

1日1日がもっと楽しくなる会報誌

あはは

2022年6月

vol.98

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/アールファウエイ株式会社 〒150-0003 大阪府西区京町堀1-8-5 明星ビル12F TEL06-6445-8898

2022

6

特集

縄文時代からある海の幸
ミネラル豊富なわかめ

vol.98



高齢者施設向け



食材供給サービス

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「**芦ノ湖遊覧船**」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

芦ノ湖遊覧船(神奈川県)

芦ノ湖は神山が水蒸気爆発をした際に、土砂が川をせき止めてできた湖です。青く澄んだ水は美しく、古くから信仰の対象として多くの観光客が訪れます。

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

6月30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7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

123通信



高知県土佐清水市との歩み

2020年11月に高知県土佐清水市と包括連携協定を締結させていただき、配食事業者として、まずは宅配クック123での配食をスタートし、次に「食」に関連する所から水産業の活性化へと協力の幅を広げて参りました。これまでに、宅配クック123のお惣菜として、土佐清水市で獲れた「そう

『あはは』愛読の皆様へ

土佐清水市との包括連携協定により 実現したお惣菜の開発や 憩い&共食の場所づくりについて

だがつお」を使用した「そうだがつおの角煮」、その「そうだがつお」から生産される宗田節を使用した「おおか佃煮」「おおか昆布」、ハワイでは高級魚として知られているシイラを使用した「シイラの竜田揚げ」をお届けしてきました。どのお惣菜もお客様からご好評をいただいております、そういった声を聞くと地域で獲れた良質な食材をその地域のみで消費するだけでなく、全国のお客様に召し上がっていた

だくことは、多くの方の「楽しみ」にも繋がっているように感じました。土佐清水市の漁師や生産者の方は仕事も増え「仕事へのやりがい」、現地のお客様には「その地域に住んでいる自慢」、そして全国のお客様には、元気にお弁当を食べていただくことが、社会貢献にもつながっていると感じてもらえたら大変嬉しいですね。



昭和浪漫倶楽部がオープン

また、4月1日には土佐清水市で昭和浪漫倶楽部が開所しました。地域の方々が数日前から準備してくださり、地元で採れた野菜を使用したお惣菜や、厚焼きたまごサンド、地元で料理名人と呼ばれている、ゆき姉さん手づくりの伝統料理「型抜き寿司」などが並ぶ中、「宅配クック123のお惣菜の味も

とを実現する場所として、ただ「開催する」のではなく、一緒に「創っていく」昭和浪漫倶楽部として、ご高齢者の日常の会話や新たな趣味の発見など、「食」を通しての「体の栄養」のみでなく「心の栄養」につながれば大変嬉しく思います。



知って欲しい」という店舗スタッフの想いもあり、当社のお惣菜も販売してくれました。お惣菜を購入した方の中には、家族で食べる方や近所に配る方もいて、昭和浪漫倶楽部以外の場所でも人に会い、誰かと話すきっかけになることは、町に活気も出て喜ばしく思います。予定していた子どもたちとご高齢者との共食の時間は、残念ながら新型コロナウイルス感染症防止のため中止となりましたが、今後の場所が、地域の皆様が集まって食事をする「共食の場」になることが楽しみです。子どもたちも一緒に食事をして、「僕のおべとる魚と違って、なんでおべあちゃんがおべとる魚には骨がないの?」「喉に詰まるけん、丁寧に骨を抜いてくれとるけど、本当の魚は骨があつて泳いどるんよ」との会話が、笑いと共に飛び交うようなイメージを頭の中に描いています。



開所式では、江戸時代から続く伝統儀式の「餅まき」を初めて体験させていただき、餅だけ

でなく、子どもたちが喜びそうなお菓子や当たりくじ付きのトイレットペーパーなども投げさせていただきました。当たりくじには、地元のスーパーで使える商品券がついていて「地域全体が向こう三軒両隣」「地域ぐるみでお互いが協力し合う」町の一体感と温かさに触れた1日となりました。

今後も地域のご高齢者や子どもたちが気軽に集まれる場所となるような様々な計画をしています。集う方々がやりたいこ



全国で約5万トン収穫されているわかめですが、茎と葉、根っこに分けることができ、部位によってさまざまな違いがあります。わかめの「葉」の部分が一般的に「わかめ」と呼ばれる部分になり、茎は「茎わかめ」、根っこは細かく刻んで「めかぶ」として食べられています。

生産量の8割以上は宮城、岩手、徳島の3県で占めていて、宮城県や岩手県で獲れる三陸産のわかめと、徳島県で獲れる鳴門産のわかめにはそれぞれ特徴があります。

「三陸わかめ」は東北や北海道のエリアを中心として生産されており、「南部わかめ」とも呼ばれています。その特徴は、葉の切れ込みが深く、茎も長く肉厚で、弾力としっかりとした歯ごたえがあることが挙げられます。対して「鳴門わかめ」は、鳴門海峡の激流の中で育つため、茎が短く、しなやかさと強いコシがあり、風味の豊かさが特徴です。また、他のわかめに比べて鮮やかな緑色をしていることから、色・味・食感の良いわかめとして、主役としても脇役としても使用されています。



「鳴門産細切りわかめ煮」は、薄口醤油をベースに砂糖と出汁を加え、あっさりとした味付けに仕上がりました。お食事の箸休めとしてもぴったりの一品です。

6/16(木)夕食メニューに使用

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6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

伝統ある技法で染められた「阿波の藍染ハンカチ」をプレゼント!

