

1日1日がもっと楽しくなる会報誌

あはは

2022

5

特集

栄養がたくさんつまった 沖縄の紅芋

vol.97

2022年5月

vol.97

発行/株式会社シニアライフクリエイティブ 〒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/アールファウエイ株式会社 〒550-0003 大阪市西区京町堀1-8-5 明星ビル12F TEL06-6445-8898

株式会社
シニアライフクリエイティブ
SENIOR LIFE CREATE



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、「スイカ」をプレゼント!
スイカパーツと小物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
5月31日(火)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6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



『あはは』愛読の皆様へ

「体の栄養」に加えて大切にしている 「心の栄養」について

「心の栄養を

お弁当に詰めて

普段の宅配クック123のお弁当には出ない特別な食材を使用することで「誰かと話をしたくなる」、「自慢したくなる」などをテーマに楽しみをお届けする取り組みとして、月に1度の行事食(ご馳走の日)を設定しています。



本年も「高知県産真鯛」「宮崎県産うな丼」「気仙沼産マグロ」「岩手県産純和赤鶏」など続々とラインナップしていますのでご期待ください。まだ創業間もない頃に案内された都内のデイサービスで、通所中のご婦人の方からお弁当のカロリーや塩分の話をした時に言われた『あなたが言ってる弁当は死にたくないと思ってる人には良いんだろっけど、生きたいと思う人にはどうなんだかね?』と言われた言葉で

始まったのが毎月の行事食(ご馳走の日)です。「生きたいと思う」という言葉も何か少し寂しいので「活きたいと思う」と感じてもらえるよう、体の栄養のみではなく心の栄養の役割としても続けていければと思います。

「食にまつわる物語

地産外商の取り組みで心の栄養を意識して考えていることがあります。生産各地の農畜水産

農家だけではなく、製造に携わる方々にも、生産から製造に至るまでの様々な物語があり、「あはは」をご愛読の皆様にお伝えする



配布しています。お節介なことでありますが、手先を動かすことが認知症予防につながるのではと考えており、今回も多くの方から完成した作品の写真を投稿していただきました。同じテーマでも作品は1つ1つ違って、皆様の作品を「あはは」誌面に掲載することが、逆に私達の楽しみとなっております。お客様にも作品作りを楽しみにして頂けると大変嬉しく思います。



ことで、お弁当を召し上がる時に生産者の顔が思い浮かび、その地方の情緒風情まで感じ取れるようにしていきたいです。地産外商のお惣菜でも、楽しみに待って頂くことで心も満たさればと考えています。

「お弁当+α

その他の取り組みとして、123の日や敬老の日に「ちぎり絵」や「ぬり絵」の作成キットを

また、宅配クック123は現在全国に350店舗程ございますが、特定の店舗では独自で記念日にお花のプレゼントや店舗スタッフから手紙を渡される

店舗もあり、そのことがお客様に感謝の気持ちを伝える良いきっかけになっていると聞きました。何か物を渡せば良いというのではなく、コロナ禍で人と会う機会・話す機会が減っている今、お客様に直接感謝の気持ちを伝えるということの大切さを改めて感じました。私も以前は宅配クック123をご利用用くださっているお客様を直接ご訪問させていただくこともありませんでした。コロナ禍が収束すれば、時折のご訪問を再開したいなと思っています。

様は、雪などの天候に関わらず、お食事の用意にご不便を感じている方もいらっしゃるのでは、お弁当としてではなく「日常のお食事」としての役割を果たすことが責務だと考え、そのよくな「想い」で配達している店舗スタッフが数多くいます。今後も配食事業者の存在意義の1つとして、「お弁当をお宅に配る」のではなく「日常のお食事としての役割」を実践してまいります。

宅配クック123の123とは「ご家族にはなれませんが、せめて隣人のような存在になりたい」という「向こう三軒両隣」を意味します。

その意味を大切にし、お客様が住み慣れた町で1日でも長く健康に過ごせる為の一助となりますよう、今後も精進してまいります。

MESSAGE

代表取締役

高橋 洋

HIROSHI TAKAHASHI



第62回
紅芋

栄養がたくさんつまつた
沖縄の紅芋



久米島はほぼ全域が
県立指定公園に
指定されているよ

紅芋の歴史は1605年に中国の福建省から苗が持ち帰られたことが始まりと言われています。水はけが良い沖縄では稲作が盛んではなかったため、代わりに台風や干ばつに強い紅芋の栽培が発達し、沖縄の各地で栽培が広がっていきました。紅芋は「ダイジョ」という「ヤムイモ」の一種で、ヤマイモやナガイモと同属です。ダイジョには白色と紫色の2種類があり、紫色のものが紅芋と呼ばれていますが、沖縄の方言では「ウム」「ンム」「アコン」などと呼ばれることもあります。また、見た目が似ている紫芋は「サツマイモ」の一種のため別物です。



沖縄や特定の離島には地域特有の害虫がいるため、生の紅芋を持ち出すことはできません。特殊な消毒加工が必要になるため、お土産などのお菓子に多く使用されています。

特長&栄養コラム

わんつーさんの食材うんちく!



