

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



のり、メンマ、榨菜が味付で手間いらず これさえあれば! 食卓の強い味方

ヨーグルトで健康対策を。
お手軽、片足立ちでわかる
認知症機能チェック!



おなじみ桃屋のご飯のお供のこだわり

- 海苔のことを詳しく知っておいしく食べて、国産海苔を応援しよう!
- やるじゃんわたし「うちのごはん」で手間無く簡単! 料理名人に
- 大好評! タイヨーキャラクター間違い探し・ぬりえに挑戦!

プレゼント!

桃屋 100名様



プレゼント!

森永乳業



プレゼント!

小池海苔店



プレゼント!

キッコーマン





1973年に生まれた ごはんですよ!

ごはんですよ!は、日本で初の
あさ炊き製法を取り入れた
海苔の佃煮です!

あさ炊きとは

素材の風味ととろっとした食感を存分に
楽しめるよう、短い時間で煮込むこと。

青さのり

- ◆伊勢湾や三河湾でとれる厳選したのり
- ◆コシが強く煮込んでもののりの風味が
残っているため、海苔佃煮にぴったり!



ごはんですよ!ができるまで

①原料確保



国産の青さのりを
使用しています。

②夾雑物(きょうざつぶつ)除去



金属検出機などの機械選別の
後、最終的に人の手により異物
を除去します。

③調味・加工



醤油、砂糖他調味料で味付けをして煮ます。

④梱詰め



人の目で機械で品質を再確認します。

⑤完成



箱詰めします。

【商品の特徴】

原料には、海苔の産地として有名な伊勢湾や三河湾の厳選した青さのりを使用しています。当社の佃煮で使用している海苔はすべて国産海苔です。また、一般的な海苔佃煮よりも、煮込み時間が短い「あさ炊き製法」を用いているのが特徴です。こうすることで、海苔本来の風味ととろっとした食感を味わえる佃煮に仕上がります。(※おおよそ伝統的な佃煮の半分ほどの煮込み時間)さらに、鰹とほたての濃厚なうま味も加えているので、コクの深い味わいが特徴です。

調味料としても活躍! 炒飯やパスタなどに加えれば、他の味付けなしで磯の香りが広がる料理に大変身します。ごはんのお供として、さらに料理のお供として、活躍すること間違いなしです。

ごはんですよ!の開発のきっかけと背景

1950年発売の「江戸むらさき」は、板のりだけを使用し、しっかりと箸でつかめる固さが特徴です。味付けはエキス類は一切使用せず主に醤油のみでキレが良く、のりの風味を活かすよう伝統的な製法に基づいて炊き上げており、ご飯のお供だけでなく主に男性がお酒の肴として食べる商品でした。そこで、女性やお子様まで幅広く愛される味づくりを目指して、口当たりの良いとろりとしたの食感と甘みが特徴の商品を開発したのです。

海苔佃煮シリーズ



【ごはんですよ!】

青さのりの大きな葉を活かした「あさ炊き」にしました! ごはんになじみ易い、トロリとした滑らかな舌触り、ほたてと鰹の旨みの富んだ美味しさですよ!



【あまいですよ!】

なめらかな食感と香りの良い青さのりを使用し、醤油を控えめに昆布の旨味も加え、旨味のある甘さに仕上げました。



【唐がらしのり】

厳選した青さのりにじっくり熟成発酵させた唐辛子を加えました。爽やかな辛さとフルーティーな香りの食をそえる海苔佃煮ですよ!



【梅ぼしのり】

厳選した青さのりに良質な梅ぼしをバランス良く加えた、程良酸味の甘口タイプの海苔佃煮です。

アボカドのごはんですよ! 和え



濃厚なアボカドと、だしの効いた「ごはんですよ!」を混ぜるだけで絶品おつまみがすぐできちゃっ! もうお箸もお酒もとまらないこと間違いなし☆

【材料】2人分

アボカド 1個
ごはんですよ! 大きじ1強
練りわさび 5cm
小ねぎ 適宜

【作り方】

- ①アボカドは種を取って皮をむき、一口大に切る。小ねぎは小口切りにする。
- ②「ごはんですよ!」と練りわさびをよく混ぜ、アボカドと混ぜ合わせる。器に盛り小ねぎをのせたら出来上がり。

お寿司屋さんの厚焼き玉子



玉子焼きの甘みの中に、「ごはんですよ!」の海苔や魚介の旨みを感じられる、プロの1品ですよ!