江戸時代の頃から吉野川沿岸は「藍」の栽培に適しているとされ、その品質の良さから人気となり隆盛を極めました。伝統ある醗酵建技法で染められた色調は繊細で美しく同じ柄ができない世界で一つのハンカチです。



今月はコレ!

わかめの生産量 全国トップ3の徳島県



昔から日本人の食卓には欠かせない食材だったんだね



わかめは「海の野菜」と呼ばれるほど、ミネラルやビタミンが豊富。お味噌汁やサラダ、鍋に入れたりなど色々楽しめます。最近ではわかめを麺に加工した商品も出てきており、カロリーが少なく、栄養素が豊富なことから注目されています。

わかめは、昆布や海苔と並び日本人にはなじみ深い海藻です。その歴史は深く、縄文時代から食べられてきました。以前は店頭で「生わかめ」が並んでいましたが、1950年代に養殖が成功してからは、湯通しわかめやカットわかめが販売され、1年中食べられるようになりました。



徳島県では、安全・安心な「鳴門わかめ」を求める消費者の信頼に応えるため、2014年に「徳島県鳴門わかめ認証制度」を創設しました。

特長&栄養コラム

わんつーさんの食材うんちく!

海藻を守るネバネバ成分

わかめにはミネラル・ビタミンだけでなく、水溶性食物繊維の一種のフコイダンが含まれています。フコイダンとは昆布やわかめなどの褐藻類のみに含まれている粘り気のある成分で、激しい潮の流れなどから海藻を守っています。最近では抗がん作用やコレステロール低下作用、免疫力を高める作用などの効果が解明されています。



第63回

わかめ

縄文時代からある海の幸
ミネラル豊富なわかめ



スリル満点!植物の橋「祖谷のかずら橋」

国指定重要有形民俗文化財に指定されている「かずら橋」は徳島の秘境“祖谷”にあります。シラクチガズラで作られた橋で長さ45m・幅2m・水面上14m。植物でできているため3年毎に架け替えが行われています。



吉野川が一望できる「吉野川ハイウェイオアシス」

展望台からは悠々と流れる吉野川が一望でき、名称天然記念物「美濃田の淵」を眺められる日帰り温泉や地元のいいものを集めたマルシェに食事処、さらに家族で楽しめるバンガローやログハウスを有する観光施設です。

お遍路のスタート地点「霊山寺」

四国に点在する弘法大師ゆかりの八十八カ所の寺を巡礼する「お遍路」。その第1番札所にあたるのが霊山寺です。約1300年前、聖武天皇の勅願により行基が開いた古刹で、弘法大師が広めた密教の教えにならない四国の東北の角にあたる鳴門市を出発点としたためだといわれています。



世界最大級の渦潮が楽しめる「鳴門海峡」

鳴門市と兵庫県の淡路島の間にある鳴門海峡では、潮の干満によって渦潮が発生します。満潮と干満は1日2回ずつあり、春と秋の大潮時には潮の流れが最も大きくなるそうで潮流時速20km、最大直径20mにも及ぶといわれています。すさまじい轟音をたてて流れていく様はものすごい迫力があります。



美しい白砂海岸「大浜海岸」

県南部の海岸線はリアス式海岸で変化に富んだ海岸線です。美波町日和佐浦にある大浜海岸はおだやかな砂浜で5月中旬～8月下旬にはアカウミガメが産卵に訪れます。「大浜海岸のウミガメおよび産卵地」は国の天然記念物に指定されています。



今月は地産外商惣菜連動企画として徳島県の特集をお届けします

ニッポンの故郷 徳島

四季の風景が美しい徳島県

徳島県は面積の8割が山地で占められており、1,000メートルを超える山々も数多く、県内で最も高い山は標高1,955メートルの剣山で日本百名山及び水源の森百選のひとつです。その剣山が県を南北に分ける分水嶺となり豊富な水量を誇る吉野川や徳島平野を形づくっています。

徳島県は街の中心部である東部、太平洋に面した海岸線が美しい南部、大きな渓谷や山地が広がる西部と3つのエリアに分かれているため海・川・山と自然の恵みにあふれています。

夏季は降水量が多く、冬季は降水量が少なくなるのが大きな特徴で、山岳地域は厳しい寒さに見舞われることもあります。古くから水源に恵まれた地域として愛され、古くは大化の改新の頃に粟がよく実ったことから「阿波の国」と呼ばれるようになったそうです。



徳島を代表する山 剣山

県西部に位置して日本百名山にも名を連ねている「剣山」。西日本で2番目の高さを誇ります。4月下旬から11月末には「剣山観光登山リフト」が運行され山頂近くまで上ることが可能です。山頂付近の展望デッキから全方向素晴らしいパノラマ風景を楽しむことができます。



ごちそうの日
お食事

6/30
夕食

毎月のお楽しみを
ごちそうの日のお食事でお届けしています。

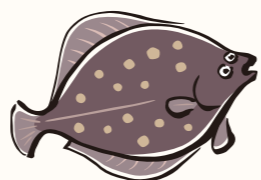
カラスガレイ西京焼き弁当



[エネルギー] 458kcal
[たんぱく質] 19.6g
[食塩相当量] 2.1g

カレイのなかでも特に脂のりが良いカラスガレイ!