栄養豊富な紅芋

紅芋は食物繊維や、ビタミンA・ビタミンCなどのビタミン類、カリウムやカルシウムなどのミネラル類が豊富です。特徴的な鮮やかな紫紅色は、ポリフェノールの一種であるアントシアニン系の色素によるもので、抗酸化作用に優れており、動脈硬化や眼精疲労を予防する効果があるとされています。

沖縄県内最大の収穫量
久米島を訪れる

那覇市の西方約100キロメートルの東シナ海に位置し、琉球列島の中で最も美しい島であることから「球美の島」とも呼ばれている久米島は、イモ類の病害虫であるアリモドキゾウムシの根絶が世界で初めて確認された島です。これを受けて島内では紅芋が増産され、現在では沖縄全体の約50%を生産しています。

今回注目したのは、「ちゅら恋紅」という紅芋です。「ちゅら」は沖縄の方言で美しいを意味する言葉で、その美しい色を活かしてペーストやパウダーに加工されています。

ちゅら恋紅の加工を行うスイートフーズ久米島株式会社では、生産者の顔が見えるものだけを扱っていて、土を洗い落とし、手作業で皮を



むき、1つ1つ丁寧にカットされ、加工前の準備がされています。その後、パウダーにする紅芋は、熱風を通して乾燥させる機械「通過気流型乾燥機」や「気流式粉碎機」などを使用してパウダー状になり、ペーストにする紅芋は蒸したあとに裏ごし機で濾してペースト状になります。変色も少なく、香りや風味が保たれた紅芋ペーストは紅芋タルトや紅芋パイなどに、紅芋パウダーは紅芋と砂糖を煮たウムニーや紅芋だんごなどに使用され、県内外から愛される食品に姿を変えています。

沖縄県



今月はコレ!

久米島産紅芋を使用した「さつま芋とリンゴの紅芋和え」は5月13日の夕食に使用されるので、どうぞお召し上がりください。

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5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

沖縄の伝統的な柄「ミンサーのフェイスタオル」をプレゼント!

沖縄らしい織柄「ミンサー」とは五つの■と四つの■で構成された拵模様で、この柄は「いつ(五)の世(四)までもあなたへの愛は変わりません。」という愛のメッセージを込めた織物だといわれています。

沖縄の文化と歴史を象徴する 「首里城公園」

首里城公園は、首里城とその周辺の^{しゅれいもん}守礼門や^{えんかくじ}円覚寺などの周辺文化財からなる公園です。2019年に発生した火災により正殿を含む建物9棟が焼失してしまいましたが、2026年の完成を目指している正殿復元をはじめ、首里城復興に取り組んでいます。



琉球王国時代の歴史を感じる道 「首里金城町石畳道」

16世紀に首里から那覇港や沖縄本島南部へ通じる主要道路として造られた^{まだまみち}「真珠道」の一部です。当時は約10kmにも及んだ道でしたが、現在では約300mの石畳道が残っています。



500年前に築かれた世界遺産「玉陵」

玉陵は、琉球王国最盛期といわれる^{しんしやうおう}尚真王の時代に建てられた、琉球王朝の王族が眠る神秘的な陵墓です。2000年には世界遺産に登録され、2018年には建造物として正式に国宝に指定されました。沖縄県内で建造物の国宝指定は初となります。



海の上神社ともいわれている 「波上宮」

遙か昔の人々が、海神の国ニライカナイの神々に平穏を祈った場所ともされており、琉球八社の最高位にあたる格式高い神社です。地元の人からは「なんみんさん」という愛称で親しまれています。

年中無休の道の駅

「道の駅許田やんばる物産センター」

やんばるとは沖縄県北部の山や森林など自然が多く残っている地域のこと。道の駅許田は北部観光の玄関口で、沖縄県初の道の駅としてオープンしました。過去には「全国道の駅人気ランキング」で1位に選ばれており、人気のスポットです。



今月の
ニッポン

今月は地産外商惣菜連動企画として
沖縄県の特集をお届けします

ニッポンの故郷 沖縄

温暖で豊かな自然に恵まれた沖縄県

沖縄県は160の島からできていて、そのうち47の島に人が住んでいます。1年の平均気温は23.1度で、真冬でも10度以下になることはめったになく、最高気温が30度を超える日が100日以上になる年もあると言われています。

日本の南西、九州と台湾の間にある沖縄県ですが、那覇市を中心にして円を描くと、台湾や中国の上海などが九州とほぼ同じ距離にあり、フィリピンのマニラや韓国のソウルなどが東京より近い場所にあります。もともと沖縄は、琉球というひとつの国で、昔は中国や東南アジアの国々と活発に行き来していました。これらの国々との関係があったことと、地理的にも近いことから、沖縄は「アジアの入り口」とよばれています。

豊かな自然やきれいな海、沖縄ならではの食文化などの魅力に溢れていて、国内外からも観光に訪れる方が多く、令和元年には1,000万人を超える観光客が沖縄県を訪れました。人口増加率は全国で2番目に高く、観光だけではなく移住先としても人気のスポットになっています。



1マイル(1.6km)の商店街 国際通り

戦後は何もなかった国際通り周辺に、娯楽を楽しんでほしいとの事から、米軍政府と琉球政府の協力で民間会社が「アーニーパイル国際劇場」という劇場を建設しました。「アーニーパイル国際劇場がある通り」から「国際通り」と呼ばれるようになったそうで、現在では約460のお店にぎわっています。



ご馳走の日
行事食

5/27日
昼食

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。

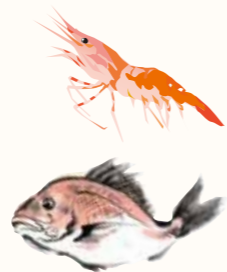
車海老と真鯛の天ぷら弁当



[エネルギー] 559kcal
[たんぱく質] 19.6g
[食塩相当量] 1.6g

高級海老として知られる車海老の天ぷらと 高級魚の代名詞ともいえる真鯛の天ぷら盛合せ

5月のご馳走の日(行事食)は、人気の高い天ぷらの盛合せをご用意いたしました。味の良い高級海老として知られる車海老の天ぷらと高級魚の代名詞ともいえる真鯛の天ぷらを盛合せました。真鯛の皮は剥いて食べやすく仕上げています。かつお出汁を効かせたつゆをかけてお召し上がりください。



献立

ピックアップ アップ

梅の全国収穫量ナンバーワンは 和歌山県

梅は、春を告げる花や健康に良い食べ物として、古くから日本人に親しまれてきました。紀州梅が有名な和歌山県では、江戸時代に梅を栽培したことで本格的な梅栽培が始まりました。紀州梅の代表的な品種には「南高梅」や「古城梅」、

