

# 食べタイヨー! 知りタイヨー?



**FREE PAPER**  
ご自由にお持ちください

自粛生活だからこそ健康な食事を!



## カラダの中から元気に!

今日から始めよう!  
ベジタブル、カテキン、  
オリーブオイルが  
元気の源になる!



お茶を飲んで健康で豊かな毎日を

- 🌸「ドレテク」で料理のレパートリーを増やそう!!
- 🌸ブルドックソースを学ぶ&ドレッシングを楽しむ
- 🌸40号~45号「アンケート結果のご報告」

プレゼント

キューピー 100名様



プレゼント

日清オイリオ



プレゼント

伊藤園 100名様



プレゼント

ブルドックソース



# 野菜で腸活! サラダで腸活!

キューピーが「腸活」として、注目したのは「食物繊維」を摂ること。  
野菜をたっぷり使ったレシピで腸に食物繊維を届け、腸内の環境を整えましょう。

多くの日本人は、食物繊維が不足気味です

食物繊維を野菜で摂取しましょう!



出典：日本人の食事摂取基準（2020年版）厚生労働省 平成30年国民健康・栄養調査報告 食物繊維の摂取量 食物繊維計 20歳以上男女 一部改編  
「日本人の食事摂取基準（2020年版）」（厚生労働省策定）では、1日当たりの食物繊維の「目標量」は、18～64歳で男性21g以上、女性18g以上となっていますが、およそ3～6gが不足しています。

食物繊維の摂取量の内訳をみると、全体の36%を野菜類から摂取しており、野菜は食物繊維の主要な摂取源となっています。  
野菜を使ったレシピで、1日6gの不足分を補い、食物繊維を腸まで届けましょう!  
出典：厚生労働省 平成30年国民健康・栄養調査報告 一部改編

野菜をたっぷり使った「腸活レシピ」こちら

野菜で腸活! サラダで腸活! キューピー 検索



ドレッシングは、サラダはもちろんお料理にも使っていただける汎用調味料です。いろいろな料理に味付けが簡単にでき、レシピのレパートリーがひろがります。ドレッシングを上手に使うことで、毎日の献立のお手伝いができるレシピをご紹介します。

ドレッシングマ  
レパートリー **ひろがる!**

**ドレテクってなあに?**  
ドレッシング+テクニク

サラダだけじゃもったいない!  
ドレッシングをかしこく使う、料理のテクニク!!

## ごま油&ガーリックドレッシングで! 豚こまピーマン



材料【2人分】  
ぶなしめじ 1/2パック  
玉ねぎ 1/4個  
赤パプリカ 1/4個  
ピーマン 1個  
豚肉(こま切れ) もも 150g  
塩 少々  
こしょう 少々  
キューピーごま油&ガーリックドレッシング 大さじ3



- 【作り方】
- ぶなしめじは石づきを取り、小房に分ける。玉ねぎは薄切りにする。赤パプリカは長さ半分に切り、薄切りにする。ピーマンは縦に5mm幅の細切りにする。
  - 豚肉は食べやすい大きさに切る。
  - フライパンにドレッシング大さじ1を入れて熱し、②を入れて炒める。豚肉に火が通ったら、①を加えて炒め、塩・こしょうをし、残りのドレッシングを加えて味をからめたら出来上がり。

## ごま油&ガーリックドレッシングで! トマトのふんわりたまご炒め



材料【2人分】  
トマト 1個  
ぶなしめじ 1/2パック  
長ねぎ 10cm  
小ねぎ 適量  
卵 2個  
キューピーマヨネーズ 大さじ1  
キューピーごま油&ガーリックドレッシング 大さじ2



- 【作り方】
- トマトはくし形切りにする。
  - ぶなしめじは石づきを取り、小房に分ける。長ねぎは粗みじん切りにする。
  - ボウルに卵を溶き、マヨネーズを加えて混ぜる。
  - フライパンにドレッシング大さじ1をひいて熱し、③の長ねぎを入れて弱火で炒め、ぶなしめじを加えて炒める。
  - ④に②を加えてさっと炒め、フライパンの端によせる。空いたところに③を加えて半熟状にして、全体を混ぜ合わせ、残りのドレッシングを加えて味をからめる。
  - 器に⑤を盛りつけ、小口切りにした小ねぎを散らしたら出来上がり。



**新発売!**  
ごま油の香ばしい香りに炒めたにんにくのうま味を合わせ、コク深く仕上げました。サラダはもちろん、炒め物の味付けにも使えます。



キューピー  
3点セット  
100  
名様



# .....Green & Fresh.....

オリーブオイルって身近になってきましたが知っているようで意外と知らない商品かなと思います。今回は、起源から産地、様々な使い方をご紹介します。パエリアやスパゲティも作ってみてね♪  
話題の地中海式ダイエットをさらに知りたい方は検索してみてください♪  
さあ、これからオリーブオイル習慣を始めよう！