【材料】2人分

卵 3個
ごはんですよ! 大きじ1
水 大きじ1
砂糖 大きじ1
サラダ油 適宜

【作り方】

- ①ボウルに卵を割りほぐし、水で溶いた「ごはんですよ!」・砂糖を箸で切るように混ぜる。
- ②サラダ油をペーパータオルにしみ込ませてフライパン全体になじませて中火で熱し、①の1/3量を流し入れ、箸で2~3回混ぜる。7割方固まったら、奥側から手前に向かって巻いていく。
- ③玉子焼きを奥側によせ、残りの①も半量ずつ同様にして巻く。
- ④食べやすい大きさに切って器に盛ったら出来上がり。



2009年に生まれた

辛そうで辛くない 少し辛いラー油

自社で抽出したこだわりラー油に、香ばしいフライドガーリックとフライドオニオンをたっぷり加えました。程よい辛さに仕上げた旨さと食感を楽しむ「食べるラー油」です。

辛そうで辛くない少し辛いラー油開発のきっかけ

1990年代後半に、桃屋の開発担当が中国四川省に出張した際に、現地の食堂にてニンニクなどをたっぷり使ったラー油があるということを知り、食べたことがきっかけになります。しかし現地のラー油はたいへん辛かったため、そのラー油をヒントに日本人の口にも合う味わいを求め開発に着手いたしました。そこから約10年弱、試行錯誤を経てたどり着いたのが、「辛そうで辛くない少し辛いラー油」です。世の中に食べるラー油という新たなカテゴリーを作り出した最初の商品になります。

【商品特徴】

カリカリとした食感のフライドガーリックとフライドオニオンをふんだんに使用しています。

【こだわりポイント】

フライドガーリックは、焦げ付かないよう自社工場にて丁寧に手作業で揚げています。それを、厳選したなたね油と、色鮮やかで香り高い唐辛子から抽出したラー油に漬けています。フライドガーリックは、桃屋独自の技術でラー油につかっていてもカリカリの食感をいつまでも楽しむことができます。



麻婆春雨

食べるラー油のカリカリとした食感が楽しい☆ラー油と味噌だけで旨味たっぷりの麻婆春雨が簡単にできあがります!

【材料】2人分

春雨 50g/豚ひき肉 100g/赤みそ 大きじ1・1/2
砂糖 大きじ1/片栗粉 小さじ1/水 150ml
辛そうで辛くない少し辛いラー油 大きじ2/小ねぎ 1/4束

【作り方】

- ①小ねぎは長さ3cmに切る。春雨は表示通りより30秒短くゆでる。
- ②フライパンに赤みそ・砂糖・片栗粉・水・豚ひき肉を入れよく混ぜ、中火にかける。
- ③沸騰したら春雨を加え、ひと煮立ちしたら小ねぎを加えて混ぜ、器に盛る。
- ④「辛そうで辛くない少し辛いラー油」を回しかけたら出来上がり。



辛そうで辛くない 少し辛いラー油

ほどよい辛さのラー油とカリッと
した食感のフライドガーリックが
特徴。
見た目ほど辛くないので、さまざま
な料理のアクセントに。



麻辣香油

花椒と山椒の2つの山椒を合わ
せているので、料理にかけるだけで
爽やかな香りと刺激的なしびれが
楽しめます。



辛さ増し増し 香ばしラー油

辛さは「辛そうで辛くない
少し辛いラー油」の約10倍!
料理に加えるだけで辛さだけ
ではなく唐がらし本来の香
ばしさや旨みが味わえます。

辛さの
度合い
(例) ※
しびれの
度合い
(例)



※外部委託によるカプサイシン量検査及び社内による官能検査をもとに総合的に辛さを数値化しています。



1968年に生まれた

味付榨菜(ザーサイ)

榨菜(ザーサイ)の名前の由来

木の棒で押し込む作業を中国では「ザア」と言い、「榨」という漢字があてられる。そこに野菜の菜がついて「榨菜」となりました。



ギョウギョウ (圧搾の音)

【商品説明】 発売以来変わらない製法が今でも人気の理由!!