「小梅」があり、特に最高品種とされる南高梅は、「大粒の実が豊かに実る」、「果肉がたっぷりでやわらか」、「梅干しにするところけるような食感になる」などの特徴から、梅干し用の漬け梅として最適とされています。食生活がさまざまなに変化することにより、梅の需要が伸び、今では全国の50%以上を生産し、日本一となっています。

1粒に秘められたチカラ

梅干しには、「梅はその日の難逃れ」梅は三毒を絶つ「一日一粒で医者いらす」などの言い伝えがあり、梅干しといえば酸っぱさの元である「クエン酸」が代表的な栄養素の一つです。クエン酸は、疲労回復や殺菌効果、酸化作用、カルシウムの吸収促進、免疫力アップなど様々な効果があります。クエン酸以外にも、カリウムやカルシウムなどのミネラル類、カテキン酸やポリフェノールなど多くの栄養素が含まれていることから、梅干しは古くから健康を守る効果があると言われています。

また、梅干しを食べると、酸の刺激を薄めるためにたくさん唾液が出るといわれています。唾液には、食べ物が飲み込みやすくなる、味が感じやすくなる、消化吸収を助ける等の効果があるので、美味しく食事をするためにも重要な働きを担っています。



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。

19日
夕食

いわし紀州煮

紀州煮とは、さばやいわし、貝類などを梅干しと煮た和歌山の郷土料理で、宅配クック123では、いわしに紀州梅を使用した甘辛いたれを合わせています。お客様に安心して召し上がっていただけるようにほとんどの魚料理は骨を取り除いていますが、いわしなどの小さい魚は骨まで食べられるように柔らかく調理しています。

長年愛されている栄養満点な魚

いわしには、DHA(ドコサヘキサエン酸)やEPA(エイコサペンタエン酸)などの体内で合成できない必須脂肪酸が豊富に含まれており、記憶力や判断力の向上、動脈硬化や心筋梗塞などの生活習慣病の予防にも効果があるといわれています。また、いわしにはカルシウムやマグネシウム、リンなどの骨をつくるために必要なミネラル類と、カルシウムの吸収を助けるビタミンDなどのビタミン類も豊富に含まれています。このように栄養満点であることから「海の米」や「いわし百匹、頭の薬」と言われるようになりました。

いわしは縄文時代から食用とされていたと考えられていますが、現在も安価で栄養価も高く美味しいことから多くの人に愛されています。





	昼食	夕食
1 (日)	豚しゃぶ (おろしあん) ● 小松菜の和え物 ● 野菜とウインナーの炒め物 ● 黒豆 ● 鳴門産細切りわかめ煮 ● ごはん [エネルギー] 473kcal [たんぱく質] 17.0g [食塩相当量] 1.9g	さわら西京焼き ● 菜の花のおひたし ● マカロニと果物のサラダ ● 花野菜のポトフ ● おくらのおかか和え ● 赤しそ大根 ● ごはん [エネルギー] 476kcal [たんぱく質] 19.3g [食塩相当量] 1.7g
2 (月)	えびフライ (タルタルソース) ● ツナの梅風味パスタ ● 野菜と蒸し鶏のカレーソース ● にしん酢漬け ● ザーサイ炒め ● ごはん [エネルギー] 555kcal [たんぱく質] 17.6g [食塩相当量] 2.1g	牛肉と玉ねぎのすき煮 ● おかず豆 ● キャベツのコンソメ煮 ● 片口いわし浅炊き ● 広島菜漬け ● ひじきごはん [エネルギー] 533kcal [たんぱく質] 17.1g [食塩相当量] 3.0g
3 (火・祝)	若鶏の味噌焼き ● 大根のそぼろあん ● 高野豆腐の含め煮 ● チンゲン菜と人参のお浸し ● しぼ漬け ● ごはん [エネルギー] 506kcal [たんぱく質] 19.6g [食塩相当量] 2.5g	さば煮付け ● 人参煮 ● 干し海老入り卵の花 ● 畑のお肉の旨煮 ● 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] 566kcal [たんぱく質] 18.2g [食塩相当量] 1.3g
4 (水・祝)	ぶり大根 ● ふきと油揚げの田舎煮 ● 豆腐の中華あん★ ● うずら豆 ● 切り昆布煮 ● ごはん [エネルギー] 516kcal [たんぱく質] 17.3g [食塩相当量] 1.8g	デミグラスソースハンバーグ ● ナポリタン ● コールスローサラダ ● 厚焼き玉子(関東風) ● わさび菜おひたし ● 胡瓜漬け ● ごはん [エネルギー] 537kcal [たんぱく質] 17.6g [食塩相当量] 2.4g
5 (木・祝)	豚肉と木耳の炒り卵 ● 豆ひじき ● チキンボールのトマトソース ● おくらの胡麻和え ● 白菜漬け ● ごはん [エネルギー] 511kcal [たんぱく質] 17.7g [食塩相当量] 1.8g	にしんのみぞれ煮 ● チンゲン菜のお浸し ● 筍土佐煮★ ● 肉入り野菜炒め ● 小魚の佃煮 ● そら豆 ● ごはん [エネルギー] 464kcal [たんぱく質] 18.9g [食塩相当量] 2.0g
6 (金)	白糸だら煮付 ● 花形人参 ● 桜えび入り和風パスタ ● とりごぼう ● 小豆煮 ● 大根の漬物 ● ごはん [エネルギー] 468kcal [たんぱく質] 18.5g [食塩相当量] 1.8g	メンチカツ ● ほうれん草と人参の煮浸し ● 鶏肉のクリーム煮 ● 胡瓜とツナの酢の物 ● 桜でんぶ ● ごはん [エネルギー] 559kcal [たんぱく質] 18.7g [食塩相当量] 2.3g
7 (土)	回鍋肉 ● カリフラワーとウインナーの煮物 ● 厚揚げと鶏肉の中華旨煮 ● かにかま入り玉子 ● しそ昆布 ● ごはん [エネルギー] 504kcal [たんぱく質] 20.0g [食塩相当量] 2.0g	めばる白醤油風味焼き ● れんこんの甘酢漬け ● ひじきと蒸し鶏のサラダ ● 茄子と挽肉の味噌炒め ● 小松菜とちくわの煮浸し ● 刻みたくあん ● ごはん [エネルギー] 480kcal [たんぱく質] 18.2g [食塩相当量] 1.6g
8 (日)	いわしかつお節煮 ● 味付いんげん ● そら豆フライ ● 白菜と青菜のそぼろあなかけ ● ごぼうサラダ ● 畑のお肉しぐれ煮 ● ごはん [エネルギー] 527kcal [たんぱく質] 18.5g [食塩相当量] 2.2g	鶏肉ねぎ塩ダレ ● ミートソーススパゲティ ● 出汁巻き玉子 ● 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] 563kcal [たんぱく質] 19.5g [食塩相当量] 1.9g



