

1日1日がもっと楽しくなる会報誌

あはは

2022年4月

vol.96

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 ニッテ三田ビル6F TEL03-6303-7500
企画/制作/アールファクト株式会社 〒150-0003 大阪府西区京町堀1-8-5 明星ビル12F TEL06-6445-8898

2022

4

特集

佐渡島の大切な海藻資源 アカモク

vol.96



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「黒部峡谷」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

黒部峡谷(富山県)

日本の地形の中でも特に切り立った深いV字峡です。豪雪地帯に位置するため四季を通じて水量が多い黒部川、大正時代から本格的な電源開発が行われました。

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

4月28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5月中旬発送予定)

●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

食べる 楽しさを

お届け

1 2 3 通信

— おかげさまで23年目

当社は無事に23年目を迎えることができました。これも日々宅配クック123をご利用頂いているご高齢者の皆様をはじめ、ご家族や介護・医療の関係者の皆様、日々お客様のためにお食事の調理や配達をしてくださる店舗スタッフの皆様のおかげだと思い、大変感謝しています。

— 様々な挑戦

全国には人口減少による地域産業の衰退、新たな雇用創出について懸念されている地域が数多く存在すると思います。今後は地元で採れたものはなるべく地元の加工業者で製造し、生産から製造、流通販売までその地域で完結する「6次産業」として、「ご高齢者の健康寿命の延伸と地域活性化の両立を実現できるような取組みを増やそう」と考えています。

また、このコロナ禍で離れて暮らすご家族の方や近所の方と会って話す機会が減ってしまった方も多くいらっしゃると思いますが、感染予防対策を徹底しながら「昭和浪漫倶楽部」を岩手県九戸郡の洋野町や香川県の小豆島でオープンしました。「配食サービスは便利すぎ

『あはは』愛読の皆様へ

今期23年目を迎えるにあたって 感謝と挑戦を継続する1年に

— 今だからこそできる 挑戦

2021年も新型コロナウイルスの感染が拡大しておりますが、コロナ禍だからできることにチャレンジを致しました。大きな取組みとして「地産外商」を、昨年の夏に高知県土佐清水



市からスタートしました。本誌をご愛読の皆様は既にご存じかと思いますが、地産地消では人口が少ない地域は消費量も限られてしまうだけでなく、コロナ禍の影響で本来であれば道の駅や飲食店に出荷されるはずの食材の行先がなくなってしまうという話を伺いました。畜水産農家の方々が懸命に生産したにも関わらず、余ってしまった食材が廃棄になってしまうことで、生産に携わっている方々のやり

がいや地域経済にも影響を与える可能性があります。ですから、まずは各地域の食材を宅配クック123のお惣菜として全国のお客様に美味しく召し上がっていただき、お客様と共に地域に貢献していきたいとの想いで、地産外商の取組みを開始しました。実際に地元生産者の方から感謝のお気持ちや、宅配クック123のお客様に対しましても御礼の言葉を頂戴したことがあり、大変嬉しく思いました。

ることで、ひきこもりや運動不足を作ってしまうのではないかと「という思いから始めた施設ですが、運動や会話などの目的で足を運んでくださる方がいらつしやり、目指していた「ここに来れば誰かと話せる」と思ってもらえるような気軽に立ち寄れる場所に近づいているように感じています。「共食の場」としての計画もありましたが、感染症対策として現在は中止しています。新型コロナウイルスの収束後に、地域のご高齢者が昭和浪漫倶楽部にて笑顔で食事されている姿を拝見できることを楽しみにしています。

「お客様の健康寿命の延伸を目的として進めておりました献立内容・栄養素に特化したお弁当のラインナップですが、一昨年策定されました「健康寿命延伸プランの概要」「健康支援型配食サービ

スの推進」に配食事業者として挑戦しようと思いを進めています。日本人の食事摂取基準2020年版のたんぱく質量では、1日に男性は60g、女性は50g摂取することが望ましいとされていますが、単に目方を増やすだけの食事ではなく、食べ残すことが無い量での提供ということで、食材選定から献立の組み合わせまで見直しをかけ、お食事健康維持を支援する活動を始めています。さらに一歩踏み込む形で、全献立で1食あたりのたんぱく摂取量が20g以上という、配食サービス業界では全国初の取り組みも計画しています。

そして会報誌「あはは」についても普段からお弁当の献立でお召し上がりになられている惣菜と関連性が深い土地や食材・文化などの記事形態に移行をかけておりまして、リニューアル

を予定し現在進行しています。「生まれ育った土地を誇りに思い、皆様にも知っていただく」そんな宅配クック123だからできる冊子を目指して参ります。

— 最後に

最後になります。今期も地産外商や昭和浪漫倶楽部だけではなく、離島や山間部などまだまだ宅配クック123のお食事をお届けできていない地域へ出店など様々なことにチャレンジしていき、全国のご高齢者の健康寿命延伸に貢献できるように精進したいと思います。

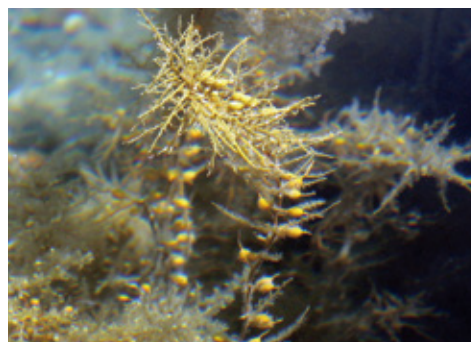


MESSAGE

代表取締役

高橋 洋

HIROSHI TAKAHASHI



ヘルシー食材として海藻に注目が集まりだしたことがきっかけで、平成10年ごろから新潟県全域でもアカモクが一般的に売られるようになりましたが、佐渡島では古くから重要な海藻資源とされてきました。

アカモクは成長した後根本からちぎれて海面を漂う「流れ藻」となるものもあり、流れ藻にはサンマやサヨリが産卵したり、ブリやメバルの稚魚の育成場所となるため、水中での役割も大きいと言われています。また、1年で全長10メートル以上に成長することから、二酸化炭素の吸収力など環境への好影響にも注目が集まっています。

