穫されたり、古くから野菜のハウス栽培も行われています。そして県の面積の84%が森林でその森林率は日本一だと言われています。明治時代になってから高知県となるまでは「土佐」と呼ばれていました。幕末には坂本龍馬など多くの志士を輩出、自由民権運動を起こした板垣退助、他にも思想家や実業家、学者などの数多くの偉人を輩出しています。自然や歴史だけでなく、「食べ物がおいしい県」としても有名な高知県。出荷量が全国一の野菜も多く、高知県の県魚であるカツオや坂本龍馬も愛した軍鶏などの食材や、皿鉢料理、柚子酢を使った田舎寿司などの郷土料理も有名です。そんなたくさんの方々の魅力があふれている高知県の観光地をご紹介します。



高知県を代表する観光スポットのひとつ 桂浜

桂浜は弓形の形をしていて、前には風景をさえぎるものはないため太平洋を一望できます。桂浜は、落ちている石の色の豊富さも特徴的で、色は緑、赤、白、黒、灰色の5色であることから五色石と呼ばれています。そして太平洋を見つめる坂本龍馬像は台座を含めると13.5メートルもあり、日本一大きい銅像とされています。




🎵 今月のお題 🎵

「お気に入りのテレビ番組」

皆さんが楽しみにされているテレビ番組について教えてください。
ドラマ・歌番組やニュース、バラエティ番組など自由に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5月号で発表予定です。



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

滋賀県大津市
ペンネーム：平川れんげさん

宅配の
配達員の一言が
心のビタミン
日々感謝

愛知県西尾市 富田真弓さん

宅配の
弁当今日は
うなぎめし

福島県福島市 安倍邦雄さん

栄養の
バランスとれた
一二三

こころの絵画



群馬県安中市
金井俊明さん

お便り

私がショートステイから帰ると孫の小学校一年生のゆめちゃんがお母さんと一緒に出迎えてくれます。杖を持ってきたり、足の悪い私の上履きを揃えて部屋まで心配そうに見守ってくれます。将来の夢は？と聞いたら「看護師さん」と言って体温計、血圧を測って水を持ってきてくれたり、ベッドの上げ下げ等々、本当によく気が付きます。本当に可愛い良い子に育って嬉しいです。

夕食の私のお弁当(宅配クック123のカロリー食)を見て、「おいしそう!おばあちゃんの食べたい」とお腹のすいている時間なので、私がご苦労様とほんの気持ち200円をあげると、大事そうに持ってかえり「また来ます」としっかりとお礼を言って帰ります。とても温かい気持ちになりました。

東京都台東区 相原早苗さん

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ものなど、昔なつかしい思い出を皆で共有するコーナーです。

🎵 1月号のお題 結果発表! 🎵

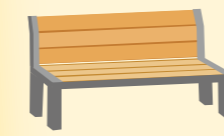
「春になったらやってみたいこと」

まだまだ寒い日が続きますね。
しかしながら本格的な春がもうそこまで来ています。
そこで皆さまより「春になったらやってみたいこと」をテーマにお便りをいただきました。



とにかく身体を良くして暖かい日に外に出て、いつものお弁当を持って公園で食べてみたいです。お弁当に感謝しながら。きっと美味しいだろうと思います。

東京都中野区 大島正昭さん



いつも宅配クック123のお弁当を美味しくいただきさせていただいて有難うございます。

私は以前、めまいがひどくて13年間悩まされていました。めまいが治ったら温泉へ連れて行ってけると主人が申ししておりましたが、コロナの関係で行けませんでした。春になったら温泉へ連れて行ってもらいたいと思っています。

大阪府吹田市 永福順子さん

春になったら、ふきのとうが顔を出す。枯れ草の中からかわいい花「春ですよ」といわんばかりに小さなつぼみの中から白い花がいまにも出ようとしている。最初に見つけたときは、ドキッとするほど、胸が躍ります。そっと手をのぼして、まわりの枯れ草をよけて大切に手に取る。家に帰り「てんぶら」に。油の中でまた私を喜ばせてくれるかのように「パツ」ときれいな花のふきのとうが咲きました。ほろにがい味で春のにおいがします。近所を散歩しながら春の草花をたくさん見つけてみたいです。

「ひざまずき そっと手に取る ふきのとう」

千葉県香取市 篠塚幸子さん

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、ししとうをご紹介します。

ししとうの生産量全国1位を誇る高知県を訪れました。こだわりと熱意をもってひとつひとつ丁寧に育成・収穫されていました。

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、**坂本龍馬をモチーフにした「青扇子」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3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。ご了承の程よろしくお願いいたします。