5月の献立表

新緑が目鮮やかな、すがすがしい季節となりました。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。初夏の風も爽やかな頃、心穏やかに過ごしてください。

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。

豊富な栄養分をいただきます。豊な成長するたけのこからいよく成長するたけのこから特徴が。春になるとグングン勢いよく成長するたけのこから豊富な栄養分をいただきます。

成長の早い
栄養のかたまり



旬のチカラ

旬の食材 食べればあはれ

今月のおすすめメニュー



10日 昼食

胡瓜とアカモクの酢の物

胡瓜に新潟県佐渡島産のアカモクを合わせた酢の物です。胡瓜・アカモクの食感を楽しみながら、箸休めとしてサッパリと召し上がっていただける一品です。



6日 12日 昼食 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。かつおと昆布の出汁をベースに、食べやすい和風の味付けに仕上げました。



19日 昼食

高知県産しし唐と玉葱の甘酢あん

高知県産のしし唐を使用して惣菜を作りました。しし唐は食べやすいように、一口大にカットしています。しし唐と玉ねぎ、人参を合わせ、酸味のある甘酢あんです。



13日 夕食

さつまいもとリンゴの紅芋和え

角切りのさつまいも(ベニアズマ)に、リンゴの甘煮と沖縄県久米島産の紅芋を使用したソースを合わせた一品です。砂糖・バター・シナモンなどで甘めに。リンゴを合わせることで爽やかな酸味も加わり、デザート感覚でお召し上がりいただけます。