佐渡島内でアカモクを収穫する漁師は1000人前後で、その収穫量は昨年(令和3年)で約39

養殖のアカモクは2月～3月に種取りされ、11月ごろまで種苗育成したあと沖へ出し、1月～3月に収穫されます。新潟県内でも佐渡島でしか漁獲されないそうなので、県内で販売されているアカモクの多くは佐渡島産のものになります。



取材に協力していただいた佐渡市役所農林水産課水産振興係の伊藤さんは、佐渡島産アカモクの品質の良さはもちろん、とろみに含まれるフコイダンの免疫力向上効果やとろみの整腸作用に注目してほしいとおっしゃっていました。

トン。旬である1～3月に、ナイフやカマ等で刈り取って収穫されています。

収穫されたアカモクは船上で付着物を洗い、そのまま市場に出荷。加工の際には熱湯をかけ、茶色から鮮やかな緑色になったものを細かく刻み、その後スーパー等の小売店やお土産屋さんに出荷されます。



新潟県

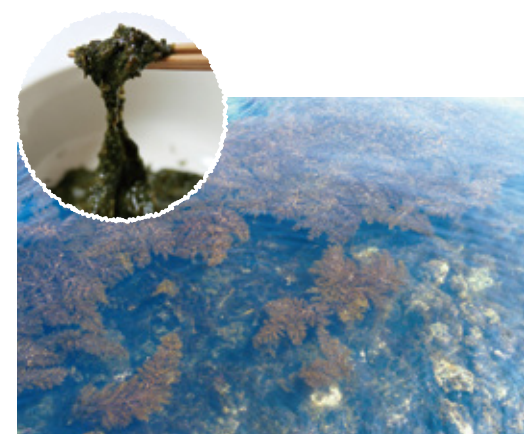
海藻食文化の歴史がある新潟県佐渡島を訪れる



日本各地で昔から愛されている食材だよ



アカモクはワカメやめかぶなどと同じ褐藻類の海藻で日本全国に生息しており、地域によって呼び方が異なります。例えば新潟県では「ぎんばそう」と呼ばれています。同じ新潟県の佐渡島では「ながも」と呼ばれています。とろみがとても多く、シャキシャキとした歯ごたえが特徴的。味噌汁や麺類の具、酢の物として食べるのが一般的ですが、佐渡ではイカの切り身とアカモク(ながも)をご飯にのせたご当地グルメ「イカながも丼」や、旬魚と合わせて食べるなど地元ならではの食べ方もあります。



アカモクは1年で全長10m以上に成長する場合がありますが、水深10m以浅に生息しています。水深以上に成長するため、上部は海面を漂っています。

特長&栄養コラム

わんつーさんの食材うんちく!

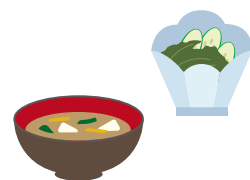
今注目の海藻は
自然が生んだ健康食品

アカモクはとろみ特徴的ですが、その正体は「アルギン酸」という食物繊維でお腹の調子を整えたり、血圧の上昇を抑制したり、血中コレステロールを低下させる働きがあると言われています。また、免疫力向上効果や抗がん作用があると言われる「フコイダン」も豊富なので、近年はスーパーフードとして注目されています。

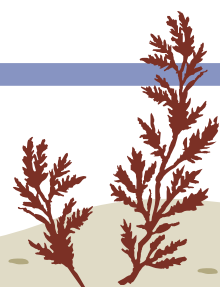


第61回 アカモク

佐渡島の大切な
海藻資源アカモク



アカモクを使った商品は5月の献立に
使用する予定です





特徴的で歴史的価値のある建物 「愛知県庁」

昭和13年に竣工、外壁は種類の異なるタイルを貼り付けた三層構造で屋根は名古屋城天守閣を彷彿とさせる破風付の入母屋造の屋根と西洋的な様式と城郭をイメージした和の意匠を組み合わせ愛知県の特色が表現されています。



名古屋のシンボリック的存在「名古屋城」

1612年(慶長17年)史上最大の延床面積を誇る天守閣が完成した際、徳川家の支配力や尾張徳川家の権力を象徴する絢爛豪華な金鯱が載せられました。太平洋戦争の空襲によって消失したものの人々の熱意により正確に復元され現在もシンボルとして煌めいています。

まるで名古屋城下町!? 「金シャチ横丁」

名古屋観光の新名所として2018年にオープン。名古屋城の近くに位置し、多くの飲食店やお土産店が並びます。城下町で定番のグルメを楽しめるゾーンと最新のグルメを楽しめるオシャレなゾーンで構成されています。



約1900年以上の歴史を誇る「熱田神宮」

皇位継承の印である三種の神器のひとつ「草薙の剣」をご神体とする天照大神を祭神とし「熱田さん」と古くから親しみを込めて人々に呼ばれています。境内には樹齢千年を超える楠が生い茂り、厳かな雰囲気と心が鎮まります。



今月のご馳走の日(行事食)運動企画として愛知県の特集をお届けします

ニッポンの故郷 愛知

海・山・平地と地形に恵まれた愛知県

愛知県は日本列島のほぼ中央に位置し、木曾川・庄内川・揖斐川が作り出した広大な濃尾平野をはじめ岡崎平野や豊川平野といった広い平地に恵まれる一方、県東部には三河山地が、南側には伊勢湾・三河湾という沿岸部が広がり、自然と都市のバランス構成が良いのが特色です。愛知県には約752万人(2021年)、東京都・神奈川県・大阪府について全国で4番目に人口が多い都市で、県庁所在地である名古屋市にはおよそ3分の1の人口が住んでいるといわれています。工業製品の出荷額は日本一を誇る「モノづくり王国」であるほか、徳川家康・織田信長・豊臣秀吉という名だたる武将の出身地でもあります。

平野部には河川によって運ばれた土砂が蓄積したため肥沃な土地が広がっているのに加えて水資源も豊富なため農業が盛んにおこなわれています。沿岸部の伊勢湾や三河湾は良質の漁場で沿岸漁業が発達しました。大都市ながら自然の恵みにあふれた豊かな土地です。



昭和浪漫倶楽部 × 今月のニッポン コラボレーション企画

2022年4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

名古屋に関するモチーフが描かれた「エコバッグ」をプレゼント!