## オリーブオイルの歴史



### オリーブオイルの起源は約6000年前

紀元前6世紀以後、地中海地域全体に広がっていったとされています。

#### 「Olive」は「Oil」の語源

オリーブのギリシャ語がオイル(油)の語源

オリーブは平和のシンボル



◆ 長い時間をかけて、産地は拡大し、たくさんのオリーブ品種が誕生しました。世界のオリーブ品種は、1000種類を超えるともいわれます。

◆ 長い食経験をもつ“伝統食品”です。〈地中海式食生活〉

## オリーブオイルの産地と特徴

イタリアをはじめスペイン、ギリシャ、チュニジア、トルコなど主に地中海性気候の地域です。その年の気候や環境に左右されますが、世界の総生産量の平均はおよそ300万tです。

イタリアの生産量は30万t前後。南北に長い地形のため、地域によってさまざまな品種を栽培している。

ギリシャの生産量は25~30万t前後。オリーブオイルの消費量は世界一。世界の約75%を生産。これは地中海性気候地域全体になります。

スペインが最も多い生産量で平均120~140万t。

## 「地中海式ダイエット(食生活)」とは...

### ◆ オリーブオイルを中心とした地中海沿岸地方の伝統的な食生活スタイル

地中海沿岸地方では心臓病発生がきわめて低いことから注目されました。

\*アンセル・キース教授ら(米国)による疫学調査

#### ① 食生活の特徴

オリーブオイルを習慣的に用いながら、穀物、新鮮な果物、野菜を毎日摂り、蛋白源としては適量の乳製品、豆類、魚介類、肉を摂る。

#### ② 食事中にワインを飲む。

#### 地中海式食生活と和食の共通点

穀類・豆類を多く摂取する、魚介類を食べるなどバランスに優れた食生活。



©2000 Oldways Preservation & Exchange Trustより和訳

## オリーブオイルの健康性

### 主成分はオレイン酸

オリーブオイルに含まれる脂肪酸の70~80%はオレイン酸です。オレイン酸には酸化しにくい特長があります。オレイン酸にはHDL(善玉)コレステロールを減らさず、LDL(悪玉)コレステロールを増やさない働きがあります。

⇒ 冠動脈性心疾患のリスクを低減する可能性があります。

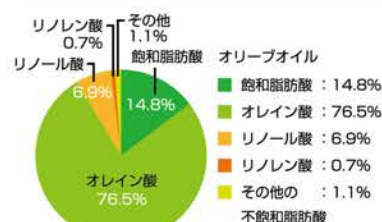
### ポリフェノールやビタミンEなどの抗酸化物質を含む

ポリフェノールは酸化LDLコレステロールの生成を抑えることで、体内の抗酸化作用があります。

⇒ 動脈硬化になりにくくなるといった報告がなされています。

ビタミンEは老化の元凶といわれる活性酸素の働きを抑えるといわれています。

### オリーブオイル中の脂肪酸含有量比率(%)：参考値



(参考：日本油脂検査協会資料)



-つける-

-かける-

-和える-

-煮込む-

## エキストラバージンオリーブオイルの香り、味

- 搾ったままのフレッシュジュースだから、原料のオリーブ果実の個性がストレートに反映されます。
- 品種や産地(気候・土壌)や収穫時期(実の成熟度合い)、搾油方法、ブレンドなどによって、いろいろな香り、味が生まれます。



ねこっけ



## BOSCOが早摘みグリーンオリーブ “BOSCO is GREEN”にこだわる理由!!

- 1 青々しいフレッシュな香りが豊かに香り、料理の味を引き立てます。
- 2 本場イタリアでも価値あるものとされています。
- 3 熟したオリーブよりも抗酸化物質であるポリフェノールを多く含みます。

## 日清オイリオ 3点セット 100名様



## ホットプレートでシーフードパエリア



材料【4人分】  
シーフードミックス 300g  
にんにく 2片  
玉ねぎ 1個  
鶏もも肉 小1枚  
ブロッコリー 1/2房  
赤・黄パプリカ 各1/2個  
白ワイン 大さじ1  
水 1リットル  
EXVオリーブオイル 100ml

トマトペースト 40g  
塩 小さじ2  
米 2合  
ミニトマト 8個  
レモン 適宜

### 【作り方】

- 1 シーフードミックスは解凍しキッチンペーパーでよく水気を拭き取っておく。にんにくと玉ねぎはみじん切り、鶏もも肉は一口大、ブロッコリーは小房にし、パプリカは種を取り1.5cmの細切りに切っておく。EXVオリーブオイルは計量カップに測っておく。
- 2 ホットプレートを高温(220℃)にしEXVオリーブオイルを大さじ1くらい入れ、シーフードミックスを炒める。火が通ったら、白ワインを入れ、アルコールが飛んだら電源を切り、別皿に取り出す。
- 3 ホットプレートに、にんにくと残りのEXVオリーブオイルを入れ中温(160℃)にする。香りが出てきたら、玉ねぎと鶏肉を入れ炒める。玉ねぎが透明になるまで炒め、鶏肉は両面焼く。
- 4 水、トマトペースト、塩を入れよく混ぜ、高温にする。フツフツしてきたら米を入れ、ならして5分加熱する。
- 5 中温にし、ブロッコリー、パプリカ、ミニトマト、②を並べ20分。途中、ブロッコリーを反転し全体に火が通るようにする。
- 6 水分がなくなり、チリチリという音がしてきて、お米に芯がなくなったら電源を切る。お好みでレモンを絞ったら出来上がり。