中国・四川地方特産、約一年もの間カメで熟成させる伝統製法を守り続けています。漢方薬にも使用されている10種類の香辛料が深みのある風味を醸しだしています。

【商品特徴】

独特の香味と歯切れの良さを大切にしながら、ごま油を加える事により、食べやすく深みのある味わいを引き出しました。

【こだわりポイント】

重慶市涪陵(フーリン)地区で収穫された大芥菜(ターチュツアイ)のコブ部分である青菜頭(チンツァイトウ)を丁寧に風干し、塩漬けた後、10数種類の香辛料をまぶし、木の棒でギョウギョウとカメに隙間がないほど詰め込みます。こうして1年の間、発酵熟成させる事により、独特の香りと食感に仕上がります。現在、この伝統的な製法で作られている榨菜は中国でもほとんどありません。



牛肉とザーサイの炒め物

約1年にわたる壺(かめ) 詰め中までしみ込んだ10種類の香辛料の風味が、牛肉に奥深い味わいを加えます。

【材料】 2人分

牛もも肉(厚切り) 200g
片栗粉 大さじ1/味付榨菜 1びん(100g)
長ねぎ 1/4本/サラダ油 大さじ2

【作り方】

- ① 長ねぎは粗みじん切りにする。「味付榨菜」はざく切りにする。この時「味付榨菜」の調味液はとっておく。牛肉は幅1cmの棒状に切り、片栗粉をまぶす。
- ② フライパンにサラダ油を中火で熱し、牛肉の片面をカリカリになるまで焼く。この時肉を動かさない。
- ③ 余分な油をキッチンペーパーでふき取り、「味付榨菜」と調味液を加え、さらに全体を炒める。器に盛り、長ねぎをのせたら出来上がり。



ザーサイナムル

一年間壺(かめ) 詰めし、熟成発酵させた本格的な榨菜だからこそ、シンプルな料理で本領が発揮されます。

【材料】 2人分

もやしナムル
もやし 1袋
味付榨菜 50g
ごま油 大さじ1
いりごま 適宜

にんじんナムル

にんじん 1本
塩 適宜
味付榨菜 50g
ごま油 大さじ1
いりごま 適宜

【作り方】

- ① 「味付榨菜」はせん切りにする。
- ② もやしは茹でて水気を切る。にんじんは皮をむいてせん切りにし、軽く塩もみをし、水気を切る。
- ③ ②のもやしとにんじんは別々のボウルに入れ、①の「味付榨菜」・ごま油をそれぞれ加えて和える。
- ④ 器に③をそれぞれ盛り付け、いりごまを散らしたら出来上がり。



1968年に生まれた

味付メンマ

メンマの名前の由来

「麺の上のにせる麻竹」の略語。ちなみに、麺料理の上にメンマをのせる習慣は日本独特のもので、本場中国や台湾では、おつまみや炒め物などにして食べるのが一般的です。



麻竹(マチク)



麺の上のにせる麻竹(マチク)

メンマ

凝縮された旨みと歯切れのよさがラーメンのトッピングだけではなく、料理の具材や調味料としても活躍します。

【商品説明】

台湾産麻竹(マチク)の柔らかい部位だけを切り、しょうゆ、砂糖、ごま油の香りを効かせた桃屋独自の味付で、ラーメンの具はもちろんの事、ごはんのおかず・おつまみにも最適な味わいに仕上げました。