今回はご馳走の日(行事食)「名古屋コーチン鶏つくね弁当」にちなんで名古屋城やなごやめしが描かれた折り畳みのエコバッグをプレゼント。



愛知県独自の食文化 「愛知県はグルメ王国」

愛知のグルメは「なごやめし」とも称され全国的に愛されています。昔から発酵と醸造文化が盛んな土地で、醤油やみりん、八丁味噌など多彩な醸造調味料が作られていました。ひつまぶしやみそ煮込みうどん・みそカツ・きしめんといった定番の“なごやめし”の他に、独自の喫茶店文化であるモーニングサービスなども有名です。



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!
26日
夕食

名古屋コーチン 鶏つくね



名古屋コーチンは比内鶏、薩摩鶏と並ぶ三大美味鶏の1つで、愛知県を代表する特産鶏です。羽はパフ色(淡い黄褐色)、脚は鉛色という美しい姿も特徴的。もともと日本では、在来種である褐色のニワトリを「黄鶏」と書いて「かしわ」と呼んでおり、現代でも昔ながらの「かしわ肉」の美味しさを伝えています。

愛されています。

昔ながらのかしわ肉の美味しさを全国へ

かしわ肉の味を求める声は年配の方が多かったそう。昔は自宅の庭で鶏を飼っていた方も多く、卵が産めなくなったときに、お客さんが来たら「鶏鍋にしよう」と一家の家長が自分で絞めて振る舞うことがありました。若鶏に比べて少し肉も硬くなるが噛めば噛むほど旨味が出てくる、大人になるまで飼うと脂が乗って美味しくなる。そのことを覚えている方々が名古屋コーチンを食べたときに「これが昔の味だ」ということで、徐々に広がっていききました。

名古屋コーチンは他の鶏と比べて活力が弱く、とても神経質でちょっとした光や音で驚いてしまうので事故死を起こしてしまうこともあります。が、農家さんが工夫を凝らし、手間をかけ、愛情を注ぎ、「究極のかしわ」として全国に届けられています。

幻の鶏となった名古屋コーチン

名古屋コーチンは明治時代から、卵を生産した後も食肉として利用できる卵肉兼用として全国的に飼育されていました。昭和30年代までは養鶏産業を牽引していましたが、昭和37年に外国種鶏の輸入が開始されると経済性で劣る名古屋コーチンは活躍の場を失い、全国で数百羽まで減少し幻の鶏となりました。その後名古屋コーチン廃止の検討もありましたが、肉の旨味に定評があり、昔ながらの「かしわ肉」を求める声が増え、きつかけに復活を計画。名古屋コーチンの大型化に向けて10年ほどの歳月を費やし、鶏肉生産用としての譲渡を開始しました。

現在養鶏所の数は20〜30軒ほどですが肉養鶏として年間約100万羽、採卵鶏として約10万羽が生産・飼育されていて、全国の鶏の中で最も知名度が高いブランド地鶏として多くの人々から



地鶏の中でもブロイラーを掛け合わせている鶏がほとんどですが、名古屋コーチンは唯一の純品種。他の地鶏に比べて卵をたくさん産むので、肥育用の素雛が生産し易いからです。交配や血縁に気を付けながらの生産は非常にコストがかかるためなかなかできることではありませんが、愛知県協力のもと、現在も純品種の伝統を守っています。

日本で唯一の純品種、名古屋コーチンの特徴

一般的に売られている若鶏は「ブロイラー」といって、できるだけ効率的に出荷できるように改良されたものですが、「地鶏」はブロイラーの約3倍の日数をかけて丁寧に飼育されていて、その飼育期間の長さがいっそうお肉を美味しくしています。

ご馳走の日 行事食

4/26日
夕食

毎月のお楽しみを
ご馳走の日(行事食)でお届けしています。

名古屋コーチン鶏つくね弁当



[エネルギー] 574kcal
[たんぱく質] 18.6g
[食塩相当量] 2.9g

旨味が凝縮した名古屋コーチン

4月のご馳走の日(行事食)は、「名古屋コーチン鶏つくね弁当」をご用意いたしました。三大地鶏の一つと呼ばれている名古屋コーチンを使用して鶏つくねを作りました。

旨味が凝縮した名古屋コーチンに豆腐や卵を加えてやわらかい食感のつくねに仕上げました。醤油ベースのタレと合わせたつくねと塩ダレでさっぱりと食べられる大葉入りつくねの2種類の盛合せです。





普通食

2022年

4月の献立表

桜の便りが次々に聞かれるこの折、いかがお過ごしでしょうか。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」という想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。花冷えの季節、体調を崩されませんようお気を付けてください。

丼メニュー



豚プルコギ丼

[エネルギー] 451kcal
[食塩相当量] 2.3g



麻婆豆腐

[エネルギー] 488kcal
[食塩相当量] 2.0g

※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。



2022年 4月の献立表

普通食

1週目

	昼食	夕食
1 (金)	デミグラスソースハンバーグ ● ナポリタン ● ほうれん草コーンバター ● 出汁巻き玉子 ● 野菜のマリネ ● そら豆 ● ごはん [エネルギー] 544kcal [たんぱく質] 18.9g [食塩相当量] 2.6g	赤魚白醤油風味焼き ● れんこんの甘酢漬け ● 大根のそぼろあん ● とりごぼう ● 切昆布と油揚げのおかか煮 ● 広島菜漬け ● ごはん [エネルギー] 468kcal [たんぱく質] 19.7g [食塩相当量] 1.5g
2 (土)	あじみりん焼き ● 花形人参 ● さつまいもの蜜がけ ● ブロccoliのカニカマあんかけ ● ささみの梅肉和え ● 胡瓜の生姜漬け ● ごはん [エネルギー] 452kcal [たんぱく質] 20.3g [食塩相当量] 1.7g	豚肉のみぞれがけ ● 湯葉入りチンゲン菜 ● がんと野菜の含め煮 ● 花斗六豆 ● 白菜漬け ● ごはん [エネルギー] 475kcal [たんぱく質] 18.3g [食塩相当量] 1.9g
3 (日)	若鶏の塩焼き ● キャベツと人参の炒め ● 切干大根 ● ちくわの磯辺揚げ(豆乳入り) ● うずら豆 ● 高菜ちりめん ● ごはん [エネルギー] 528kcal [たんぱく質] 17.9g [食塩相当量] 1.3g	ぶりの揚げ煮 ● 青菜ピーナッツ和え ● 豆サラダ ● 茄子と挽肉の味噌炒め ● ささがききんぴらごぼう ● 刻みたくあん ● ごはん [エネルギー] 561kcal [たんぱく質] 16.9g [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。