## シーフードと夏野菜のスパゲティ



材料【4人分】  
シーフードミックス 200g  
ホールコーン(缶) 50g  
ミニトマト 8個  
ズッキーニ 1/2本  
しその葉 5枚  
にんにく 2片分  
スパゲティ(乾麺) 400g  
塩、こしょう 各少々  
EXVオリーブオイル 大さじ4

### 【作り方】

- 1 ミニトマトは縦に4つ切り、ズッキーニはいちょう切り、しその葉は粗めのみじん切り、にんにくはみじん切りにする。
- 2 スパゲティをゆでる。
- 3 スパゲティをゆでている間に、フライパンにEXVオリーブオイルをひき、常温の状態のにんにくを加えて火にかけて香りが出るまで炒めたら、シーフードミックス、水けを切ったコーン、ミニトマト、ズッキーニを炒める。
- 4 ゆで上がったスパゲティとゆで汁少量(分量外)を③に入れ、塩、こしょうで味を調え、全体に具とオイルをからませ、火から上げる直前にしその葉を入れさっと混ぜ合わせて仕上げ、器に盛ったら出来上がり。

### 「お〜いお茶」の時間だよ

皆さん、お馴染み一度は飲んだことがある「お〜いお茶」。今回は歴史やお茶屋として茶産地を守る事業や地域との取り組みなどをご紹介します。また、注目をされている「お抹茶」のご紹介とお抹茶を使ったレシピもたくさん載っていますので是非作ってみて下さい。改めて日々の生活にお茶を取り入れてみてはいかがでしょうか？

「お〜いお茶」は誕生から32年目を迎え、時代とともに変化するお客様のライフスタイルに合わせて、様々な飲用シーンや購買層などに応じて、求められるおいしさや手軽さなどを追求してきました。現代は超高齢化社会やコロナ禍などを背景に生活環境が大きく変化し、健康への関心が高まっています。お茶の持つ可能性でお客様の健康で豊かな生活に貢献することを目指し、「お〜いお茶」はこれからも進化し続けます。

伊藤園のお〜いお茶は「世界で初めてのペットボトル入り緑茶飲料です!!」



### 伊藤園の取り組み

#### 1 茶産地育成事業

現在、日本では緑茶飲料市場の拡大などで茶葉の需要は増えていますが、お茶の生産現場では就農家の高齢化や後継者不足で茶農家が減り続けています。お茶のトップメーカーとして茶産地育成事業を通じて農業の発展に貢献いたします。



伊藤園が所有する大分県の茶畑



このままだとお茶を作る人が少なくなっちゃう！心配だなぁと・・・



#### 3 地域との取り組み (茨城・千葉)

伊藤園は「地域密着型営業」を目指し各都道府県の自治体やお客様に寄り添って営業活動をおこなっております。引き続き地域密着をして茨城県・千葉県を盛り上げていきます。



茨城県日立市のかみね公園で桜の植樹式を実施しました。



千葉県香取市の香取神宮で桜の植樹式を実施しました。



茨城県つくば山で清掃活動を実施しました。



千葉県佐倉市の印旛沼で清掃活動を実施しました。

#### 2 茶殻リサイクル

伊藤園は「お茶をお客様の身近な製品へ活用をする」という茶殻リサイクルシステムのコンセプトのもと茶殻をアップリサイクルした身近な製品の研究開発に積極的に取り組んでいきます。



### 機能性表示食品・特定保健食品ってなあに？

#### 機能性表示食品

事業者の責任において、科学的根拠に基づいた機能性を表示した食品。



#### 特定保健用食品

健康の維持増進に役立つことが科学的根拠に基づいて認められ「コレステロールの吸収を抑える」などの表示が許可されている食品。



### 茶カテキンと抹茶

#### 茶カテキンってなあに？

緑茶に含まれる成分の一つお茶独特の苦味や渋みの成分です。



## 緑茶と抹茶の違いは？

抹茶は緑茶の一種である加工品であります。



緑茶



抹茶



コニヤック

クコメちゃん



## Q どれくらい飲み続ければカテキンの効果がでますか？

**A** 1日2本を目安として12週間飲み続けてください。

中高年（50歳以上69歳以下の健常な日本人男女）の方がテアニン50.3mg、茶カテキン171mgを12週間続けて摂取した場合に、テアニン・茶カテキンを摂取しない場合と比べると効果があるという研究結果が報告されています。本品の1日摂取目安量を12週間続けて摂取した場合に、認知機能のうち、注意力（注意を持続させて、一つの行動を続ける力）や判断力（判断の正確さや速さ、変化する状況に応じて適切に処理する力）の精度を高めることが期待できます。