〈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
アルファクリエイト株式会社
「昭和浪漫倶楽部」係

◆ファックスの場合

03-3548-8318



第25章 第4話 「真っ白な画用紙」

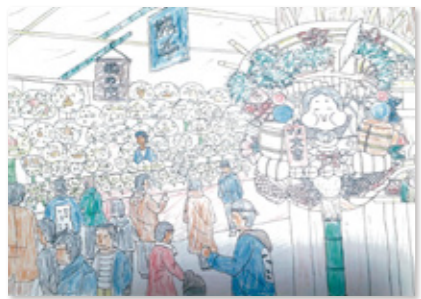


久々に聞く息子たちや静さんの笑い声、ひかりがハナちゃん
と戯れ合う声、全てが耳に心地
良く、この小さな家に溢れる幸
せのオーラを私は感じていまし
た。主人も同じ気持ちなので
しようか。赤い顔をしながら目
を細め、ひかりとハナちゃんが
転げ回る様子を眺めています。
「健児、このお造り本当に美味い
なあ。」
「だろ?今日は特にこの鰯と皮
剥がおすすだよ。」
「鰯はよく脂がのっているし、こ
の皮剥も美味い。」
秀樹は肝醬油に皮剥の刺身を
さっと付けると口に運び、たま
らないという表情でその味を
ゆっくり噛み締めています。

「あの小さかった健児が、今じゃ
こんな上等な魚の目利きをする
とはなあ…。兄さんは嬉しい
よ。」
「実はこれには訳があって。最
近、市場で会うおじさんと仲良
くなってさ、色々と情報を僕に
くれるんだ。『今日の魚はこれが
いいぞ』とか『このジャガイモは
甘みが強いからポトフにしたら
美味いぞ』とかさ。」
「へえ、稀有な人がいるもんだ。」
「人の縁に恵まれてるんだよ。僕
の未熟な部分を、きちんと指摘
してくれる父親みたいな人に不
思議と出会えるんだよね。僕は
兄さんと違って父親の記憶があ
まりない。触れ合った記憶も曖
昧だ。授業で描かされた『お父さ

んの絵』も、鉛筆が動かなくて
真っ白な画用紙をしばらく眺め
てたもんな。そりゃ自分の境遇
を恨んだ日もあったさ。でも神
様はちゃんと見てくれてるんだ
よね。父親のような存在の素晴
らしい人たちと、僕を引き合わ
せてくれるんだ。しな乃の旦那
や、河吉の哲太さん、市場のおじ
さん、それに加藤さんもね。」
「健児くん!」
酔っ払い気味の主人が健児に抱
きつきました。
「そうか。父さんが出て行った
頃、まだお前は小さかったもん
な。」
秀樹は、ばつが悪そうな顔をし
ながらワインを健児のグラスへ
注ぎました。

健児は昔からわがままを言わな
い子でした。自分の欲求よりも
周りの空気を優先させるような
子です。父親を探しに、家を飛び
出し行方不明になったことがあ
りました。後にも先にも私を
心配させたのはその日だけ。彼
なりに私を悲しませるようなこ
とをしてはいけなさと、自制し
ていたのでしょう。真っ白な画
用紙を見つめ、人知れず悩んで
いた幼い健児のことを思うと、
胸が締め付けられました。
健児の心の中の画用紙を、真っ
白のままにしておいてはいけな
い。私はそう強く思いました。
(つづく)



茨城県那珂市 井坂興基さん



岩手県花巻市 大和勝美さん



埼玉県入間市 荻野重子さん



東京都あきる野市 沖田勇さん



兵庫県尼崎市 財部美子さん



埼玉県新座市 長谷川京子さん



静岡県浜松市 岡本宏さん



東京都世田谷区 森弘子さん



埼玉県朝霞市 大熊和子さん



千葉県木更津市 金網欽治さん



千葉県木更津市 江尻きよ子さん



千葉県木更津市 宇田川法子さん



千葉県木更津市 大津和枝さん



岐阜県岐阜市 香田淑美さん



千葉県木更津市 小川治美さん

元気の素

の

素!

vol. 95

声を出しながらカラダを動かす⑪ どこかで春が

▲ 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きなくなる!