【こだわりポイント】

麻竹の柔らかい部分だけを、乳酸発酵・熟成・天日乾燥などの工程を経て、旨みを凝縮させています。

「味付メンマ」の開発のきっかけと背景

「味付メンマ」を発売したのは、1968(昭和43)年です。佃煮とらっきょうのほかに、柱となる商品を開発しようと、社長はメンマの商品化を開発部に指示。しかし、当時はメンマといっても、ラーメンに乗ったシナチクしか知らず、どうやって調理するのが見当がつかない状態でした。とりあえず、メンマの商品化に挑戦。乾燥メンマを戻すところからはじまります。毎日メンマを水戻しして、煮込んでいるうちに体に臭いがしみつき、開発担当者を悩ませました。「本当においしい商品になるのか?」と開発担当者は不安でしたが、それでも「自分がうまいと思えるものを作れば売れる!」という社長の信念で商品を開発。いよいよ発売となり、18社の特約店会議で試食会をしました。なじみの薄いメンマだけに「これは売れる」と言った人はひとりだけ。その言葉にクラクラする開発部でした。ところが、発売すると、生産が追いつかない大ヒット。メンマという名前も一般に知られるようになり、ラーメンのトッピングから中華惣菜へと認識が広がっていきました。



メンマの天ぷら

天ぷら衣をつけて、カラッと揚げるだけ。醤油とごま油の香り豊かな「味付メンマ」を使用するので、天つゆは不要です!

【材料】 2人分

味付メンマ 1びん/小ねぎ 5本
天ぷら粉 50g/水 60g
サラダ油 適宜/レモン お好みで

【作り方】

- ① 小ねぎは長さ2cmに切る。
- ② 天ぷら粉は水でよく溶き、①の「味付メンマ」を加えさっくり合わせておく。
- ③ 170℃の揚げ油に一口大にした②を入れ、からっと揚げる。
- ④ お好みでレモンをかけたら出来上がり。

桃屋の創業と社名の由来

1920年(大正9年)桃屋は創業しました。桃屋という名前は中国では、桃が「長寿」や「幸せ」の象徴であることから創業者・小出孝男は、社名やトレードマークも、この桃にちなんだものにしてしようと考えました。そこで、「会社の発展」を願い、お客様を桃に見立てて、「その心をとらえる」という2つの意味を込めた、「桃」と「矢」をあしらったデザインを会社のマークとし、社名を「桃屋」と名付けました。

ごはんですよ!
の名前の由来とは?



良いネーミングはないかなあ……

ごはんですよ!



小出孝之社長(当時)

当時の社長の奥さんが、夕飯の支度を終え「ごはんですよ!」と当時の社長を呼んだのがきっかけ。面白い斬新なネーミングと、子どもから大人までみんな大好きな味わいで大ヒット商品に!



【当時の突き出し広告】

桃屋といえば「三木のり平」

桃屋の創業は1920(大正9)年。翌年に食品メーカーとしては珍しく、新聞広告を始めています。戦争中は原材料の調達ができず、休眠状態の桃屋でしたが、1950(昭和25)年に「江戸むらさき」を発売。やがて広告も復活させます。そして、新聞に「江戸むらさき」のおいしさを有名人が語るシリーズ広告をはじめました。1956(昭和31)年、これを三木のり平さんをお願いしたところ、のり平さんは、「海苔平の江戸むらさき」と自分の名前をかけ、自画像のイラストを描いてくれました。

この新聞広告は「突き出し広告」という縦は新聞の一段分、横はおよそ6~7センチの小さなものです。このひとコマ漫画のようなスタイルが評判を呼び、「のり平漫筆」というのり平さんが描く広告シリーズとなりました。舞台やラジオですでに有名だった三木のり平さんの人気が急上昇したのは、テレビが開局した1953(昭和28)年ごろからです。舞台、映画、テレビで売れっ子になり、誰もが顔と名前を知る喜劇役者となりました。当時、のり平さんは、黒フチの大きなメガネがトレードマーク。大きめ鼻にメガネをかければ、誰もが三木のり平さんと分かったのです。

製造工程動画

「ごはんですよ!」「味付榨菜」「味付メンマ」のここできれ見られなく、商品が出来るまでの流れを一挙大公開! こだわり抜いた原料の選別から徹底した品質管理まで、手間と時間を惜しまない桃屋の「良品質主義」に基づいた商品作りをご紹介します。