じゃがインコ

## Q お茶を多く飲用しても体に害はないですか？

**A** 害はないですが多量摂取しても効果が増進するとは限りません。

※高血圧治療薬、興奮剤を服用している場合は医師に相談してください。



ほしもん

本品には、テアニン・茶カテキンが含まれます。テアニン・茶カテキンには年齢とともに低下する認知機能のうち、注意力（注意を持続させて、一つの行動を続ける力）や判断力（判断の正確さや速さ、変化する状況に応じて適切に処理する力）の精度を高める機能があることが報告されています。認知機能（注意力・判断力）が気になる方に適しています。

## お〜いお茶 お抹茶

- 1 緑鮮やかな抹茶の液色を保持する独自技術
- 2 開けやすく、噴きこぼれしにくい新ボトル・新キャップ



### 摂取の方法

一日摂取目安量：2本



## お〜いお茶 お抹茶 POWDER

- 1 柔らかな香りと旨み、穏やかなほろ苦さ
- 2 おいしいお召上がり方として、料理にちょい足し、便利なスティックタイプ



### 摂取の方法

スティック1本分をお湯または水（100～150ml）によく混ぜ、1日2本（3.4g）を目安にお飲み下さい。



## おいしいお茶の楽しみ方

お茶をおいしくするコツは「温度」が大きく関係します。温かいお茶と冷たいお茶を楽しむ時に意識してみてください。



ティー茶ん

### 温かいお茶



### 冷たいお茶



## 抹茶おにぎり

お米と抹茶のコラボで効率よくお抹茶を摂取！



材料【1人分】  
「お〜いお茶 お抹茶 POWDER」 1本  
塩 小さじ1/3  
ご飯 160g

- 【作り方】
- 1 「お〜いお茶 お抹茶 POWDER」と塩を混ぜて抹茶塩を作る。
  - 2 ご飯に①を加え軽く混ぜ、おにぎりを作る。

## 抹茶館バタートースト

館と抹茶のハーモニーが絶妙！



材料【1人分】  
「お〜いお茶 お抹茶 POWDER」 1本  
食パン 1枚  
バター 適量  
館 適量

- 【作り方】
- 1 食パンを焼き、館とバターをのせ、「お〜いお茶 お抹茶 POWDER」を振りかける。

## 抹茶グラノーラ

バランスのとれた朝食に抹茶をプラス！



材料【1人分】  
「お〜いお茶 お抹茶 POWDER」 1本  
グラノーラ 60g/ブルーベリー 10粒  
キウイフルーツ 1/2個/バナナ 1/2本

- 【作り方】
- 1 器にグラノーラとお好みのフルーツを食べやすく切って盛り、「お〜いお茶 お抹茶 POWDER」をふりかける。
  - 2 お好みで牛乳をかけてもGOOD!

## ハニー抹茶ソースがけヨーグルト

肉や魚のソースとしても使用できる万能ソース



材料【1人分】  
「お〜いお茶 お抹茶 POWDER」 1本  
はちみつ 大さじ1  
レモン果汁（お好みで） 小さじ1  
プレーンヨーグルト 100g

- 【作り方】
- 1 「お〜いお茶 お抹茶 POWDER」、はちみつ、レモン果汁をよく混ぜる。
  - 2 プレーンヨーグルトを器に盛り付け①をかける。

## 伊藤園 7品 セット 100 名様



お〜いお茶 緑茶 525ml



お〜いお茶 濃い茶 525ml



抹茶入り お〜いお茶 525ml



お〜いお茶 ほじろ茶 525ml



お〜いお茶 玄米茶 525ml



お〜いお茶緑茶ティーバッグ 22袋



機能性表示食品 一番搾みのお〜いお茶 かなやみどりブレンド 100g

# ソースを学ぶ&ドレッシングを楽しむ

新しいソースが生まれました！その名も「J-SAUCE ジェイソース」。  
J=ジャパンです！日本を代表するような名前です！  
ソースは地域によって購入されている種類が違います。皆さんの地域はどうでしょう!?ブルドッグソースはソースの技術を活かしてドレッシングも販売しています。お肉や野菜など、様々な食材とマッチします♪  
ソースにドレッシングに、今日の食卓からブルドッグソース♪



# ブルドッグソースの社名とマークの由来

ソース発祥の地であるイギリスで、ブルドッグはシンボル犬として愛されていました。  
また、ソースが日本の家庭になじんできた大正末期に、ブルドッグがペットとして人気を集めていました。  
そこで、ソースのおいしさもこのペット同様に人々に広く愛されるようにと、商品名に「ブルドッグ」として採用し、マークとしました。