旬の食材 食べればあはれ

旬のチカラ

メバル

高たんぱく 低カロリーな魚

メバルは春を告げる魚の一種で、脂肪分が少なく良質なたんぱく質を豊富に含んでいます。また消化吸収がよく効率的に栄養を摂取することができます。白身魚です。コレステロール値を下げるDHAやEPAの他に、骨粗鬆症の防止に役立つカルシウムも含まれています。味が淡泊なため、和洋中いろいろな料理と相性が良い食材です。

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。

今月のおすすめメニュー

5日 夕食

16日 昼食

28日 夕食

小松菜とちくわの煮浸し

小松菜にちくわを合わせた煮浸しです。小松菜は食べやすいように小さいサイズのものを使用し、やわらかくなるようにポイントしています。

5日 夕食

えびフライ

えびの食感をより感じられるように、ナチュラルカーブの形状にしました。えびの漬け込み液を変更して、えびの旨味が味わえるように仕立てました。

20日 昼食

胡瓜とツナの酢の物

胡瓜と旨味のあるツナを合わせて酢の物を作りました。酢・砂糖・食塩をベースにシンプルな味付けにしました。

7日 昼食

鶏肉のトマト煮

調味料の漬け込み時間と加熱時間の調整により、やわらかく仕上げた鶏もも肉を、コクのあるトマトソースで仕上げた一品です。未加熱のダイストマトを入れることで、フレッシュ感が出るように調整しました。

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
11 (月)	ハッシュドビーフ ● 小松菜の和え物 ● 花野菜のポトフ ● 合鴨スモーク ● あみ佃煮 ● ごはん [エネルギー] 505kcal [たんぱく質] 16.3g [食塩相当量] 2.0g	あじフライ ● 豆乳入りしっとり卵の花 ● 鶏肉のクリーム煮 ● 大豆ちりめん ● 切り昆布煮 ● ごはん [エネルギー] 547kcal [たんぱく質] 17.8g [食塩相当量] 1.6g
12 (火)	ぶり照焼 ● れんこんの甘酢漬け ● ひじきの煮物 ● 畑のお肉の旨煮 ● おくらのおかか和え ● 大根の漬物 ● ごはん [エネルギー] 483kcal [たんぱく質] 17.7g [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 ● ブロッコリーとコーンの和え物 ● 厚焼き玉子(関東風) ● チンゲン菜と人参のお浸し ● ザーサイ炒め ● ごはん [エネルギー] 520kcal [たんぱく質] 18.3g [食塩相当量] 2.5g
13 (水)	豚肉の黒胡椒焼き ● ハムマカロニサラダ ● ラタトゥイユ ● 片口いわし浅炊き ● 胡瓜漬け ● ごはん [エネルギー] 592kcal [たんぱく質] 17.0g [食塩相当量] 2.4g	黄金カレー煮付け ● 人参煮 ● お豆と昆布の煮物 ● 白菜と青菜のそぼろあんかけ ● 一口照り焼きチキン ● はりはり漬 ● ごはん [エネルギー] 454kcal [たんぱく質] 19.1g [食塩相当量] 1.9g
14 (木)	赤魚塩焼き ● チンゲン菜のお浸し ● ジャーマンポテト ● 野菜と蒸し鶏のカレーソース ● かにかま入り玉子 ● 鳴門産細切りわかめ煮 ● 大根葉としらすの混ぜごはん [エネルギー] 439kcal [たんぱく質] 20.4g [食塩相当量] 2.3g	牛ごぼう ● そら豆フライ ● チキンボールのトマトソース ● いんげんのピーナッツ和え ● 白菜漬け ● ごはん [エネルギー] 539kcal [たんぱく質] 17.0g [食塩相当量] 2.3g
15 (金)	鶏肉のチーズクリームソース ● ツナの梅風味パスタ ● キャベツのコンソメ煮 ● 花斗六豆 ● 刻みたくあん ● ごはん [エネルギー] 520kcal [たんぱく質] 16.6g [食塩相当量] 1.8g	さば味噌煮 ● 花形人参 ● 筍土佐煮 ● ブロッコリーのカニカマあんかけ ● 鶏レバー煮 ● しば漬け ● ごはん [エネルギー] 500kcal [たんぱく質] 16.4g [食塩相当量] 2.1g
16 (土)	スケソウダラ煮付け ● 味付いんげん ● ジャンボ肉だんご ● とりごぼう ● 小松菜とちくわの煮浸し ● 畑のお肉しぐれ煮 ● ごはん [エネルギー] 503kcal [たんぱく質] 19.0g [食塩相当量] 2.1g	麻婆茄子 ● 菜の花の辛子和え ● 出汁巻き玉子 ● 黒豆 ● 大根としその実の漬物 ● ごはん [エネルギー] 537kcal [たんぱく質] 16.9g [食塩相当量] 2.1g
17 (日)	豚ヒレかつ ● ポテトサラダ ● さつま揚げと野菜の煮物 ● 小魚の佃煮 ● 広島菜漬け ● ごはん [エネルギー] 537kcal [たんぱく質] 17.6g [食塩相当量] 2.1g	ホッケみりん焼き ● 花車かまぼこ ● カリフラワーとウインナーの煮物 ● 豆腐の中華あん ● 野菜のマリネ ● おかか昆布 ● ごはん [エネルギー] 447kcal [たんぱく質] 18.2g [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。