〜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
「どこかで春が」

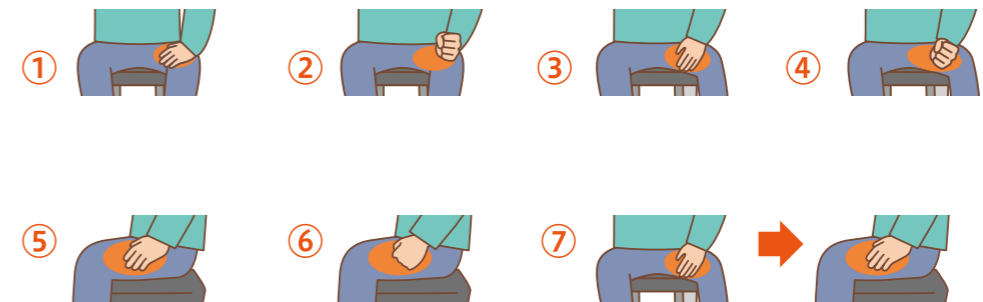
「暑さ寒さも彼岸まで」もう少しであたたかくなりますが
季節の変わり目、木の芽おこし、体調をくずされませぬよう
お過ごしください。

歌詞

どこかで春が
生まれてる
どこかで水が
流れだす
どこかで雲雀(ひばり)が
いない
どこかで芽の出る
音がする
山の三月 東風吹いて
どこかで春がうまれてる

動き

① 太ももさすり7回
② 太もも軽くトントンとタッチ7回
③ 太ももの内側をさすり7回
④ 太ももの内側をトントンとタッチ7回
⑤ 太ももの外側をさする
⑥ 太ももの外側をトントンとタッチ
⑦ ①・②を繰り返す
⑧ ①・②を繰り返す
⑨ ①・②を繰り返す
⑩ ①・②を繰り返す
⑪ ①・②を繰り返す



春に芽吹く木の芽になったようなイメージで顔もカラダも全身リラックス。
トン・トン・トンとリズムカルに行いましょう。

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。

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、「メロン」をプレゼント!

メロンパーツとトッピングパーツを置いて紙面を彩りましょう。

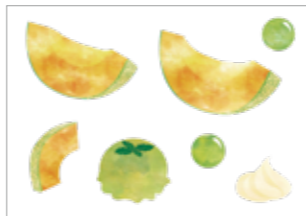


〈完成イメージ〉

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10:00~17:00(土・日・祝、年末年始はお休みいたします)

応募締め切り
2022年

3月31日(木)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4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、のり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!!

【参考文献】日本臨床歯周病学会ホームページ 日本歯科医師会ホームページ 日本訪問歯科協会ホームページ

今回で連載も最終回です。今後とも皆さまのご健康を心よりお祈り申し上げます。1年間ありがとうございました。

歯周病が起こるメカニズム

歯周病とは、歯を支える歯茎や骨が壊されていく病気です。虫歯は歯そのものが壊されていく病気ですが、歯周病は歯茎、土台の骨が壊され、最終的に歯が抜け落ちてしまいます。日本人の40歳以上の約8割が歯周病に罹っています。日々の生活習慣が歯周病になる危険性を高めることから、生活習慣病のひとつに数えられています。

歯周病になりやすい状態には以下の要因があります。

微生物要因…歯周病の原因となる微生物の存在
環境要因…喫煙、口腔内が汚れている、ストレスなど

歯周病のセルフチェックをしてみましょう。

- 1 口臭を指摘された、自分で気になる
- 2 朝起きたら口の中がネバネバする
- 3 歯磨き後に、毛先に血がついたり、すすいだ水に血が混じることがある
- 4 歯肉が赤くはれてきた

歯周病を予防するために

歯周病は、予防も治療も可能な病気です。「歯垢をためない」ことが重要なポイントです。

- 1 適切な歯ブラシで、正しい方法で毎日(可能であれば毎食後)歯磨きをする。
- 2 歯間ブラシやフロスなどを活用して、歯垢を取り除き、歯石を予防する。
- 3 定期的に歯医者さんへ通い、専門的なクリーニングなど、メンテナンスを受ける。しばらく歯医者さんに行っていないという方は、まず歯医者さんに行って口腔内のチェックをもらうとよいでしょう。

テーマ

お口の健康を維持して
いつでもおいしく

おいしく食べ続けるためにも、口腔内のケアを十分にしていたくことが重要です。歯周病予防を意識した生活を送って参りましょう。

よこちゃんの
栄養だより

vol.35



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。