## ブルドッグソースの沿革

素材や製法にこだわり、おいしいソースを作り続けてきました。ブルドッグソースは1902年に創業し、1905年にウスターソースの製造販売を開始いたしました。  
1949年にはボーアソース（現在のとんかつソース）を発売、1966年には中濃ソースを発売、そして創業110周年を迎えた2012年にはうまソースを発売いたしました。  
ブルドッグソースグループは33.5%※のシェアを占めるソース業界のトップ企業としてお客様にご愛顧をいただいております。

※出典：SCI期間2019年9月～2020年9月

## J-SAUCE

- 1 お好み焼・とんかつどちらもおいしく食べられます。  
量が多く使い切れないという不満を解消。
- 2 和の旨みとスパイスがおりなすマイルドな味。  
ブルドッグの歴史で培われたブレンド力を活かし、濃い・甘いという味への不満を解消。
- 3 添加物（着色料・増粘剤・化学調味料・甘味料）を加えていません。



何にでもよく合うニャ

## 「J」に込めた思い

Japan：日本の新しいソース  
Joint：お好み焼ととんかつをつなぐ  
Joyful：楽しい食卓  
Juniper berry：新スパイスジュニパーベリー

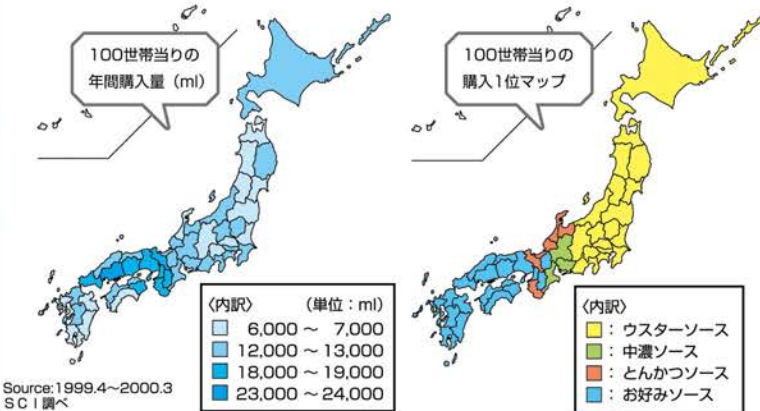
# ソースのトリビア

## ソースの始まり

- 1 1800年頃、イングランド中央部、ウスターシャー地方に一人の主婦が住んでいました。
- 2 残った果実・野菜の切れ端と香辛料・塩などを壺に入れていました。
- 3 ある日、主婦が壺のふたを取ってみると、食欲をそそるいい香りがしました。
- 4 食べてみるととても美味しく、この出来事がソースの誕生になったといわれています。

## 地域別に見るソースの志向の違い

各地方の食文化の違いにより、ソースの種類・使用量に大きな違いがあるのをご存知ですか？  
関東では「中濃ソース」の文化の世帯が多いようです。



# ソースの魅力

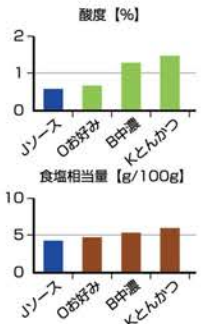


- 1 野菜と果実が豊富に含まれています！  
トマトやたまねぎ、りんごなどの野菜・果実が豊富に含まれており、ソースの自然な甘味や酸味は、野菜と果物の本来の味が引き出されたものなのです。
- 2 スパイスが7種類以上入っています！  
唐辛子やしょうが、シナモン、クローブ、ローレル、タイムなど、自社工場で作って独自のブレンドしたスパイスを加えています。
- 3 お酢が約30%入っています！



## おいしさの秘密：新しいやさしい味わいとは？

- 1 肉に合う新スパイス「ジュニパーベリー」ブレンド  
◆ ソースでは使われていなかった「ジュニパーベリー」を含むまったく新しいスパイスブレンドに仕立てました。  
◆ ジュニパーベリーとは、ジンの香りづけやハーブティーなどに使用される、独特の風味が特徴のスパイスです。ドイツ料理のアイスパインやザワークラウト等、肉を使う料理によく合い、キャベツとの相性も良いことからJソースの味わいのポイントの一つとなっています。
- 2 かつおや昆布の和の旨み  
◆ お好み焼ととんかつを両方おいしく食べるために必要なポイントの1つが旨みです。  
◆ イノシン酸（かつお）×グルタミン酸（昆布）の相乗効果のある旨みブレンドで、一層おいしく召し上がっていただけます。
- 3 レモンとお酢でさわやかな酸味  
◆ ツンとした強い酸味は「味の濃さ」にもつながります。フルーティなレモンの酸味（クエン酸）×すっきりした酢の酸味（酢酸）のブレンドにより、強すぎない複雑味のある酸味に仕立てることで、やさしい味わいを実現しました。
- 4 塩分をおさえました  
◆ お客様の不満にもあった「塩分の高さ」も、「味の濃さ」に影響しています。食塩相当量をなるべくおさえることで、軽やかな味わいを実現するとともに、健康にもやさしいソースに仕上げました。