	昼食	夕食
4 (月)	カツオの煮付け ● 人参煮 ● パンプキンサラダ ● 野菜とウインナーの炒め物 ● ほうれん草のごま和え ● 大根としその実の漬物 ● ごはん [エネルギー] 485kcal [たんぱく質] 19.6g [食塩相当量] 2.1g	鶏つくね ● ブロッコリーのお浸し ● ツナの梅風味パスタ ● 厚揚げといんげんの煮物 ● 枝豆とコーンの洋風煮 ● 鳴門産細切りわかめ煮 ● ごはん [エネルギー] 528kcal [たんぱく質] 18.7g [食塩相当量] 2.2g
5 (火)	豚すき煮 ● 枝豆と魚すり身団子(豆乳入り) ● 豆腐の中華あん ● いんげんのピーナッツ和え ● はりはり漬 ● ごはん [エネルギー] 479kcal [たんぱく質] 16.3g [食塩相当量] 1.8g	えびフライ(タルタルソース) ● ジャーマンポテト ● 筑前煮 ● 小松菜とちくわの煮浸し ● 胡瓜漬け ● ごはん [エネルギー] 503kcal [たんぱく質] 16.1g [食塩相当量] 2.1g
6 (水)	ホキ西京焼き ● 花車かまぼこ ● ほうれん草と人参の煮浸し ● あおさ入り玉子焼き ● 黒豆 ● しょうがの甘辛煮 ● ごはん [エネルギー] 461kcal [たんぱく質] 19.3g [食塩相当量] 1.1g	厚揚げとそぼろの彩り炒め ● コールスローサラダ ● 野菜と蒸し鶏のカレーソース ● 小魚の佃煮 ● 赤しそ大根 ● ごはん [エネルギー] 464kcal [たんぱく質] 17.0g [食塩相当量] 1.9g
7 (木)	鶏肉のトマト煮 ● カリフラワーとウインナーの煮物 ● 大葉入り豆腐団子 ● わさび菜おひたし ● しそ昆布 ● ごはん [エネルギー] 514kcal [たんぱく質] 17.6g [食塩相当量] 2.3g	いわしかつお節煮 ● 味ごぼう ● ゆず入り芋きんとん ● 肉入り野菜炒め ● 若布と干し海老の当座煮 ● 肉味噌 ● ごはん [エネルギー] 506kcal [たんぱく質] 17.8g [食塩相当量] 1.8g
8 (金)	にしんのみぞれ煮 ● チンゲン菜のお浸し ● おかず豆 ● 鶏肉と野菜のいなり巻 ● かにかまサラダ ● 白菜漬け ● ごはん [エネルギー] 506kcal [たんぱく質] 19.0g [食塩相当量] 2.1g	豚肉と木耳の炒り卵 ● ザーサイと蒸し鶏の塩だれ和え ● さつま揚げと野菜の煮物 ● おくらの胡麻和え ● 桜でんぶ ● ごはん [エネルギー] 469kcal [たんぱく質] 16.5g [食塩相当量] 2.0g
9 (土)	メンチカツ ● マカロニと果物のサラダ ● ポテトとウインナー ● ツナとほうれん草の和え物 ● しば漬け ● ごはん [エネルギー] 590kcal [たんぱく質] 16.0g [食塩相当量] 2.4g	さわら塩焼 ● 華かまぼこ ● 蓮根そぼろ ● キャベツのコンソメ煮 ● ごぼうサラダ ● カラフルピクルス ● ごはん [エネルギー] 485kcal [たんぱく質] 19.1g [食塩相当量] 1.5g
10 (日)	八宝菜 ● 焼きそば ● 高野豆腐の含め煮 ● 五目厚焼き玉子 ● 塩えんどう豆 ● ごはん [エネルギー] 495kcal [たんぱく質] 18.9g [食塩相当量] 2.4g	肉じゃが ● しゅうまい ● 厚揚げと鶏肉の中華旨煮 ● 小豆煮 ● 胡瓜の生姜漬け ● ごはん [エネルギー] 527kcal [たんぱく質] 17.5g [食塩相当量] 1.9g

※「★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
25 (月)	鶏肉のみぞれ煮 ● しゅうまい ● 厚焼き玉子(関東風) ● チンゲン菜と人参のお浸し ● おかか佃煮 ● ごはん [エネルギー] 574kcal [たんぱく質] 19.3g [食塩相当量] 1.7g	ぶり煮付け ● 花形人参 ● ほうれん草と蒸し鶏の和え物 ● さつま揚げと野菜の煮物 ● 花斗六豆 ● しょうがの甘辛煮 ● ごはん [エネルギー] 507kcal [たんぱく質] 19.4g [食塩相当量] 1.6g
26 (火)	カレイの唐揚げ ● ふきと油揚げの田舎煮 ● ブロッコリーのカニカマあんかけ ● 野菜のマリネ ● 大根としその実の漬物 ● ごはん [エネルギー] 464kcal [たんぱく質] 18.1g [食塩相当量] 1.9g	名古屋コーチン鶏つくね 名古屋コーチン大葉入り鶏つくね ● 椎茸旨煮 ● 桜えび入り和風パスタ ● わさび菜おひたし ● 五目厚焼き玉子 ● ごぼうサラダ ● 切り昆布煮 ● ごはん [エネルギー] 574kcal [たんぱく質] 18.6g [食塩相当量] 2.9g 
27 (水)	プレーンオムレツ(ミートソース) ● 豆サラダ ● 鶏肉のクリーム煮 ● いんげんのピーナッツ和え ● 広島菜漬 ● ごはん [エネルギー] 497kcal [たんぱく質] 17.3g [食塩相当量] 2.2g	白糸だらの照焼き ● チンゲン菜のお浸し ● 切干大根 ● 畑のお肉とキャベツの味噌炒め ● おくらの胡麻和え ● しば漬 ● ごはん [エネルギー] 454kcal [たんぱく質] 18.6g [食塩相当量] 2.0g
28 (木)	あじ西京焼き ● れんこんの甘酢漬 ● 菜の花の辛子和え ● がんもと野菜の含め煮 ● 小豆煮 ● 刻みたくあん ● ごはん [エネルギー] 469kcal [たんぱく質] 19.6g [食塩相当量] 2.1g	鶏ささみチーズカツ ● ポークビーンズ ● ポテトとウインナー ● 小松菜とちくわの煮浸し ● しそ昆布 ● ごはん [エネルギー] 528kcal [たんぱく質] 17.8g [食塩相当量] 2.3g
29 (金・祝)	麻婆豆腐 ● ひじきの煮物 ● 蒸し鶏の胡麻だれ和え ● おくらと湯葉のお浸し ● 豚肉のしぐれ煮 ● ごはん [エネルギー] 465kcal [たんぱく質] 17.7g [食塩相当量] 1.8g	メバル塩焼き★ ● 味付いんげん ● かぼちゃの田舎煮 ● 白菜と青菜のそぼろあんかけ ● かにかま入り玉子 ● あみ佃煮 ● ごはん [エネルギー] 441kcal [たんぱく質] 20.1g [食塩相当量] 1.7g
30 (土)	サーモンバーグ ● キャベツと人参の炒め ● ブロッコリーとコーンの和え物 ● 五目揚げ豆腐 ● 鶏レバー煮 ● カラフルピクルス ● ごはん [エネルギー] 558kcal [たんぱく質] 17.0g [食塩相当量] 2.5g	炭火焼き鳥 ● 焼きそば ● ラトウイユ ● ほうれん草のごま和え ● 胡瓜の生姜漬 ● ごはん [エネルギー] 506kcal [たんぱく質] 16.5g [食塩相当量] 2.2g