6月のごちそうの日のお食事は、「カラスガレイ西京焼き弁当」をご用意いたしました。
カレイのなかでも特に脂のりが良いとされるカラスガレイを西京焼きに仕上げました。独自の西京味噌に2日間じっくりと漬け込み、カラスガレイの旨味を引き出しています。



献立

ピックアップ アツク

そっくりな魚 ヒラメとカレイ

カレイとそっくりな見た目をして
いる魚で「ヒラメの名前が挙げられま
すが、その見分け方のひとつに「左ヒ
ラメに右カレイ」という言葉があり
ます。他にも口で見分けることがで
き、小魚などを食べるヒラメは口が



左ヒラメ
右カレイ

大きく鋭い歯がありますが、
小さなエビなどを食べるカレ
イはおちよぼ口で小さな歯を
しています。この特徴から、ヒ
ラメを「オオクチ」、カレイを
「クチボソ」「ホソクチ」と呼ぶ
地域もあるそう。
身が引き締まってさっぱり
とした味わいのヒラメは刺身
やフランス料理に、柔らかく
脂のついている食感のカレイ
は煮物など加熱して食べると
より美味しくいただけます。

離乳食にも使われる白身魚

カレイは高たんぱく質・低脂肪で消化が良いこ
とから、胃腸の弱い方や体調が優れないときはも
ちろん、離乳食にもおすすめです。様々
な栄養素が豊富に含まれていることから魅力も
たっぷりです。特にタウリンというアミノ酸が多く含
まれています。タウリンは肝臓で作られる胆汁酸と
結びつくことで、コレステロールを消費でき、心臓
や肝臓の機能を高める効果を持ちます。他にも視
力の回復やインスリン分泌促進、動脈硬化や高血
圧の予防などの効果があると言われています。

また、カレイは白身魚の中でもビタミン類が豊
富で、カルシウムの吸収を高めるビタミンD、抗酸
化力のあるビタミンE、代謝を
促し成長を促進するビタミン
B2などが含まれています。
和食だけではなく洋食や
中華にも合うカレイは様々な
料理に姿を変えて食べられて
います。



西京焼きは京都の伝統料理

日本では平安時代の頃か
ら、食材の保存方法の1つと
して味噌漬けにする習慣が
ありました。海から遠い京都
でも、どうにか美味しく魚を
食べようとしたことが西京
焼きの始まりだと言われて
おり、昔は貴族や僧侶しか食
べられない高級品でした。西
京焼きに使われる西京味噌
とは関西でよく使用される
白味噌のことで、塩味が少な
く甘みがあるのが特徴。魚の
色をそのままに残し、魚が持
つ本来の味を損なわないために最適だったそう
です。京都で生まれた伝統料理ですが、現在では魚
だけではなく肉の切り身などを漬け込んだ西京
焼きが、和食の定番の1つとして日本人に愛され
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。

10月
30日
夕食

カラスガレイ 西京焼き

カレイはスーパーなどでもよく見かける魚ですが、実は
60種類以上もあるそう。
カラスガレイはカレイ科の中でも大型になる種類で、表
面・裏面ともにカラスのような黒色をしていること
が名前の由来だと言われています。回転寿司で人気
がある「エンガワ」もカラスガレイが多く使われています。



普通食

2022年

6月の献立表

1週目

	昼食	夕食
1 (水)	あじフライ <ul style="list-style-type: none"> ハムマカロニサラダ 畑のお肉とキャベツの味噌炒め 黒豆 胡瓜漬 ごはん [エネルギー] 559kcal [たんぱく質] 18.5g [食塩相当量] 1.7g	麻婆豆腐 <ul style="list-style-type: none"> ジャンボ肉だんご 蒸し鶏の胡麻だれ和え わさび菜おひたし 切り昆布煮 ごはん [エネルギー] 536kcal [たんぱく質] 18.2g [食塩相当量] 2.1g
2 (木)	豚肉のトマトソース <ul style="list-style-type: none"> 小松菜の和え物 ポテトとウィンナー 胡瓜とツナの酢の物 桜でんぶ ごはん [エネルギー] 472kcal [たんぱく質] 16.4g [食塩相当量] 2.3g	ぶり大根 <ul style="list-style-type: none"> 蓮根そぼろ あおさ入り玉子焼き いんげんのピーナッツ和え 白菜漬 ごはん [エネルギー] 521kcal [たんぱく質] 17.5g [食塩相当量] 2.1g
3 (金)	赤魚金山寺味噌焼き <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 豆腐の中華あん 小豆煮 はりはり漬 ごはん [エネルギー] 468kcal [たんぱく質] 19.7g [食塩相当量] 1.6g	金平入り鶏つくね <ul style="list-style-type: none"> ブロッコリーのお浸し 豆ひじき 肉入り野菜炒め 小松菜とちくわの煮浸し あみ佃煮 ごはん [エネルギー] 493kcal [たんぱく質] 17.9g [食塩相当量] 2.0g
4 (土)	ふんわりカニ玉 <ul style="list-style-type: none"> 焼きそば 鶏肉の黒酢風味 切昆布と油揚げのおかか煮 高菜ちりめん ごはん [エネルギー] 543kcal [たんぱく質] 17.4g [食塩相当量] 2.9g	カレーの唐揚げ <ul style="list-style-type: none"> 湯葉入りチンゲン菜 がんと野菜の含め煮 野菜のマリネ 肉味噌 ごはん [エネルギー] 482kcal [たんぱく質] 19.7g [食塩相当量] 1.5g
5 (日)	銀ひらす照焼き <ul style="list-style-type: none"> 華かまぼこ 干し海老入り卵の花 茄子と挽肉の味噌炒め おくらの胡麻和え 大根としその実の漬物 ごはん [エネルギー] 497kcal [たんぱく質] 17.3g [食塩相当量] 1.6g	豚肉の黒胡椒焼き <ul style="list-style-type: none"> コールスローサラダ ブロッコリーのカニカマあんかけ 五目厚焼き玉子 塩えんどう豆 ごはん [エネルギー] 576kcal [たんぱく質] 16.5g [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。