Jソースは、今までのソースとは異なる、新しいやさしい味わいです。だからこそとんかつ、お好み焼をはじめどんな揚げ物・粉ものもおいしく食べられます。1本で色々なメニューをおいしく食べられます。



### 野菜の豚肉巻

材料【1人分】  
豚しゃぶしゃぶ用肉 150g  
ねぎ 1/3本  
きゅうり 1/2本  
にんじん 1/4本  
水菜 適量  
ゆずみぞれノンオイルドレッシングソース 適量

TONKA TONKA

【作り方】

- 1 豚肉に5cmほどの長さで切った各野菜を巻き、竹串などを刺しまとめる。
- 2 お湯を沸かし①をくずれないようにそっと入れ、箸で抑えながら肉に火を通す。
- 3 お皿に盛り、ゆずみぞれノンオイルドレッシングソースをかけてできあがり。

玉ねぎと野菜酢ドレッシングソース 200ml  
醤油をベースに刻んだ玉ねぎと、8種の野菜からつくった酢を加えたコクのある味わいのドレッシングソース

ゆずみぞれノンオイルドレッシングソース 200ml  
大根おろしとゆずのさっぱり風味に、かつおと昆布のお出汁で仕立てたやさしい味わいのノンオイルドレッシングソース

焙煎ごまとガーリックドレッシングソース 200ml  
すりごまとねりごまを使用し、ガーリックの旨味がやみつきになる濃厚な味わいのドレッシングソース

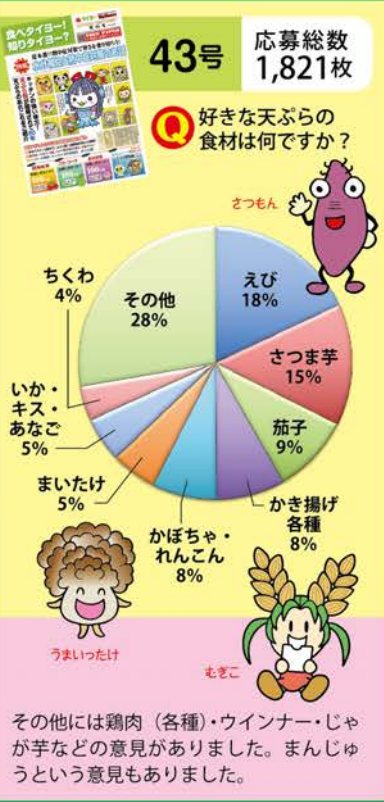
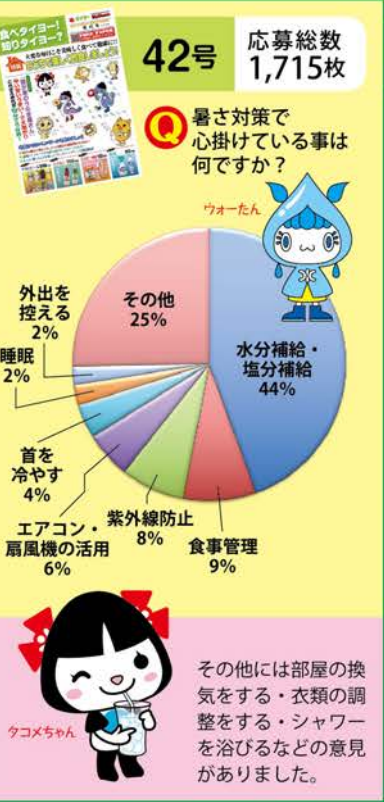
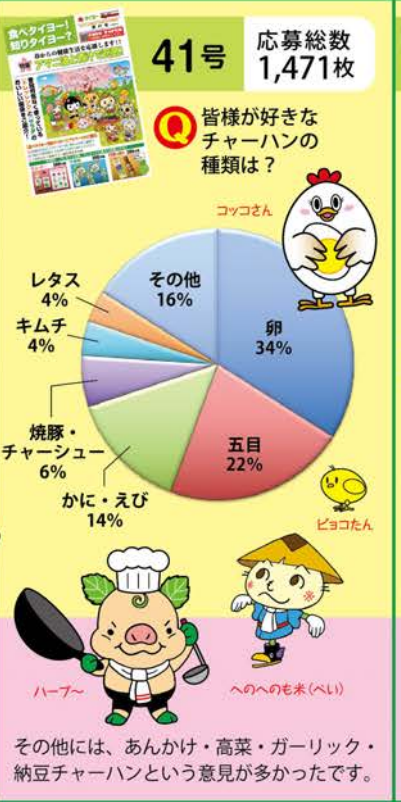
Jソース500g

**ブルドッグソース 4点セット 100名様**

# 食ベタイヨ-! 知りタイヨ-? 読者アンケートのご報告



読者の皆様、毎号たくさんのご応募本当にありがとうございます。皆様からの貴重なご意見・ご感想は編集部一同すべて読ませて頂いております。とても温かいお言葉や励まし、中には厳しいご指摘もごさいますが、すべて貴重なご意見です。今後の食ベタイヨ-! 知りタイヨ-? に役に立たせて頂きます。今回は2020年に発行されました40号から45号までのアンケートをまとめましたのでご覧ください!