※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
18 (月)	いわし紀州煮 ● 菜の花のおひたし ● 豆ひじき ● 肉入り野菜炒め ● おくらの胡麻和え ● 胡瓜の生姜漬 ● ごはん [エネルギー] 467kcal [たんぱく質] 18.3g [食塩相当量] 1.8g	豚肉のトマトソース ● マカロニと卵のサラダ ● 高野豆腐の含め煮 ● わさび菜おひたし ● 大根の漬物 ● ごはん [エネルギー] 497kcal [たんぱく質] 16.5g [食塩相当量] 2.3g
19 (火)	牛肉の柳川風 ● 湯葉入りチンゲン菜 ● 鶏つくねの野菜あん ● うずら豆 ● 昆布ちりめん ● ごはん [エネルギー] 585kcal [たんぱく質] 17.5g [食塩相当量] 1.6g	にしんの中華ソース ● 人参煮 ● 切干大根 ● ポテトとウインナー ● ささみの梅肉和え ● 塩えんどう豆 ● ごはん [エネルギー] 497kcal [たんぱく質] 17.9g [食塩相当量] 2.0g
20 (水)	あじ塩焼き ● オクラのお浸し ● 干し海老入り卵の花 ● がんもと野菜の含め煮 ● 胡瓜とツナの酢の物 ● 赤しそ大根 ● ごはん [エネルギー] 461kcal [たんぱく質] 21.0g [食塩相当量] 2.1g	若鶏から揚げ ● ペペロンチーノ ● パンプキンサラダ ● 花野菜のポトフ ● 小豆煮 ● 鮭フレーク ● ごはん [エネルギー] 532kcal [たんぱく質] 16.1g [食塩相当量] 2.1g
21 (木)	ふんわり豆腐ハンバーグ ● ブロッコリーのお浸し ● コールスローサラダ ● 茄子と挽肉の味噌炒め ● 大豆ちりめん ● はりはり漬 ● ごはん [エネルギー] 560kcal [たんぱく質] 16.0g [食塩相当量] 2.2g	銀ひらす照焼き ● 味付いんげん ● ひじきの煮物 ● 鶏肉の玉子とじ ● ほうれん草のごま和え ● あみ佃煮 ● ごはん [エネルギー] 441kcal [たんぱく質] 16.1g [食塩相当量] 1.5g
22 (金)	えびカツ ● ス克蘭ブルエッグ(人参) ● 鶏肉の黒酢風味 ● ささがききんぴらごぼう ● 胡瓜漬 ● ごはん [エネルギー] 584kcal [たんぱく質] 17.8g [食塩相当量] 2.2g	牛肉のおろし煮 ● ミートソースパゲティ ● 野菜とウインナーの炒め物 ● 一口照り焼きチキン ● 高菜ちりめん ● わかめごはん [エネルギー] 566kcal [たんぱく質] 16.8g [食塩相当量] 3.0g
23 (土)	豚肉と筍の旨煮 ● 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 ● 枝豆とコーンの洋風煮 ● 焼刻み穴子 ● ごはん [エネルギー] 442kcal [たんぱく質] 16.8g [食塩相当量] 2.3g	赤魚金山寺味噌焼き ● れんこんの甘酢漬 ● 小松菜の和え物 ● 畑のお肉の旨煮 ● おくらと湯葉のお浸し ● 刻みたくあん ● ごはん [エネルギー] 442kcal [たんぱく質] 18.2g [食塩相当量] 1.9g
24 (日)	さば塩焼 ● 華かまぼこ ● 豆乳入りしっとり卵の花 ● 厚揚げと鶏肉の中華旨煮 ● 若布と干し海老の当座煮 ● 大根の漬物 ● ごはん [エネルギー] 547kcal [たんぱく質] 18.2g [食塩相当量] 2.0g	ふんわりカニ玉 ● お豆と昆布の煮物 ● とりごぼう ● そうだがつおの角煮 ● 白菜漬 ● ごはん [エネルギー] 500kcal [たんぱく質] 18.0g [食塩相当量] 2.6g

※「★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。

つゆくさへの思い

スーパーの帰り道でブロックのすみにふと消えそうな一輪のつゆくさを見つけました。少し土をつけてそっと持ち帰り庭のすみに植えました。そのことをすっかり忘れて、かなり月日が経った頃、ふと目に映ると小さな青紫の花が咲いていたのです。植物の力強さ、なぜか胸が熱くなり思わずありがとうと呟いていました。それからというものの毎日数を増やしながらか少しの土を求めて地面をはうように花をつけ、また隣のかねの木にそうように上へ上へと向かって咲いていき、かねのなる木は青紫の花を咲かせたような風景でした。