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。

※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。



	昼食	夕食
16 (月)	赤魚白醤油風味焼き ● れんこんの甘酢漬け ● さつま芋煮 ● とりごぼう ● 若布と干し海老の当座煮 ● 胡瓜の生姜漬け ● ごはん [エネルギー] 459kcal [たんぱく質] 17.3g [食塩相当量] 1.5g	若鶏の塩焼き ● キャベツと人参の炒め ● 豆ひじき ● ラタトゥイユ ● かにかま入り玉子 ● 白菜漬け ● ごはん [エネルギー] 491kcal [たんぱく質] 18.9g [食塩相当量] 1.4g
17 (火)	ハッシュドビーフ ● ジャンボ肉だんご ● 野菜とウインナーの炒め物 ● ツナとほうれん草の和え物 ● カラフルピクルス ● ごはん [エネルギー] 537kcal [たんぱく質] 17.0g [食塩相当量] 2.2g	えびカツ ● マカロニと果物のサラダ ● 豆腐の中華あん★ ● 切昆布と油揚げのおかか煮 ● ザーサイ炒め ● ごはん [エネルギー] 574kcal [たんぱく質] 17.5g [食塩相当量] 1.9g
18 (水)	さば味噌煮 ● 味噌ごぼう ● ひじきの煮物 ● 出汁巻き玉子 ● おくらの胡麻和え ● しょうがの甘草煮 ● ごはん [エネルギー] 562kcal [たんぱく質] 17.3g [食塩相当量] 1.9g	肉じゃが ● 菜の花の辛子和え ● チキンボールのトマトソース ● 竹輪とじゃこの煮物 ● 大根としその実の漬物 ● ごはん [エネルギー] 492kcal [たんぱく質] 16.9g [食塩相当量] 2.6g
19 (木)	大葉香るささみカツ ● 豆乳入りしっとり卵の花 ● キャベツのコンソメ煮 ● 高知県産しし唐と玉葱の甘酢あん ● おかか佃煮 ● ごはん [エネルギー] 595kcal [たんぱく質] 16.4g [食塩相当量] 1.6g	いわし紀州煮 ● 味付いんげん ● 切干大根 ● 厚揚げと鶏肉の中華旨煮 ● うずら豆 ● 肉味噌 ● ごはん [エネルギー] 494kcal [たんぱく質] 19.2g [食塩相当量] 1.5g
20 (金)	あじ塩焼き ● 花車かまぼこ ● ジャーマンポテト ● 白菜と青菜のそぼろあんかけ ● 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] 444kcal [たんぱく質] 18.0g [食塩相当量] 2.4g	プレーンオムレット (ミートソース) ● カリフラワーとウインナーの煮物 ● 蒸し鶏の胡麻だれ和え ● 野菜のマリネ ● 高菜ちりめん ● ごはん [エネルギー] 483kcal [たんぱく質] 16.2g [食塩相当量] 1.8g
21 (土)	牛肉のおろし煮 ● ツナの梅風味パスタ ● 筑前煮★ ● おくらのおかか和え ● 広島菜漬け ● ごはん [エネルギー] 543kcal [たんぱく質] 16.0g [食塩相当量] 2.4g	ホキ西京焼き ● 青菜ピーナッツ和え ● コールスローサラダ ● 畑のお肉の旨煮 ● 一口照り焼きチキン ● 塩えんどう豆 ● ごはん [エネルギー] 446kcal [たんぱく質] 18.1g [食塩相当量] 1.2g
22 (日)	ぶり煮付け ● 人参煮 ● 蓮根そぼろ ● ブロccoliのカニカマあんかけ ● 大豆ちりめん ● 赤しそ大根 ● ごはん [エネルギー] 514kcal [たんぱく質] 20.1g [食塩相当量] 1.8g	豚すき煮 ● 干し海老入り卵の花 ● さつま揚げと野菜の煮物 ● わさび菜おひたし ● 鮭フレーク ● ごはん [エネルギー] 469kcal [たんぱく質] 16.6g [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
9 (月)	金平入り鶏つくね ● ブロccoliのお浸し ● 切干大根 ● ポテトとウインナー ● おくらと湯葉のお浸し ● 高菜ちりめん ● ごはん [エネルギー] 509kcal [たんぱく質] 16.5g [食塩相当量] 2.0g	あじみりん焼き ● 華かまぼこ ● 蓮根そぼろ ● がんと野菜の含め煮 ● モロヘイヤのお浸し ● おかか昆布 ● ごはん [エネルギー] 442kcal [たんぱく質] 19.8g [食塩相当量] 1.6g
10 (火)	さわら塩焼 ● 青菜ピーナッツ和え ● 焼きそば ● さつま揚げと野菜の煮物 ● 五目厚焼き玉子★ ● 胡瓜とアカモクの酢の物 ● ごはん [エネルギー] 509kcal [たんぱく質] 21.6g [食塩相当量] 1.9g	豚ロース焼きの生姜風味 ● しゅうまい ● ブロccoliのカニカマあんかけ ● 枝豆とコーンの洋風煮 ● 赤しそ大根 ● ごはん [エネルギー] 505kcal [たんぱく質] 18.2g [食塩相当量] 2.2g
11 (水)	鶏肉と野菜のカレーソース ● お豆と昆布の煮物 ● キャベツのコンソメ煮 ● 野菜のマリネ ● あみ佃煮 ● ごはん [エネルギー] 530kcal [たんぱく質] 17.1g [食塩相当量] 1.6g	白身魚フライ(タルタルソース) ● 豆乳入りしっとり卵の花 ● 鶏肉の黒酢風味 ● ささがききんぴらごぼう ● 広島菜漬け ● ごはん [エネルギー] 564kcal [たんぱく質] 16.0g [食塩相当量] 1.9g
12 (木)	黄金カレイ煮付け ● 人参煮 ● 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] 18.0g [食塩相当量] 1.6g	チキンミートローフ トッピングソース(トマト) ● 桜えび入り和風パスタ ● 高野豆腐の含め煮 ● かにかまサラダ ● 胡瓜漬け ● ごはん [エネルギー] 502kcal [たんぱく質] 16.6g [食塩相当量] 2.4g
13 (金)	豚焼肉と玉ねぎの味噌炒め ● マカロニと卵のサラダ ● ちくわの磯辺揚げ(豆乳入り) ● わさび菜おひたし ● 塩えんどう豆 ● ごはん [エネルギー] 557kcal [たんぱく質] 16.3g [食塩相当量] 2.0g	ぶり照焼 ● オクラのお浸し ● 大根のそぼろあん ● 筑前煮★ ● さつま芋とリンゴの紅芋和え ● 切り昆布煮 ● ごはん [エネルギー] 510kcal [たんぱく質] 19.8g [食塩相当量] 1.7g
14 (土)	ホッケ塩焼 ● 菜の花のおひたし ● 干し海老入り卵の花 ● 肉入り野菜炒め ● いんげんのピーナッツ和え ● 大根の漬物 ● ごはん [エネルギー] 458kcal [たんぱく質] 20.0g [食塩相当量] 2.1g	酢豚★ ● ふきと油揚げの田舎煮 ● 厚焼き玉子(関東風) ● 大豆ちりめん ● しば漬け ● ごはん [エネルギー] 517kcal [たんぱく質] 17.1g [食塩相当量] 2.1g
15 (日)	厚揚げとそばろの彩り炒め ● 湯葉入りチンゲン菜 ● 鶏肉の玉子とじ ● 花斗六豆 ● はりはり漬 ● ごはん [エネルギー] 482kcal [たんぱく質] 16.2g [食塩相当量] 1.6g	スケソウダラ煮付け ● 花形人参 ● ポテトサラダ ● 鶏肉と野菜のいなり巻 ● ほうれん草のごま和え ● しそ昆布 ● ごはん [エネルギー] 443kcal [たんぱく質] 16.6g [食塩相当量] 2.0g

※「★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
30 (月)	マスの漬け焼き ● 花車かまぼこ ● パンプキンサラダ ● さつま揚げと野菜の煮物 ● おくらのおかか和え ● しば漬け ● ごはん [エネルギー] 467kcal [たんぱく質] 19.0g [食塩相当量] 2.3g	豚肉と筍の旨煮★ ● ブロッコリーとコーンの和え物 ● 鶏肉と野菜のいなり巻 ● チンゲン菜と人参のお浸し ● 昆布ちりめん ● ごはん [エネルギー] 444kcal [たんぱく質] 17.8g [食塩相当量] 2.2g
31 (火)	炭火焼き鳥 ● 切干大根 ● 出汁巻き玉子 ● 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] 526kcal [たんぱく質] 19.1g [食塩相当量] 1.7g	メバル煮付け ● 味ごぼう ● 豆乳入りしっとり卵の花 ● 白菜と青菜のそぼろあんかけ ● 合鴨スモーク ● 大根の漬物 ● ごはん [エネルギー] 522kcal [たんぱく質] 19.3g [食塩相当量] 2.3g