製造工程はこちら



ごはんですよ! 145g



味付榨菜



辛そうで辛くない 少し辛いラー油



桃屋オリジナル お茶碗



ヨーグルトから始める健康生活

トリプルヨーグルト

- ① 高めの血圧（収縮期血圧）を下げる
- ② 食後の血糖値の上昇をおだやかにする
- ③ 食後の中世脂肪の上昇をおだやかにする



年齢とともに上がりやすい 血圧

血圧って？
血管に加わる圧力のことで、二つの要素で変動します。一つ目は「心臓から送り出される血液の量」で、肥満や塩分の取りすぎで増加します。二つ目は「血液と血管との摩擦」。血管が硬くて狭いとき、もしくは血液がドロドロになったときに大きくなります。

要注意パターンを知っておこう
多くの人は、年齢とともに徐々に血圧が上がっていきます。特に、短い期間で急激に上昇した場合や、年齢が若いうちから基準値を超えてしまうような場合は注意が必要です。また、早朝や夜間に血圧が高くなるため健診で発見されにくい「仮面高血圧」の方もいます。家庭でも血圧を測ると、より正確に体の状態がわかります。

森永乳業独自の素材 トリペプチドMKPが 高めの血圧（収縮期血圧）を下げる

トリペプチドMKPがない場合



トリペプチドMKPがある場合



トリペプチドMKPには、血圧上昇物質を作る酵素の働きをブロックする効果があります。

知らぬ間に進行しているかも？ 血糖値

血糖値って？
血液中のブドウ糖の濃度を指します。ブドウ糖は体の組織のエネルギー源となり、人体には欠かせないものです。しかし、多すぎると血管の壁を傷つけてしまい、さまざまな器官に不調をもたらす原因となります。

「空腹時血糖」以外にもチェック
ブドウ糖は、すい臓から分泌されるインスリンがないと細胞に入ることができません。そのため、インスリンの分泌量が不足していたり、肥満等でインスリンの働きが悪くなったりすると、高血糖になってしまう恐れがあります。併記されている「HbA1c」は、過去1~2か月の血糖値を反映する値なので、こちらもしっかり確認しましょう。

血液ドロドロの元になる！ 中性脂肪

中性脂肪って？
血液中や肝臓などに存在する脂肪の一種です。多くなりすぎると、血液の粘度が高い状態になってしまいます。また、中性脂肪の値が高いと、体によい働きのある善玉(HDL)コレステロールの値は低くなる傾向があります。

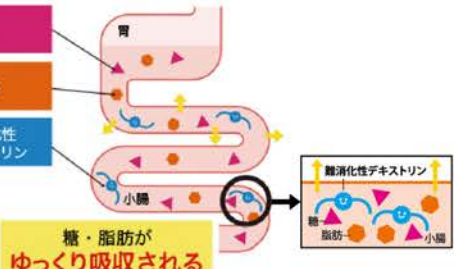
値がよくても油断は禁物？
実は、中性脂肪は直近の食事内容に大きく左右されます。健康診断前だけヘルシーな献立を心がけたら、結果報告書上の中性脂肪は基準値に収まるかもしれませんが、しかし、エネルギー過剰な食生活に戻れば、脂肪が体内に蓄積されていきます。健診の直前に無理な行動をするより、普段の生活に健康的な習慣を取り入れることが大切です。

難消化性デキストリン（食物繊維）が 食後の 血糖値・中性脂肪の上昇をおだやかにする

難消化性デキストリンがない場合



難消化性デキストリンがある場合



難消化性デキストリン（食物繊維）が、小腸での糖・脂肪の吸収を抑えます。

記憶対策は食事や運動で！ 普段の生活の中で簡単にできることから

食事編 まずは取り入れやすい食習慣の改善から

習慣1
基本は「ベジタブルファースト」



習慣2
ヨーグルトを含む「地中海食」を積極的に



太り気味、特に中年期の内臓脂肪の蓄積は、認知機能低下の危険因子。記憶対策でも「バランスのよい食事」「腹八分目」が非常に大切です。とはいえ「よい習慣」を一度に全部行うのが難しいという人は、まず「ベジタブルファースト」から始めてみましょう。同じ献立でも野菜から先に食べると、血糖値の上昇と脂質の吸収を抑えることにつながります。