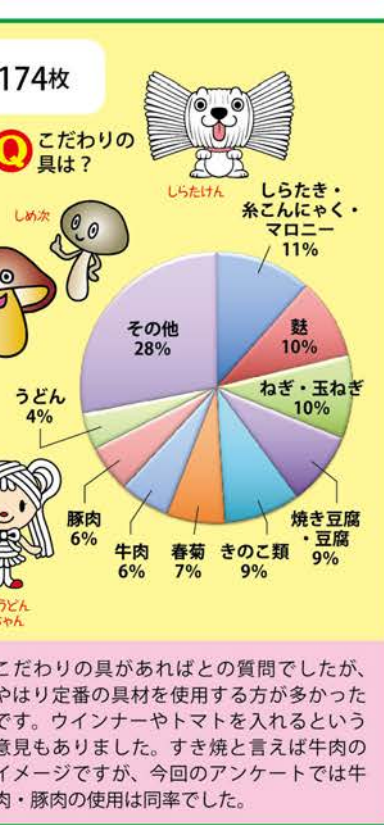
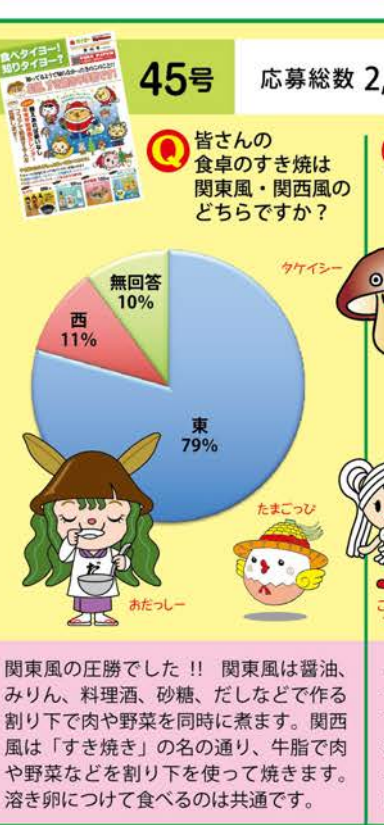
バランスよくいっぱい食べよう!  
元気な身体を作ろう!

**「食ベタイヨ-! 知りタイヨ-?」**  
**「ご意見・感想やキャラクター似顔絵を大募集!」**

★お送りいただいた方には**オリジナルグッズをプレゼント**します。

**応募方法**  
タイヨ-のキャラクターの似顔絵や本誌に対するご感想を書いてハガキまたは封書に郵便番号、住所氏名、電話番号、ご利用店名を記入の上、左記宛先までお送り下さい。

〒314-0144 茨城県神栖市大野原3-2-27  
(株)タイヨ-ナレッジチーム 食ベタイヨ-編集部



皆様からの応募数を各号ごとに並べてみました。前回41号時に2019年の号アンケートを掲載させて頂いた時に2000通を目指していましたが、今回45号で2174通と目標を達成することができました!! 本当にご意見送って頂きありがとうございます!! 感謝しております。2020年からのコロナウィルスの感染拡大もあり、中々外出もできない状況が続きますが、少しでもお家時間が楽しくなるような情報誌を提供していきたいと思っております。

いつもアンケートにお答えいただきありがとうございます~☆

# Let's Go タイヨー! キャンペーン の お知らせ

タイヨーでは日頃ご愛顧頂いていますお客様に感謝を込めて還元キャンペーンを行っております。毎月、対象商品を変えながら実施していきます。お会計時にコジカカードを提示されたお客様を対象に対象商品をお買い上げごとに自動的にエントリーされます。是非参加してみてください!



3月の対象商品

粉物・たれ・お茶・卵・PB・加工肉

4月もお楽しみに♪

## 豆知識情報

### ランドセルの豆知識

#### ランドセルの語源はオランダ語?

ランドセルという名前の語源は「ランセル (RANSEL)」というオランダ語がなまったとされています。なぜオランダ語?という、日本に西洋式の軍隊方式がやってきたのが江戸時代末期であり、鎖国中の日本が交易を持っていた西洋の国といえば、オランダでした。明治になってからは、この軍隊で使われた背嚢(はいのう)は革製も登場しました。子どもたちはまだまだ風呂敷に教科書を包んで登校していた時代です。ただし、学習院では初等科へ通う子どもが徒歩通学になった明治18年から背嚢を通学用に使用し始めました。明治20年になると、当時の内閣総理大臣、伊藤博文が後の大正天皇、当時の皇太子が学習院初等科へ入学するお祝いに、革製・箱形のかばんを献上した事を契機に、都市部の富裕層の間では革製の背嚢が使われるようになっていきました。これがランドセルの原型、と呼ばれているもので、その学校名から「学習院型ランドセル」と今は呼ばれています。海外の方は、日本に来日した時のお土産に買って行く方も多くいるようです。私たちにとっては当たり前でも海外の方には新鮮なものなのかもしれません。