※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。

丼 メニュー



ポークカレー
 [エネルギー] 552kcal
 [食塩相当量] 2.5g



親子丼
 [エネルギー] 494kcal
 [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
23 (月)	麻婆茄子 ● 小松菜の和え物 ● 厚焼き玉子(関東風) ● そうだがっおの角煮 ● 切り昆布煮 ● ごはん [エネルギー] 540kcal [たんぱく質] 17.6g [食塩相当量] 2.0g	いかフライ ● 焼きそば ● 野菜と蒸し鶏のカレーソース ● 黒豆 ● 大根の漬物 ● ごはん [エネルギー] 566kcal [たんぱく質] 17.4g [食塩相当量] 1.8g
24 (火)	白糸だらの照焼き ● 花形人参 ● 豆ひじき ● 肉入り野菜炒め ● ごぼうサラダ ● 胡瓜漬 ● 大根葉としらすの混ぜごはん [エネルギー] 434kcal [たんぱく質] 18.3g [食塩相当量] 2.3g	トマトソースハンバーグ ● ペペロンチーノ ● ほうれん草コーンバター ● 鶏肉の玉子とじ ● おくらと湯葉のお浸し ● あみ佃煮 ● ごはん [エネルギー] 511kcal [たんぱく質] 17.5g [食塩相当量] 2.7g
25 (水)	豚肉とがんもの含め煮 ● しゅうまい ● ポテトとウインナー ● 小豆煮 ● 白菜漬 ● ごはん [エネルギー] 525kcal [たんぱく質] 16.0g [食塩相当量] 1.7g	赤魚塩焼き ● れんこんの甘酢漬 ● ふきと油揚げの田舎煮 ● ささみフライ(梅入り) ● 若布と干し海老の当座煮 ● はりはり漬 ● ごはん [エネルギー] 463kcal [たんぱく質] 19.8g [食塩相当量] 1.9g
26 (木)	カツオの煮付け ● オクラのお浸し ● マカロニと果物のサラダ ● ラタトゥイユ ● 小松菜とちくわの煮浸し ● 大根としその実の漬物 ● ごはん [エネルギー] 479kcal [たんぱく質] 19.5g [食塩相当量] 2.0g	牛肉の柳川風 ● お豆と昆布の煮物 ● 野菜とウインナーの炒め物 ● 鶏レバー煮 ● 広島菜漬 ● ごはん [エネルギー] 596kcal [たんぱく質] 18.5g [食塩相当量] 2.0g
27 (金)	車海老の天ぷら(天つゆ) 高知県産真鯛の天ぷら ● いんげん天ぷら ● 筑前煮★ ● さつまいもの蜜がけ ● ほうれん草と油揚げのお浸し ● かにかま入り玉子 ● そら豆 ● ごはん [エネルギー] 559kcal [たんぱく質] 19.6g [食塩相当量] 1.6g	ホッケみりん焼き ● 華かまぼこ ● なます ● 大葉入り豆腐団子 ● おくらの胡麻和え ● 畑のお肉しぐれ煮 ● ごはん [エネルギー] 480kcal [たんぱく質] 18.7g [食塩相当量] 2.1g
28 (土)	にしんの中華ソース ● チンゲン菜のお浸し ● 大根のそぼろあん ● 高野豆腐の含め煮 ● うずら豆 ● ザーサイ炒め ● ごはん [エネルギー] 498kcal [たんぱく質] 18.0g [食塩相当量] 2.1g	鶏肉のチーズクリームソース ● スクラブルエッグ(人参) ● 花野菜のポトフ ● かにかまサラダ ● 胡瓜の生姜漬 ● ごはん [エネルギー] 518kcal [たんぱく質] 17.3g [食塩相当量] 1.9g
29 (日)	和風おろしソースハンバーグ ● ペペロンチーノ ● 筍土佐煮★ ● 厚揚げと鶏肉の中華旨煮 ● 野菜のマリネ ● 塩えんどう豆 ● ごはん [エネルギー] 491kcal [たんぱく質] 18.3g [食塩相当量] 2.2g	さば塩焼 ● 青菜ピーナッツ和え ● ひじきの煮物 ● とりごぼう ● 花斗六豆 ● 刻みたくあん ● ごはん [エネルギー] 555kcal [たんぱく質] 17.0g [食塩相当量] 1.9g

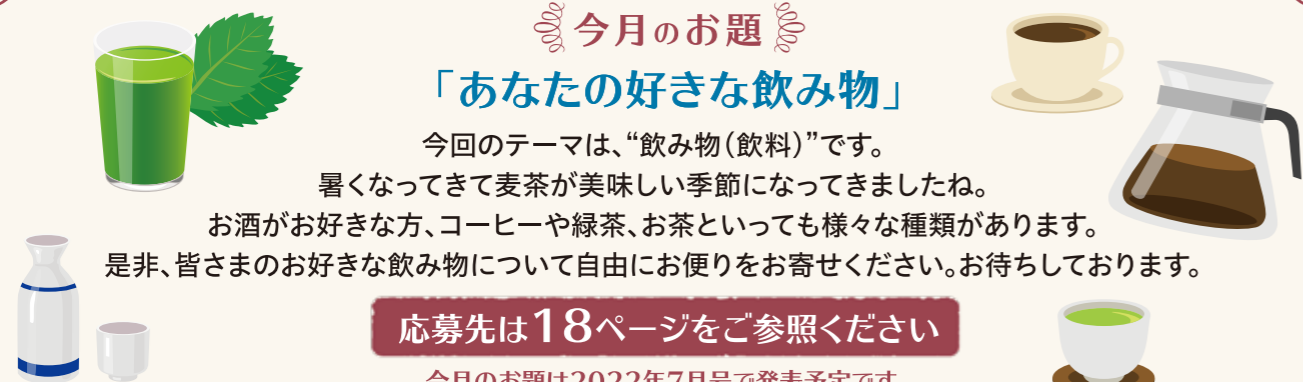
※「★印」が旬の食材を使ったメニューです。 ※メニューは食材事情により、予告なく変更する場合がございます。ご了承ください。