地産外商の取り組み

地産外商とは…

地元でとれた農水畜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で消費するという意味です。各地域の食材を使用することで、地域の活性化、過疎地域の応援、フードロス削減などを行う取り組みとなります。宅配クック123では地産外商の取り組みを通じて全国のご利用者様に日々のお食事(お弁当)のお惣菜としてご提供させていただいております。

今月の地産外商メニュー



16日
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。



12日
昼食

おかか佃煮



22日
昼食

おかか昆布

高知県産そうだがつおのうす削りを使用した「おかか佃煮」と「おかか昆布」です。



29日
夕食

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。



28日
夕食

そうだがつおの
角煮

高知県産のそうだがつおを使用した角煮です。醤油と水飴・砂糖を使った甘辛い味付けにしました。調味料と加熱工程の調整により、しっとりやわらかく仕上げました。

※献立表内の★印が地産外商の食材を使ったメニューです。

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。

	昼食	夕食
13 (月)	さわら西京焼き ● 花形人参 ● 蓮根そぼろ ● がんもと野菜の含め煮 ● ほうれん草のごま和え ● 大根の漬物 ● ごはん [エネルギー] 471kcal [たんぱく質] 19.9g [食塩相当量] 1.7g	豚肉と木耳の炒り卵 ● そら豆フライ ● ブロッコリーのカニカマあんかけ ● 一口照り焼きチキン ● 胡瓜漬け ● ごはん [エネルギー] 530kcal [たんぱく質] 18.0g [食塩相当量] 1.7g
14 (火)	牛肉と玉ねぎのすき煮 ● 豆サラダ ● 冬瓜とひき肉の煮物 ● チンゲン菜と人参のお浸し ● しそ昆布 ● ごはん [エネルギー] 553kcal [たんぱく質] 16.2g [食塩相当量] 2.3g	サーモンバーグ ● キャベツと人参の炒め ● ミートソーススパゲティ ● 高野豆腐の含め煮 ● おくらのおかか和え ● 刻みたくあん ● ごはん [エネルギー] 540kcal [たんぱく質] 17.1g [食塩相当量] 2.5g
15 (水)	ぶりの揚げ煮 ● 青菜ピーナッツ和え ● かぼちゃの田舎煮 ● 野菜と蒸し鶏のカレーソース ● かにかまサラダ ● 塩えんどう豆 ● ごはん [エネルギー] 518kcal [たんぱく質] 17.4g [食塩相当量] 1.4g	若鶏の味噌焼き ● 切干大根 ● 肉入り野菜炒め ● うずら豆 ● 広島菜漬け ● ごはん [エネルギー] 535kcal [たんぱく質] 18.8g [食塩相当量] 2.0g
16 (木)	ゴーヤチャンプルー ● しゅうまい ● さつま揚げと野菜の煮物 ● 鶏レバー煮 ● しば漬け ● ごはん [エネルギー] 508kcal [たんぱく質] 16.3g [食塩相当量] 2.6g	ホッケ塩焼 ● 花車かまぼこ ● 干し海老入り卵の花 ● 畑のお肉の旨煮 ● わさび菜おひたし ● 鳴門産細切りわかめ煮★ ● ごはん ★【地産外商】徳島県鳴門産わかめを使用 [エネルギー] 445kcal [たんぱく質] 19.7g [食塩相当量] 1.9g
17 (金)	黄金カレイ煮付け ● オクラのお浸し ● おかず豆 ● 茄子と挽肉の味噌炒め ● 切昆布と油揚げのおかか煮 ● 赤しそ大根 ● ごはん [エネルギー] 495kcal [たんぱく質] 19.2g [食塩相当量] 1.8g	大葉香るささみカツ ● ハムマカロニサラダ ● 白菜と青菜のそぼろあんかけ ● 花斗六豆 ● 胡瓜の生姜漬け ● ごはん [エネルギー] 584kcal [たんぱく質] 16.7g [食塩相当量] 2.2g
18 (土)	鶏つくね ● ナポリタン ● ほうれん草コーンバター ● キャベツのコンソメ煮 ● ごぼうサラダ ● そら豆 ● ごはん [エネルギー] 522kcal [たんぱく質] 17.0g [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 ● ひじきの煮物 ● 鶏肉の玉子とじ ● おくらの胡麻和え ● 大根としその実の漬物 ● ごはん [エネルギー] 436kcal [たんぱく質] 18.9g [食塩相当量] 1.6g
19 (日)	ホキ西京焼き ● チンゲン菜のお浸し ● 大根のそぼろあん ● 鶏肉の黒酢風味 ● 黒豆 ● 切り昆布煮 ● ごはん [エネルギー] 460kcal [たんぱく質] 19.0g [食塩相当量] 1.6g	ハッシュドビーフ ● 桜えび入り和風パスタ ● ポテトとウインナー ● ささみの梅肉和え ● 高菜ちりめん ● ごはん [エネルギー] 494kcal [たんぱく質] 16.6g [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
6 (月)	デミグラスソースハンバーグ ● ベベロンチーノ ● カリフラワーとウインナーの煮物 ● 鶏肉のクリーム煮 ● 花斗六豆 ● 広島菜漬け ● ごはん [エネルギー] 530kcal [たんぱく質] 18.5g [食塩相当量] 2.3g	白糸だら煮付 ● 人参煮 ● 大根のそぼろあん ● 厚揚げと鶏肉の中華旨煮 ● ごぼうサラダ ● しそ昆布 ● ごはん [エネルギー] 444kcal [たんぱく質] 19.6g [食塩相当量] 2.1g
7 (火)	白身魚フライ(タルタルソース) ● ふきと油揚げの田舎煮 ● 畑のお肉の旨煮 ● 一口照り焼きチキン ● しば漬け ● ごはん [エネルギー] 533kcal [たんぱく質] 16.7g [食塩相当量] 1.7g	鶏肉と野菜のカレーソース ● 枝豆と魚すり身団子(豆乳入り) ● キャベツのコンソメ煮 ● 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] 511kcal [たんぱく質] 16.7g [食塩相当量] 2.0g
8 (水)	豚ロース焼きの生姜風味 ● お豆と昆布の煮物 ● 白菜と青菜のそぼろあんかけ ● ささがききんぴらごぼう ● 赤しそ大根 ● ごはん [エネルギー] 479kcal [たんぱく質] 17.4g [食塩相当量] 2.5g	いわしかつお節煮 ● 花形人参 ● ポテトサラダ ● 厚焼き玉子(関東風) ● おくらと湯葉のお浸し ● しょうがの甘辛煮 ● ごはん [エネルギー] 518kcal [たんぱく質] 19.4g [食塩相当量] 1.8g
9 (木)	めばる白醤油風味焼き ● れんこんの甘酢漬け ● ゆず入り芋きんとん ● 鶏肉と野菜のいなり巻 ● わさび菜おひたし ● あみ佃煮 ● ごはん [エネルギー] 478kcal [たんぱく質] 18.4g [食塩相当量] 1.4g	メンチカツ ● ツナの梅風味パスタ ● ラタトゥイユ ● 枝豆とコーンの洋風煮 ● ザーサイ炒め ● ごはん [エネルギー] 590kcal [たんぱく質] 16.7g [食塩相当量] 2.1g
10 (金)	厚揚げとそぼろの彩り炒め ● ス克蘭ブルエッグ(人参) ● 花野菜のポトフ ● 大豆ちりめん ● 白菜漬け ● ごはん [エネルギー] 503kcal [たんぱく質] 16.5g [食塩相当量] 1.7g	あじ西京焼き ● チンゲン菜のお浸し ● 筍土佐煮 ● さつま揚げと野菜の煮物 ● いんげんのピーナッツ和え ● 切り昆布煮 ● ごはん [エネルギー] 437kcal [たんぱく質] 18.7g [食塩相当量] 2.2g
11 (土)	さば煮付け ● 味付いんげん ● 豆乳入りしっとり卵の花 ● とりごぼう ● 小松菜とちくわの煮浸し ● 胡瓜の生姜漬け ● 枝豆と小エビごはん [エネルギー] 569kcal [たんぱく質] 18.9g [食塩相当量] 2.6g	回鍋肉 ● 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 ● 黒豆 ● はりはり漬 ● ごはん [エネルギー] 532kcal [たんぱく質] 19.2g [食塩相当量] 1.6g
12 (日)	若鶏から揚げ ● ナポリタン ● ひじきの煮物 ● 野菜とウインナーの炒め物 ● 片口いわし浅焼き ● おかか佃煮★ ● ごはん ★【地産外商】高知県産そうだがつお節を使用 [エネルギー] 513kcal [たんぱく質] 16.5g [食塩相当量] 2.3g	にしんのみぞれ煮 ● 人参煮 ● ジャーマンポテト ● 豆腐の中華あん ● 野菜のマリネ ● 畑のお肉しぐれ煮 ● ごはん [エネルギー] 478kcal [たんぱく質] 16.1g [食塩相当量] 2.0g