思い起こせば遠い昔、つゆくさの花をつんでは手を青く染めながら遊んでいた記憶がよみがえってきました。やがて夏も終わり、少しづつ葉っぱが枯れ、冬になった今は、茎だけが少し残っています。あの澄み渡る青い空と野原に咲いていた故郷を思い起こさせてくれたつゆくさが今年も花を咲かせることを楽しみに待っているのです。

兵庫県明石市 ペンネーム:とみ子さん

私は秋に咲くコスモスの花が大好きです。嘗て友達以上恋人未満の方がよくコスモスの咲き乱れる高原に連れて行ってくれました。互いに同じ市内に住み独身同士でした。とても楽しい方でしたが、発病して僅か1年後、あっという間に天国に行ってしまいました。まだ1年半しか時は過ぎていませんので私の彼を想う気持ちはなかなかいへません。彼もまた私と同じように宅配クック123のお弁当をいただいていた。



静岡県沼津市
ペンネーム:青空るみ子さん

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。

2月号のお題 結果発表!

「好きな花について」

春がもうそこまでできていますね。今回は皆さまより好きな花や花に関するエピソードをお寄せいただきました。読むだけで心が和む、あたたかい気持ちになってきます。



今月のお題

「あなたの好きなお惣菜」

今回のテーマはお食事の2番手的な存在“お惣菜”です。お弁当のおかずやメイン料理の付け合わせ、また朝ごはんではメインになったり。思い出の味でも構いません。あなたの好きなお惣菜について自由にお便りをお寄せください。お待ちしております。

応募先は18ページをご参照ください

今月のお題は2022年6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

大阪府大阪市
ペンネーム:R4.2.2さん

ブランコが
人待ち顔で
ゆれる夕ゆう

静岡県藤枝市
鈴木きよ江さん

一人きり
123で
SDGS

静岡県掛川市
ペンネーム:こちゃん先生さん

きょうもね
あははと笑い
しあわせだ

私は3~4年前に近くの公園で子ヒマワリの種をいただき、家の裏に蒔き、それから毎年いっばい芽を出して100くらい花が咲きます。みごとに仏花にもします。それからデイサービスで誕生日花を頂きます。今年はマーガレット、昨年はポリアンサンスとうれしい花をを必ずいただき、ハッピーバースデーを歌ってくださいます。約60人、本当にうれしい。いつも有難いです。



愛知県名古屋市長 ペンネーム:初美さん

「七重八重花は咲けども山吹の 実のひとつだに なきぞ悲しき」太田道灌の和歌です。

幼き頃、おままごとで遊んでいる時、庭に咲いている山吹の花を摘まんとしているのを母から山吹は摘んではいけないと言われました。何故かわかりません。何年か経ってより母の気持ちがわかりました。母は思いやりのあるやさしい温かい心の人でした。私の人生で忘れる事の出来ない、今でも恋しい母への想いです。

大分県別府市 高橋シゲ子さん



連載小説
昔出会った風
作/青山ひかる

第25章 第5話 「パズル」



家族とはパズルのようだ。飛び出た形のピースを持つ兄の横で、凹んだピースを持つ弟がいる。大きな父親のピースのそばには、それを支える母親のピースがある。でも形はいつも同じではない。時と共にそれは変化する。ぶつかってお互いを傷つけたり、凹んだりすることもある。大きかったはずの親のピースは、老いることで、次第に

小さくなるが、それを補うように子供のピースが大きくなる。家族とは一つのフレームの中で、常に変化しながらお互いを補いつている、不思議なパズルのようだと思うのです。我が家は、まだ子供達が幼い時に、父親という大きなピースを失いました。欠けたままのピースを、健児はどう思っていたのだろうか。居ても立ってもいられない

くなった私は、次の日、一本の電話をしました。「営業時間前に申し訳ございません。私、福原の元妻で・・・」
「まあ！志津さんですか？水越です。ご無沙汰しております。お元気ですか？」
受話器の向こうから、ハキハキとした声が聞こえてきます。私は福原の働くレストランに電話をかけたのです。

「夏の折には、こちらのわがままで福原さんに時間を作ってもらい、ありがとうございます」
「ご友人のことは英雄さんより聞きました。とても残念で・・・あの『いぎす豆腐』私もコック達も頂いたのでありますが、とても美味しくて。今治の伝統料理なんですってね。ご友人は喜んでいらっしかったですか」

「もちろんです。彼女はとても満足そうな顔をして食べていましたよ」
「ああ、よかった。それを聞いて私もほっとしました。実は私の母は、まだ私が高校生だった頃に病気で亡くなりました。それも本当にあっけなく。未だに、あんなことをしてあげたかった、こんなこともしてあげたかったと、思い出します。だから英雄さんには一刻も早く、お友達のところへ行ってほしかったんです。後悔してほしくなかったから。あらやだ、

私ったら、余分な話なんかしちゃって。すぐ英雄さんに代わりますね」
そう言うと、水越さんは保留音を押しました。
ここにも一つのパズルがありました。職人気質で、決して人間として器用ではない福原のそばには水越さんがいる。細やかな気遣いと大きな包容力を持った素晴らしい女性である彼女が、福原の足りない部分を補って一つのパズルが成り立っているのです。
(つづく)



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。

◆ 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!!