🌀 今月のお題 🌀

「あなたの好きな飲み物」

今回のテーマは、“飲み物(飲料)”です。
暑くなってきて麦茶が美味しい季節になってきましたね。
お酒がお好きな方、コーヒーや緑茶、お茶といっても様々な種類があります。
是非、皆さまのお好きな飲み物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7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

今年こそ
まずはめでたい
金粉茶

東京都清瀬市 鬼島咲子さん

あはははと
笑顔の母(93才)は
100才めぎして
宅配をまつ

千葉県水戸市 ペンネーム:ひろみさん

宅配の
弁当待ちし
栄養素

三重県津市 渡辺あさ子さん

こころの絵画



大阪府大阪市 藤原甚吾さん

わたしの写真館

こんにちは「お弁当で〜す」と張りのある声、たまりません。
北海道糠平湖、毎年1月下旬から2月上旬に現われる現象を撮りました。
会報誌「あはは」を読まれている西日本の方に是非ご覧いただきたいです。



北海道室蘭市 亀田谷茂さん

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!

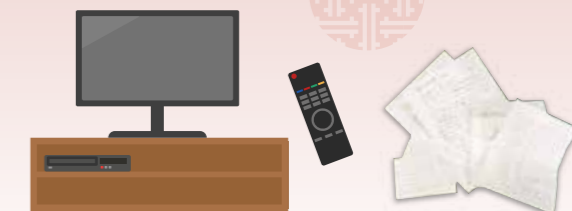
昭和浪漫倶楽部 楽しい思い出アンケート

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。

🌀 3月号のお題 結果発表! 🌀

「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はなんですか?
また思い出に残っている名物番組は何ですか?
今回も様々なお便りを頂戴しましたので紹介させていただきます。



小学生の頃、決まって土曜の夜はカレーだった。
4才年下の妹とふたり、テレビの前に並び、母の作ったカレーを食べながら「8時だヨ!全員集合」を見る。コントの合間、コマーシャルに出てくるカレーはあの魔王のランプ?みたいな銀の器に入ったやつ、サイコロみtainお肉の塊がゴロン、と入っている。でも母のカレーは、黄色くて、甘くて、ジャガ芋や人参がごろごろ、時々ペラペラの豚肉が少しだけ。「大人になったらあのコマーシャルのカレーが食べたい」と思っていたある日、“お肉の塊っ!”と思ったら、溶けていないカレーだったことも。ドリフは解散し、自分もいつも間にか大人になった。巷には美味しものが溢れ“大人”のカレーも好きなだけ食べられるようになった。それでも時々、夕焼けを見ると「8時だヨ!全員集合」「宿題やったか」のエンディングと共に、妹と食べた、あの日の黄色いカレーが蘇る。

茨城県つくば市 市井志磨子さん

私は2月14日(月)に放送された番組を見ました。というのもEテレで夜8時から始まる番組で「障害福祉賞」に選ばれた方のドキュメンタリーを見ました。それは私にとっていい勉強になる場所がありました。発達障害の人の物語です。私は、うつ病で悩んでいるところがありました。でも、私は作業所へ行ったりデイケアへ行って頑張っています。ヘルパーさんがいるので助かります。

大阪府東大阪市 竹林信子さん

私は交通事故に遭い、3か月間の入院からやっと退院できました。午前・午後のリハビリを頑張り、寝たきりの生活から自分の脚で歩行できるようになりました。家に帰っても、いろいろ制限のある生活で自分で買い物にも行けず、夕食だけは宅配クック123を受けることになってお世話になっています。病院の食事から解放され、心のこもった一品一品を美味しくいただいています。1週間のうちで最も楽しみにしているテレビ番組は「プレバト」です。趣味の俳句の参考になるので熱心に見て聴いています。

群馬県前橋市 田村征子さん



第25章 第6話 「存在」



保留音が繰り返し流れて
います。私は早くなる鼓動
を感じ、セーターの胸の辺
りをぎゅっと掴みます。

「もしもし」
「志津です。ごめんさい、
忙しい時間に電話なんかし
て」

「いや、大丈夫さ。夏以来だ
な。君は大丈夫だったか
い？」

「ええ、なんとか。今日電話
したのは、健児のことで」
「健児がどうかしたのか？」

「あなたにお願いがあっ
て・・・健児と会ってちゃん
と話をしたいの」

突然の私からの申し出に福
原は戸惑っている様子でし
た。先日の健児の様子、彼の
父親に対する思いを全て話
したのです。

「そうか。健児には我慢ばか
りでつらい思いをさせてき
たな。全て俺の責任だ。いま
で逃げてばかりだった俺の
行動が原因だよ。このまま
ではいけない。いつか健児

に謝らなければ、っていつ
も思っていた。でも一方で
は、俺の存在なんてもう無
い方が健児にとって幸せな
んじゃないか？って思う時
があるんだ」

福原は後悔と懺悔ざんげの気持ち
を吐露しました。

「馬鹿ね、あなた。健児はあ
なたの子供。あなた達は永
遠に親子よ。あの子からあ
なたの存在を無くすことな
んて決してできないわ。だ
から、もう逃げないで。健児

の幸せを願うなら会ってあ
げて」

私は論すように告げると、
意を決した福原は、健児と
会うことを承諾しました。

早速その夜、私は健児に電
話をしました。少し声が震
えていたかもしれませんが。
今まで避けてきた「父親」と
いう話題を今更彼にしなく
てはいけないことに対し、
私も福原と同様に申し訳な
さを感じていたのです。断
られるかもしれない。嫌が

られるかもしれない。そん
なネガティブな予測が頭を
グルグルと駆け巡っていま
した。
「母さん、ありがとう。でも
さ、前にも言っただろ。僕に
は父さんみたいな人が周り
にたくさんいるんだ。生み
の親より育ての親って言う
じゃない。それに今更どん
な顔をして父さんに会えば
いい？何を話せばいい？僕
の存在なんて無い方が、父
さんにとって都合がいいん
じゃない？」

同様に「自分」という存在を、
相手の記憶から消し去ろう
としているのです。
健児を産院で産んだ時に窓
から見たイチヨウの色、健
児の真っ赤な頬の色。あの
日、目に焼き付けた鮮やか
な色たちが灰色へと変わ
り、やがてザラザラとした
砂になり果て、崩れていく
ような感覚を覚えました。
(つづく)



皆さまのご投稿を
お待ちしております！

【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。

◆ 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

(個人情報の取り扱いについて)
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!!