近年、認知機能低下を抑制すると注目の「地中海食」。一番のメリットは、野菜や果物の豊富なビタミン、オリーブオイルのポリフェノールおよびビタミンEをはじめ、老化を防ぐ「抗酸化物質」が豊富に含まれていること。季節の緑黄色野菜や果物、オリーブオイル、ヨーグルト、魚、ナッツ、などの乳製品、適量の赤ワインを摂る「地中海食」は、記憶対策において、ぜひ積極的に習慣化したい食事です。

習慣3
お焦げには要注意！ 取り除くなどで対策を！



習慣4
摂りやすい食品で 1日1回大豆食品を！



最近の研究によると、脳に蓄積した「AGE（糖化最終生成物）」という物質が認知機能低下に関係することが分かってきました。AGEの蓄積を防ぐ食事のコツは、食べ物の「お焦げ」を減らすこと。調理法では、電子レンジ調理、揚げ物、焼き物はAGEが多くなり、煮物や蒸し物は少なくなります。食べる際は、AGEの蓄積を抑える酢やレモンなどの柑橘類をプラスしたり、焦げすぎた部分を除いたりなどの工夫がおすすです。

女性の健康と美容によいとされる大豆。その大豆に含まれるイソフラボンが体内で分解されてできる「エクオール」という成分に、認知機能低下リスクを軽減する可能性があることが分かってきました。日本人は、2人に1人が体内でエクオールを作ることができるといわれています。また作れない人でも、大豆食品を積極的に摂ることでもエクオールを作れるようになる可能性も出てきています。毎日こまめに摂っていきましょう。

トリプルヨーグルト

機能性表示食品 届出番号：G1288（ドリンク）
届出表示：本品にはカゼインペプチド（トリペプチドMKPとして）と難消化性デキストリン（食物繊維）が含まれます。カゼインペプチド（トリペプチドMKPとして）には、高めの血圧（収縮期血圧）を下げる機能、難消化性デキストリン（食物繊維）には、食後の血糖値や血中中性脂肪の上昇をおだやかにする機能が報告されています。

- ・本品は、消費者庁長官による個別審査を受けたものではありません。
 - ・本品は、疾病の診断、治療、予防を目的としたものではありません。
 - ・食生活は、主食、主菜、副菜を基本に、食事のバランスを。
- ※「トリプルヨーグルト」は2022年9月13日週にリニューアル致します。届出番号・届出表示はリニューアル品の内容です。

記憶対策ヨーグルト

機能性表示食品 届出番号：F952（ドリンク）
届出表示：本品に含まれるビフィズス菌MCC1274（B.breve）は、健康な中年の方の加齢に伴い低下する認知機能の一部である記憶力、空間認識力を維持する働きが報告されています。 ※記憶力とは、見たり聞いたりした内容を記憶し、思い出す力のことです。

- ・本品は、消費者庁長官による個別審査を受けたものではありません。
- ・本品は、疾病の診断、治療、予防を目的としたものではありません。
- ・食生活は、主食、主菜、副菜を基本に、食事のバランスを。

【茨城県 認知症を知る月間】9月

茨城県では、県民だれもが認知症について正しく理解し、認知症高齢者やその介護家族が安心して暮らすことができる地域づくりを目指しています。このため、平成18年度より毎年9月を「茨城県認知症を知る月間」として、認知症に対する正しい理解の普及・啓発に関する各種広報活動や研修会を実施しています。 ※令和3年度については、県内全域で様々な啓発活動が行われております。 ※茨城県HPより一部抜粋

【世界アルツハイマーデー】9月21日

1994年「国際アルツハイマー病協会」(ADI)は世界保健機関(WHO)と共同で毎年9月21日を「世界アルツハイマーデー」と制定し、この日を中心に認知症の啓蒙を実施しています。また、9月を「世界アルツハイマー月間」と定め、様々な取り組みを行っています。 ※厚生労働省HPより一部抜粋