岩国店 鷹野茂作さん



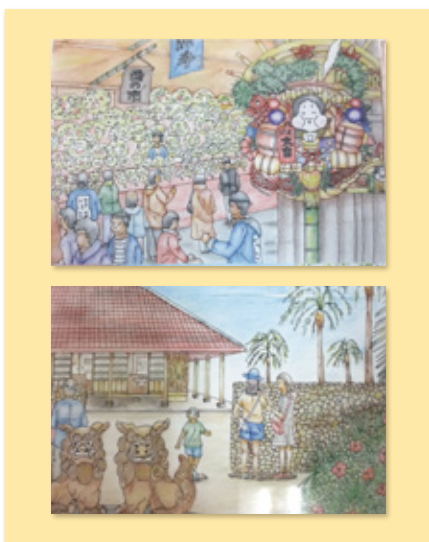
千葉県習志野市 福田敏子さん



久留米店 今里春義さん



千葉県香取市 篠塚幸子さん



村上千んきち堂店 佐藤節子さん



野田・春日部店 稲葉静江さん



大館店 【おたっしゃクラブ楽笑】のみなさん



野田・春日部店 石川恵子さん



久留米店 高口千代子さん



千葉県袖ヶ浦市 平井まささん



千葉県香取市 鈴木千代子さん



千葉県木更津市 金綱欽治さん



茨城県那珂市 井坂興基さん



久喜店 蓬澤八重子さん



千葉県袖ヶ浦市 切替啓子さん



柏羽藤店 春田きよ子さん



茨城県つくば市 小菅重子さん



さいたま見沼店 鎌田勝利さん



東大阪店 浜田季子さん



長野県上伊那郡
新井利夫さん・あさ子さん



千葉県君津市 小川治美さん



大阪府茨木市 稲田幸子さん



千葉県木更津市 大野フサさん



京都府舞鶴市 荻野慶一郎さん

知っておきたい基礎知識

高齢者「運転免許更新」のいろは



1 70歳以降、運転免許の更新方法が変わります

意外と知られていない運転免許の基礎知識についてご紹介します。70歳を超えると、これまでの更新方法とは少し異なることをご存知でしょうか。一般的には違反の有無によって運転免許の有効期間が5年か3年に分かれますが、**70歳の方はゴールド免許であっても更新期間は「4年」に変更され、さらに71歳以上になるとゴールド・違反運転いずれの場合でも「3年」に短縮されます。**



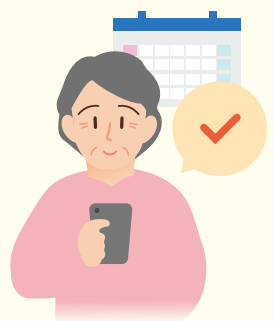
2 高齢者講習が必須になります

さらに、70歳を超えると必ず「高齢者講習」を受けなければなりません。高齢者講習は、現在お住まいの地域の教習所か免許センターで受講します。**受講するには、直接電話して予約する必要があります**のでご注意ください。なお、現在は高齢者講習の予約が取りにくい状況なのだそうです。どこの教習所や免許センターも混み合っているようなので、通知書が届き次第すぐに予約するようにしましょう。



3 75歳以上はさらに認知機能検査も追加

2017年3月から施工された改正道路交通法により、75歳以上の方は「認知機能検査」も追加で受けなければならなくなりました。認知症の疑いがないか、記憶力や判断力のテストが行われ、クリアすれば「高齢者講習」へと進むことができます。しかし「認知症のおそれあり」となった場合には、適性検査や医師の診断書提出が求められ、免許書の停止や取り消しになる可能性もあります。認知機能検査も混み合っている状況ですので、なるべく早めに教習所や免許センターへ予約を入れましょう。



ポイント

加齢に伴って体の衰えを感じている方は、運転免許証の返納も検討してみてください。返納手続きの際には、警察署や運転免許センターにご本人が申し出る必要があります。なお、返納後に発行される「運転経歴証明書」は本人確認書類として使えます。

今月の表紙タイトル

ねじり鉢巻が似合う豪快な漁師

顔

髪:レタス/目:ゼンマイ、黒豆/まゆげ:タケノコ/鉢巻:トマト/鼻:じゃがいも/
口:そらまめ、スナックえんどう/ひげ:山椒/耳:オレンジ

背景

【右上から時計回りに】グリーンピース/メロン/オレンジ/にら/スナックえんどう/オレンジ



元気

の

素!

vol. 96

声を出しながらカラダを動かす 12 春が来た

▲ 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



「春が来た」

春がもうそこまで来てますね。
気持ちもルンルン明るくなってきませんか?
動きも表現もオーバーに歌って(鼻歌でも)動いてみましょう。

歌詞

動き

春が来た 春が来た

①手話の「春」を表現
手のひらを上に、お腹のあたりから2回ほど
優しくあおるようにします。

どこに来た

②手をかざして遠くを眺める(仕草は大きく)

山に来た

③両手で山を作る

里に来た

④今いる場所を示す

野にも来た

⑤新芽を表現(グーからパーへ)

花が咲く 花が咲く

⑥両手を合わせて顔の前でお花を作る

どこに咲く

山に咲く・里に咲く・野にも咲く

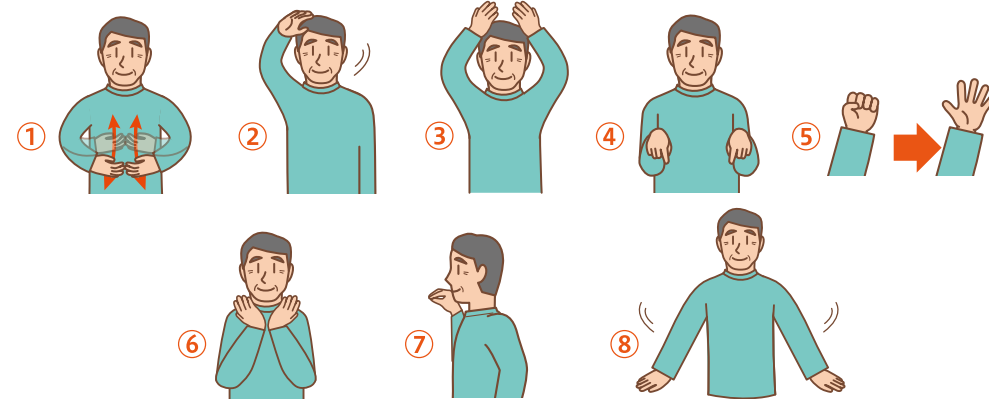
鳥がなく 鳥がなく

⑦小鳥を表現
片手を口元に当ててクチバシを作る

どこでなく

山でなく・里でなく・野でもなく

⑧両手で羽を表現



明るい気持ちをカラダで表現するように、自由に大きく動きましょう。
カラダが温まり、表情筋・肩回り・背中まわりがほぐれてきます。

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。