※「★印」が地産外商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
27 (月)	スケソウダラ煮付け ● 人参煮 ● ツナの梅風味パスタ ● 畑のお肉の旨煮 ● うずら豆 ● 胡瓜漬け ● ごはん [エネルギー] 459kcal [たんぱく質] 16.8g [食塩相当量] 1.6g	炭火焼き鳥 ● しゅうまい ● 白菜と青菜のそぼろあんかけ ● おくらと湯葉のお浸し ● 切り昆布煮 ● ごはん [エネルギー] 508kcal [たんぱく質] 17.0g [食塩相当量] 2.1g
28 (火)	豚しゃぶ(おろしあん) ● たらこポテトサラダ ● 蒸し鶏の胡麻だれ和え ● わさび菜おひたし ● ザーサイ炒め ● ごはん [エネルギー] 478kcal [たんぱく質] 17.3g [食塩相当量] 2.0g	いかフライ ● ふきと油揚げの田舎煮 ● 鶏肉のクリーム煮 ● そうだがつおの角煮★ ● 大根としその実の漬物 ● ごはん [エネルギー] 539kcal [たんぱく質] 18.3g [食塩相当量] 2.1g ★[地産外商]高知県産そうだがつおを使用
29 (水)	ホッケみりん焼き ● 味付いんげん ● ほうれん草と人参の煮浸し ● 五目揚げ豆腐 ● 花斗六豆 ● 刻みたくあん ● ごはん [エネルギー] 506kcal [たんぱく質] 17.2g [食塩相当量] 1.6g	トマトソースハンバーグ ● ペペロンチーノ ● パンプキンサラダ ● 野菜とウインナーの炒め物 ● かにかま入り玉子 ● 胡瓜とアカモクの酢の物★ ● ごはん [エネルギー] 541kcal [たんぱく質] 16.6g [食塩相当量] 2.4g ★[地産外商]新潟県佐渡島産アカモクを使用
30 (木)	鶏肉ねぎ塩ダレ ● ブロッコリーとコーンの和え物 ● ラタトゥイユ ● ごぼうサラダ ● しそ昆布 ● ごはん [エネルギー] 510kcal [たんぱく質] 16.2g [食塩相当量] 2.1g	カラスガレイ西京焼き ● 花形人参 ● 切干大根 ● ささげの胡麻和え ● 筍土佐煮 ● 黒豆 ● しば漬け ● ごはん [エネルギー] 458kcal [たんぱく質] 19.6g [食塩相当量] 2.1g カラスガレイ西京焼き弁当