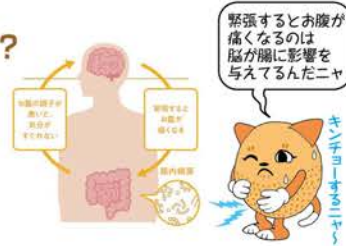


腸に届いて、 脳に働く。 メモリービフィズス 森永記憶対策ヨーグルト

脳と腸の関係性「脳腸相関」とは？

脳と腸が、自律神経などを介して密接に影響を及ぼしあう関係のことを「脳腸相関」と呼びます。

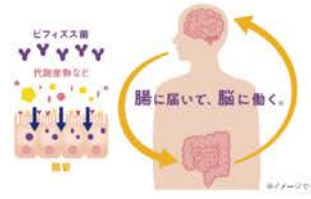
緊張するとお腹が痛くなる場合があります。このように、脳と腸が密接に関わる関係を「脳腸相関」と言います。近年注目が高まり、世界中で精力的に研究されています。



メモリービフィズスとは？

ビフィズス菌研究 50 年以上の森永乳業が、脳腸相関の研究を進める中で発見しました。医療施設でも取り扱われています。

「ビフィズス菌 MCC1274」は、認知機能の一部である記憶力を維持します。



Kobayashi et al., Scientific Reports, 2017, Kurose et al., Beneficial Microbes, 2018, Sampson et al., Cell Host & Microbe, 2015 を参考に作成

あなたは何秒できますか？ 20 秒未満の方は要注意！

「片足立ち」は長くできない人ほど認知症を含む脳疾患の発症リスクが高いことが分かっています。まずは 1 分片足立ちで認知機能を簡単チェックしてみましょう。20 秒未満の方は認知症や脳梗塞の入り口にいる可能性がありますので要注意です！

習慣 1 まずは片足立ちで認知機能を簡単チェック！

片足立ちチェックのやり方

両方の足で行い、長く上げられたほうを基準にします。

1

秒数の分かる時計を用意し、足をそろえてまっすぐ立つ

- 視線は前に
- 深呼吸してリラックス
- 両手は体の横に
- 背筋はまっすぐ伸ばす
- かかとをそろえる



2

片足を軽く上げて、1分を目標に時間を計る

- 腕の力を抜く
- 腕を広げてバランスをとらない



習慣 2 「片足立ち」に加え「ながら運動」を

運動と同時に別の何かをすることで脳を刺激し、認知機能を高めるとことが近年分かってきています。国立長寿医療研究センターでも「コグニサイズ」として取り入れられ、効果が実証されています。

おすすめのながら運動

- しりとりしながら片足立ち
- テレビを見ながら片足立ち
- 歌いながら片足立ち
- 簡単な暗算をしながら片足立ち

注意点

- ふらついたとき、転倒しないよう、とっさに掴まれるものの側で行いましょう。
- 痛みが出たり体調が悪化したりしたら、すぐに止めて、専門医に相談しましょう。

健康と深くかかわるバランス力と筋力を鍛えるために片足立ちを習慣化しませんか。



あなたは何秒？ 気になる片足立ちの目安

50歳未満	60秒以上	バランス力十分です。年齢通りの健康な体の持ち主です。今の状態を維持できるよう頑張りましょう。
	40秒～59秒	年齢よりも筋力が低下している可能性大です。片足立ちを実践してバランス力を強化しましょう。
	40秒未満	バランス力がかなり低下している恐れがあります。特に、20代で30秒以下の場合は要注意です。
50歳～64歳	50秒以上	バランス力十分です。年齢通りの健康な体の持ち主です。今の状態を維持できるよう頑張りましょう。
	40秒～49秒	年齢よりも筋力が少なく低下している可能性大です。片足立ちを実践してバランス力を強化しましょう。
	40秒未満	骨量低下や筋肉量の低下の可能性があり。将来は認知機能低下も心配です。
65歳～80歳	40秒以上	バランス力十分です。年齢通りの健康な体の持ち主です。今の状態を維持できるよう頑張りましょう。
	30秒～39秒	年齢よりも筋力が少なく低下している可能性大です。片足立ちを実践してバランス力を強化しましょう。
	20秒～29秒	骨量低下や筋肉量の低下の可能性があり。将来は認知機能低下も心配です。
	20秒未満	認知機能低下の入り口にいる可能性があります。主治医の先生にご相談をしてみるのもいいでしょう。