上伊那店 小松晃さん



安中杉並木店 内田操さん



神奈川県相模原市 船橋まち子さん



広島県広島市 中島清美さん



兵庫県尼崎市 財部美子さん



神戸中央店 高瀬春樹さん



柏羽藤店 春田きよ子さん



枚方中央店 加藤幸子さん



前橋中央店 荒川はま子さん



上越店 戸田恭子さん



あいち南店 早川良子さん



武蔵野店 川野佳江さん



あいち南店 松田アサノさん



埼玉県八潮市 いちごちゃんさん



長野県佐久市 白田善和さん



愛知県豊橋市 矢澤由起子さん



群馬県安中市 須藤ますさん



岩手県花巻市 大和勝美さん



大阪府東大阪市 竹林信子さん



各務原店 松尾重勝さん



あいち南店 石川三代子さん

知っておきたい運転免許証の基礎知識

高齢者「免許証返納」はどうする？



1 高齢者の免許返納数は年々増加しています

年齢を重ねると目や耳の機能が衰え始め、交通事故へと繋がるケースが多々あります。このことから、運転免許証を自主的に返納する人の数が年々増加しています。警察庁の統計によると、2019年に免許証を自主返納した人の数は、1998年の制度導入以来最も多い60万1,022人にも上りました。中でも75歳以上の返納数が多い傾向にあり、後期高齢者の免許証返納に、より一層関心が高まっているといえます。



2 自治体によってうれしい特典が得られます!

自治体によっては、免許証返納における特典を複数用意しています。買い物時の割引や、高値での車の買い取りなどさまざまな種類の特典があるので、ぜひ事前に確認しておきたいところです。例えば東京なら、百貨店で配送無料サービスや対象スーパーマーケットでの5%割引、車の買い取り成約でギフト券プレゼントなど、種類も数も多種多様です。自治体ごとにバリエーション豊富に用意されているので、まずは特典の確認から始めてもよさそうです。



3 警察署または運転免許センターで行いましょう

返納申請はお住まいの地域の警察署か運転免許センターで行います。予約などは特に必要なく、運転免許証と印鑑を持参するだけで受け付けてもらえます。運転免許証を公的な本人確認書類として用いていた方は、返納時に一緒に「運転経歴証明書」の交付を申し込むとよいでしょう。これは、免許証と同等の書類として利用できるものです。その際には手数料1,100円と縦3cm×横2.4cmのカラー写真を用意する必要があります。



ポイント

運転免許証の返納は、入院中などやむを得ない場合を除いて本人でないと行えません。また返納時に自分で車を運転して行かない、車の名義を変更しておく、など細かなこともつい忘れがちです。事前にきちんと準備をしてから返納するようにしましょう。

今月の表紙タイトル

ベレー帽がお似合いのハイカラ娘

顔

髪: サラダ菜 / 目: パイナップル、黒豆 / まゆげ: スナッフえんどう / 襟: サニーレタス / 鼻: ヤングコーン / 口: キウイ / 耳: トマト / 帽子: メロン

背景

【右上から時計回りに】レモン / バラ / ライチ / レモン / ライチ / バラ



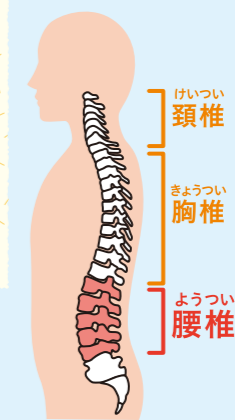
元気の素!

vol. 97

基本姿勢の見直し
きちんと座って腰痛予防!

注意・ポイント

- 無理をせずに自分のペースでゆっくり行いましょう。
- 治療中の病気やけががあるなど、体調に不安がある場合は医師に相談してから行ってください。



筋肉が硬いと、腰椎に負担がかかり腰痛を引き起こす原因となることがあります。簡単な体操で、腰痛予防に取り組みましょう。

姿勢を正して 腰痛予防

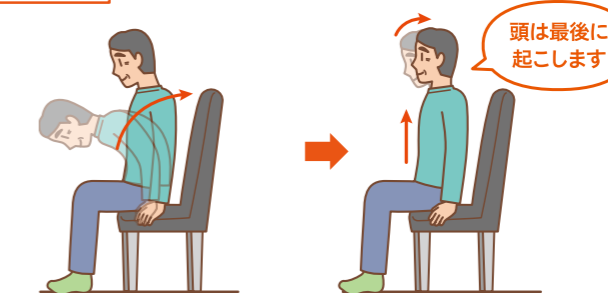
①イスに浅く座って、良い姿勢をつくります。おしりの筋肉をしめ、あごを引いて、みぞおちを伸ばします。頭のてっぺんから引っぱられるような状態を意識してください。



②みぞおちの後ろから引っぱられるようなイメージで背中を丸くします。頭を少し下げ、約5秒間維持します。腰の伸びを感じながら行いましょう。



③おしりの筋肉を緩めて、頭を最後にゆっくり起き上がります。



無理をしない、頑張りすぎない、気持ちがよければ5~6回でもOK。②の動きは特に無理せず行ってください。



監修 ぜんけ よしこ 善家佳子氏

つつい崩れがちな姿勢。これを機に正しい姿勢を見直しましょう。

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。