※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
20 (月)	豚ヒレかつ ● ひじきと蒸し鶏のサラダ ● 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] 561kcal [たんぱく質] 17.9g [食塩相当量] 1.8g	さば味噌煮 ● 味付いんげん ● 小松菜の和え物 ● 筑前煮 ● 小豆煮 ● 刻みたくあん ● ごはん [エネルギー] 540kcal [たんぱく質] 17.3g [食塩相当量] 2.0g
21 (火)	いわし紀州煮 ● 味ごぼう ● なます ● 厚揚げと鶏肉の中華旨煮 ● 若布と干し海老の当座煮 ● しょうがの甘辛煮 ● ごはん [エネルギー] 443kcal [たんぱく質] 17.1g [食塩相当量] 1.9g	豚肉とがんもの含め煮 ● お豆と昆布の煮物 ● 出汁巻き玉子 ● ほうれん草のごま和え ● 胡瓜漬け ● ごはん [エネルギー] 507kcal [たんぱく質] 19.0g [食塩相当量] 1.9g
22 (水)	鶏肉のみぞれ煮 ● 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 ● 枝豆とコーンの洋風煮 ● おかか昆布★ ● ごはん [エネルギー] 534kcal [たんぱく質] 17.4g [食塩相当量] 1.9g ★[地産外商]高知県産そうだがつお節を使用	さわら塩焼 ● 華かまぼこ ● さつま芋煮 ● 豆腐の中華あん ● ささがききんぴらごぼう ● 大根の漬物 ● わかめごはん [エネルギー] 470kcal [たんぱく質] 19.7g [食塩相当量] 2.3g
23 (木)	あじみりん焼き ● 青菜ピーナッツ和え ● 蓮根そぼろ ● 高野豆腐の含め煮 ● 野菜のマリネ ● 胡瓜の生姜漬け ● ごはん [エネルギー] 454kcal [たんぱく質] 20.3g [食塩相当量] 2.0g	ふんわり豆腐ハンバーグ ● ナポリタン ● 豆サラダ ● 野菜と蒸し鶏のカレーソース ● 片口いわし浅炊き ● はりはり漬 ● ごはん [エネルギー] 562kcal [たんぱく質] 19.4g [食塩相当量] 2.5g
24 (金)	肉じゃが ● 切干大根 ● チキンボールのトマトソース ● 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] 500kcal [たんぱく質] 16.0g [食塩相当量] 2.0g	ぶり煮付け ● 花形人参 ● 湯葉入りチンゲン菜 ● とりごぼう ● 五目厚焼き玉子 ● しば漬け ● ごはん [エネルギー] 528kcal [たんぱく質] 20.8g [食塩相当量] 1.9g
25 (土)	えびカツ ● カリフラワーとウインナーの煮物 ● 肉入り野菜炒め ● おくらのおかか和え ● 昆布ちりめん ● ごはん [エネルギー] 510kcal [たんぱく質] 16.2g [食塩相当量] 2.0g	豚すき煮 ● マカロニと果物のサラダ ● 鶏肉と野菜のいなり巻 ● ツナとほうれん草の和え物 ● あみ佃煮 ● ごはん [エネルギー] 506kcal [たんぱく質] 16.5g [食塩相当量] 2.0g
26 (日)	麻婆茄子 ● 豆ひじき ● 厚焼き玉子(関東風) ● いんげんのピーナッツ和え ● 広島菜漬け ● ごはん [エネルギー] 535kcal [たんぱく質] 16.3g [食塩相当量] 1.8g	メバル塩焼き ● れんこんの甘酢漬け ● 豆乳入りしっとり卵の花 ● がんもと野菜の含め煮 ● 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] 452kcal [たんぱく質] 19.4g [食塩相当量] 1.6g

※[★印]が地産外商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。

丼メニュー



カツ丼
 [エネルギー] 526kcal
 [食塩相当量] 2.6g



麻婆豆腐丼
 [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、ごちそうの日のお食事・丼物などの透明なふたはレンジ対応していません。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。

俳句・川柳・短歌

遠景の
ふいに明るむ
初桜

愛知県松山市 菅野光夫さん



おいしいと
食べれることの
123と
噛み締める日々
幸せを

神奈川県横須賀市 笠原隆司さん

真っ白き
梨の花散り
この山里に
実を結ぶ
棲む人はあり

愛知県蒲郡市 小野田初枝さん

お便り

私が好きな花は「しゃくなげ」です。息子が遊びに行ったところで求めてきた紫色のしゃくなげが何とも珍しさと庭に植えました。3~4年過ぎピンクの花が咲き、今でも元気に庭で育っています。