## 編集後記

ご愛読ありがとうございます

### オリーブオイルやカテキンの効果の特集はいかがでしたか?

- 皆さんこんにちは!!47号はいかがでしたか? 3月になり、春の芽吹きを感じられる季節になりました。今はまだ中々外出しにくい状況ではありますが、公園を歩いたり散歩に出かけたり、春を全身で感じるのもいいリラックスになるかもしれませんね。でも花粉症のかたは今年は特に多いとのことなのでご注意ください!
- 最近「菌活」「温活」などが流行っていますが、その中でも特に注目されているのが「腸活」です。日本人は食物繊維が不足しています。野菜を上手に摂取することで腸内環境は改善します!!是非意識して下さい。合わせて実施してほしいのが地中海式ダイエットで、大事なことはオリーブオイルをしっかりと取り入れることです。日々の運動に食事、ナッツ類も良いとされています。PBナッツも一緒にいかがですか?
- 「お〜いお茶」でお馴染みの伊藤園ですが、これからのお茶業界を考え、産地拡大や農業事業者の育成にも力を入れています。大事なことは、生産者、伊藤園、取引先、お客様...全ての関わる人たちが幸せになること。回っていくことが大切だと思います。お茶や抹茶には様々な効果効能が確認されています。毎日一杯のお茶生活で心も身体もリラックスさせましょう!
- ソースではJ-SAUCE・ジェイソース!!まさにジャパンを代表するソースが誕生しました。揚げ物からお好み焼きまで幅広く使用することができます。レモン風味がやさしい味わいを表現してくれます。試す価値ありです!!
- 現在、タイヨーではlet's goキャンペーンを実施中です!!毎月お客様にコジカポイントを抽選で還元致します!!秋ごろまでを予定していますが、対象商品は毎月変わりますので楽しんで参加してみてくださいね!!これからもタイヨー・ビッグハウス、ベストリカー、情報誌「食ベタイヨー!知りタイヨー!」をよろしくお願ひ致します。

『食ベタイヨー!知りタイヨー!』編集部

<切り取り線>

## 食ベタイヨー! 知りタイヨー? 第47号 プレゼント応募用紙

コピー可

### 応募方法

この応募用紙を切り取って、必要事項をご記入の上各店サービスカウンターにある応募箱にご投函下さい。  
※応募箱以外での受付はいたしておりません。

★お願い★ 各商品お一人様、一回のみのご応募とさせていただきます。重複でのご応募は無効となります。

①どちらのプレゼント企画がご希望ですか? □に1つだけチェックをご記入下さい。		⑥本誌に対するご意見ご感想をご記入下さい。	
<input type="checkbox"/> キューピー	<input type="checkbox"/> 日清オイリオ	<input type="checkbox"/> 伊藤園	<input type="checkbox"/> ブルドックソース
		<input type="checkbox"/> タイヨーキャラクターハンカチ <small>※色は選べません</small>	
②タイヨー、またはビッグハウスのご利用頻度 □に1つだけチェックをご記入下さい。			
<input type="checkbox"/> 月1~2回未満 <input type="checkbox"/> 週1回 <input type="checkbox"/> 週2~3回 <input type="checkbox"/> 週4回以上			
③47号の食ベタイヨー!知りタイヨー?で良かったと思う内容はどれですか?			
良かったと思う内容			
理由は?			
ふりがな	年齢	性別	
氏名	歳	男・女	
住所			
電話	ご利用店舗名	店	
④お茶を飲むときは冷たいお茶、温かいお茶どちらが好き(多い)ですか?			
応募期間	令和3年3月1日~令和3年4月30日まで		
当選発表	ご当選者の方には当選ハガキの発送をもってかえさせていただきます。オリジナルキャラクターグッズ(各種)の当選は各店10名様となります。		

## タイヨーの店舗紹介 4



タイヨー第4号店  
タイヨー東庄店  
1978年12月 OPEN  
営業時間/8:30~20:30  
住所/千葉県香取郡東庄町 笹川5544-1  
☎/0478-86-3811

### 店長から一言

多くの緑と輝かしい歴史、伝統を持った由緒ある東庄町。これからも、この地で多くのお客様に喜ばれる店づくりを目指して、従業員一同頑張ってまいります。

### 店長の好きな惣菜は?

最近は「とり天」が好きです。ビールのおつまみに最高です。



※ご応募いただいたお客様に関する住所、氏名、電話番号などの個人情報については今回のプレゼント対応のためのみ使用し、その他の件には一切使用いたしません。