福岡県春日市 井上節子さん

「あははのぼた餅」

いつも美味しくいただいている宅配クック123ですが、これはまたとても嬉しく微笑ましいあははのお話です。ふたり足して180才をこえる老夫婦ですが、昨年妻がトイレの戸口で転倒、立ち上がれなくなりました。かなりの体重、私の力ではどうにもなりません。困っていると宅配の娘さんが黄色いユニフォームで登場しました。「これはしめた」「あはは」です。早速、介助をお願いし、すぐさま立ち上がらせてくださいました。助け神、助け乙女でした。いつも宅配にお世話になっているこの身、あの親切は忘れられません。

京都府京都市 塩見敏昭さん

私は85才になるまで病氣らしきものはしたことがありませんでした。しかし85才で白内障になり続いて間質性肺炎となり3週間入院することになりましたが今ではトイレ、お風呂にいくだけでも咳が出て息苦しくなり病んでしまいます。

家内も足、腰が悪く施設に入りましたので私ひとり食事に困るところでしたが、宅配クック123を知り早速注文して、今はお弁当を美味しくいただいております。味付けも良く、いつも完食です。ありがとうございます。

広島県呉市 兼永泰之さん

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。

4月号のお題 結果発表!

「あなたの好きなお惣菜」

今回のテーマは“お惣菜”です。お弁当のおかずやメイン料理の付け合わせなど、栄養バランスをとるためにも欠かせない存在ですね。そんなお惣菜にまつわるお便りを紹介します。



春を告げる山菜の代表格「フキノトウ」。野趣に富む香りと独特のほろ苦さが生きる旬の味です。爽やかな苦みのなかにうま味があり、ごはんのお供はもちろん、温野菜にのせたり田楽にしたりして幼少の頃から親しんできました。母の作るフキノトウみそ、温かいごはんにのせて食べるのが楽しみでした。以前は、家の近くでフキを採ってつくだ煮にしたり、フキノトウみそを作ったりしていましたが、最近ではフキを見なくなりました。フキノトウも出ないし、何もかも鹿に食べられてなくなってしまったのかと思うと悲しい限りです。フキノトウみそを通信販売で購入し、春の味覚を味わうようなことになってしまいました。 京都府亀岡市 ペンネーム: 亀岡の桔梗さん

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

水たまり
風にやさしく
ゆれてる

千葉県市原市 上野敬子さん

卒寿こえ
花見ドライブ
幸みつる

富山県富山市 清水禎子さん

寒い冬
昔のたんぜん
役にたち

山口県山口市 仁王頭洋子



第25章 第7話 「師弟」



僕は携帯電話の赤い通話ボタンを押し、母さんとの話を終わらせた。

「じゃあ、またね」

と言った母さんの声が寂しそうに少し胸が締め付けられたけれど、今の僕には気の利く言葉を使えるほどの心の余裕はなかった。自分でも気付かぬうちに避けてきたキーボードの突然の出現に、うろたえてしまうのは無理もないことじゃないか。だって僕の中で「父」と

いう存在自体が曖昧で不確かで不確実なものだったから。虚空の暗闇の中で、突然眼前に今まで存在しなかった壁が現れたら誰もが驚くだろう。それと似たような気持ちだったのだ。

年末年始の河吉は猫の手も借りたほど大忙しとなる。それを理由に僕は実家に帰ることを先延ばしにしていた。母と会うのが気まじかったのだ。また父の話をしなければならぬこ

と、父と向かい合わなければならぬことが僕の中で億劫だったのだ。毎年作ってくれる母の雑煮の美味しさをもっとしても、僕の足が実家へと向かうことはなかった。

怒涛の年末年始を乗り越え、やっと取れた休みの日。僕はしな乃へ向かっていった。

「ご無沙汰しております。…の前に遅くなりましたが、新年おめでとーございます」

「あらやだ！ 健ちゃん久しぶりじゃない。ちよっとー！ 父ちゃん、健ちゃんよー」

女将さんが興奮気味に旦那を呼びに行く。暖簾のれんの奥から折りたたんだスポーツ新聞を持った旦那が顔を出す。

「よう、健児。元気か？ 休みを取れたのか。母ちゃんはまだもう帰ったぞ」

「ええ…久しぶりに休みを貰えたので旦那と女将さんにご挨拶をと思つて。これ

美味しいって評判の回転焼なんですよ。一緒に食べませんか？」

「お？ 健児、お前も気が利く一端の大人になったな。母ちゃん、熱くて濃い茶を入れてくれ」

「へへへ」
僕が照れ笑いをしながら頭を掻かいていると旦那が間髪入れずに聞いてくる。

「で、今日はなんの相談なんだ。お前がうちに来るってことは、なんかあるんだろ」

「え、なんでわかったんですか？ まだ何も話してませんよ」

「お前ほどわかりやすく僕

悩んでいます』って顔に出る奴はそういないよ。俺が詐欺師だったら真っ先にお前のような奴をカモにするね」

旦那はなんでもお見通し。そつと2個目の回転焼に手を伸ばしながら、女将さんは嬉しそうに師匠と出来損ないの弟子の話に耳を傾けている。僕の心は一気にふわふわとした温かさに包まれていた。

(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

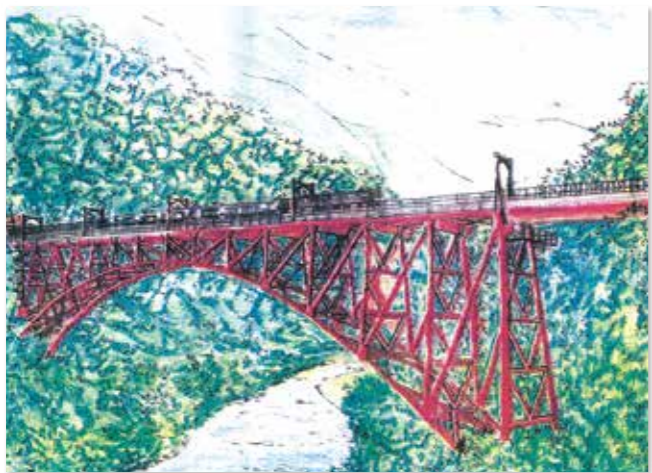
〒103-0028
東京都中央区八重洲1-4-16
東京建物八重洲ビル3階+OURS内
アルファクリエイト株式会社
「昭和浪漫倶楽部」係

◆ 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!!



愛知県岡崎市 丸山弘さん



岩手県花巻市 大和勝美さん



神奈川県藤沢市 坂井孝彦さん



山口県山陽小野田市 岩本久美子さん



千葉県木更津市 鈴木和子さん



兵庫県尼崎市 財部美子さん



Live Life House ROCK!
小原陽さん



Live Life House ROCK!
玉木優さん



Live Life House ROCK!
小山りほさん



Live Life House ROCK!
松澤稜子さん



Live Life House ROCK!
三井つきみさん



埼玉県入間市 荻野重子さん



千葉県木更津市 金網欽治さん



千葉県木更津市 細谷さみ子さん



千葉県木更津市 岡己代子さん



千葉県木更津市 宇田川法子さん



長野県佐久市 白田善和さん



埼玉県朝霞市 大熊和子さん



静岡県浜松市 藤村康雄さん



静岡県浜松市 岡本宏さん



茨城県那珂市 井坂興基さん

自然のものに触れるよろこびは格別! 「ガーデニング」の始め方



1 ガーデニングは何歳からでも始められます

年齢を重ね自宅にいる時間が長くなると、「この時間を使って何か新しい趣味を始めたい」と思われる方が多くなります。気軽に始められる趣味として、ガーデニングはいかがでしょうか。土いじりをしたことがない方でも簡単に始められ、植物が遅く育っていく様子に力ももらえることでしょう。小さな植木鉢やプランターを太陽光の届くところに置いておけば家の中でも育つので、お庭がなくても問題ありません。ライフワークとしてのガーデニングを始めてみませんか。



2 まずは手軽な栽培キットから手に入れましょう

ガーデニング経験のない方は、手軽な植物栽培キットから始めましょう。植木鉢や土、タネなど、植物を育てるのに必要なものがセットになっているので、知識がなくてもすぐにスタートできます。日当たりの良い窓辺などに設置して、適切に水やりなどをしていけばぐんぐん育ってくれるでしょう。種類も豊富で、ミニトマトやレタスをはじめ、ミント、バジル、ヒマワリなどさまざまな栽培キットが販売されています。もちろん説明書も同封されているので、おひとりでも育てやすいです。



3 庭での作業は体力と相談しながら進めたいです

自宅にお庭のあるご家庭なら、お庭作りも楽しみたいです。ガーデニング初心者には、植えばなしでもよく育ってくれる多年草がおすすめです。チューリップやムスカリは育てやすい上、花が咲いたときの見た目もかわいらしく、楽しい気持ちを後押ししてくれることでしょう。夢中になると作業に没頭してしまいがちですが、庭での長時間作業は足や腰に疲れが溜まります。翌日の体の痛みにもつながりますので、作業時間を決めて行うようにしたいです。



ポイント

お庭やプランター、鉢植えに、植物とともにガーデニング用の飾り(オーナメント)をあしらうと、とてもすてきな雰囲気に仕上がります。自分好みの世界観が作れば眺めるだけでもワクワクするので、ぜひお試しください。

今月の表紙タイトル

クールな表情の売れっ子俳優

顔

髪:にら、オクラ、タラの芽/目:チコリー、コーヒ豆/まゆげ:赤唐辛子/鼻:エリンギ/口:きゅうり/耳:レモン

背景

【右上から時計回りに】パプリカ/レタス/ピーマン/ズッキーニ/ピーマン/パプリカ



元
気

の

素!

vol. 98

ゆっくりリラックスしながら
首のストレッチでめまい予防!

▲ 注意・ポイント

- ・イスに深く座り、無理をせずに自分のペースでゆっくり行いましょう。
- ・血圧の高い時は特に注意し、体調に不安がある場合は医師に相談してから実施してください。

不規則な生活の改善こそが、めまい予防には効果的とされています。休息や栄養、適度な運動を取り入れて生活リズムを整えましょう。



首ストレッチ めまい予防

① 首を左右に倒します。



② 首を左右にひねります。



③ 首から前後と左右に揺らします。



①～③を1日に2～3回繰り返しましょう。

POINT

- ・頭はグルグル回さず、首からゆっくり動かしましょう。
- ・頭の重みを感じながら、無理をせず、調子がよければ続けましょう。

視線を意識しながら首ストレッチ

① あごを引いて頭を左右に倒し、倒した反対側に視線を向けましょう。

左右交互に行いましょう



首を倒した反対側を約5秒見ます

② あごを引いて首を左右にひねり、ひねった反対側に視線を向けましょう。

左右交互に行いましょう



首をひねった反対側を約5秒見ます

③ 首の力を抜き、みぞおちを少し緩めて左右に揺らしましょう。



目は必ず開けた状態でいきましょう!

めまい予防に良いとされているカルシウムを普段から意識して摂りましょう。



監修
ぜんけ よしこ
善家佳子氏

マスク生活で呼吸も浅くなりがちです。深い呼吸もめまい予防に!!

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。