コミュニケーション・睡眠編

ポイントは「おしゃべり」「睡眠」「思い出す練習」

習慣 1

まず大事なのは「しゃべること」

記憶対策には会話をとまらなうコミュニケーションが大事です。対面での会話が一番ですが、電話やオンライン会話でも大丈夫。積極的に「しゃべる」機会を増やしていきましょう。その際、「笑顔」もコツの一つです。

笑顔で会話することは、コミュニケーションを豊かにし、精神的な安定にもつながります。コミュニケーションが苦手な人は、会話ができるゲームなどを利用するのもおすすめです。

習慣 2

体内時計を整えて睡眠の質を高めよう

記憶対策には、睡眠の質を高めることが大切です。その鍵となるのが「体内時計」です。規則正しい生活習慣でこの「体内時計」を整えることにより、眠りを誘う「メラトニン」の分泌が促され、体も脳も十分休まる「よい眠り」が得やすくなります。

体内時計を整える5つのコツ

1. 起きたらカーテンを開けて朝日を浴びる
2. 朝食は起床後1時間以内に摂る
3. 夕食は就寝2時間前までにすませる
4. 寝酒はやめる
5. 就寝前のパソコン、テレビ、スマホは避ける

普段の生活の中で簡単にできることから

習慣 3

覚えるより「思い出す練習」を

記憶対策では「覚える」より「思い出すこと」を習慣化するほうがより効果的です。例えばテレビを見ているときに俳優さんの名前が出てこないときも、忘れっぱなしにしないで、その都度最後まで思い出すことがコツ。

どうしても出てこないときは、スマホなどで検索しても大丈夫です。また「思い出す練習」は、一人よりも誰かとの会話の中でヒントを出し合いながら連想ゲームのように思い出していくと、お互いの脳によりよい刺激となります。

参考書籍 『国立大教授が教える最高の若返りメソッド 長生き1分片足立ち』(文響社) 『アンチエイジング医療の医師が教える！「食事」と「生活習慣」の極意』(日東書院)

森永乳業
5点セット
100名様



シークワ海苔

株式会社 小池海苔店

小池海苔店は、初代が長野県諏訪から千葉県市原市姉崎に出て、昭和2年より千葉県の産地間屋として千葉県産海苔を販売しています。その後、昭和28年株式会社に変更し、千葉県産海苔の間屋業に専念してきました。現在は小売店様を通じて「おいしい千葉海苔」及び「全国産地の海苔」の販売と、業務用海苔（外食）を中心とした海苔メーカーとして営業しています。



◆海苔の産地

海苔の養殖は北は宮城県、南は九州地方と広範囲で営まれております。主たる産地は北から宮城県、千葉県、愛知県、三重県。瀬戸内海は兵庫県、岡山県、香川県。九州は佐賀県、福岡県、熊本県となります。昨年度（昨年11月から今年の5月まで）の共販出品数は総数で63億7千万枚（全型別別）。各県では佐賀県が17億1千万枚で1位、福岡が13億1千万枚で2位、兵庫県が12億枚で3位、熊本が9億枚で4位でした。この様に九州3県で約39億枚生産しており、共販出品全体の約6割を占めております。近年の温暖化や海況の変化、後継者問題などが重なり、20年ほど前の100億枚時代と比較すると大きな減作となっております。海苔不足を解消するため、韓国産、中国産の海苔も年々輸入量が増加しております。千葉県産も近年の温暖化や魚による食害で4、5年前の半分以下で1億1千万枚と全体の2%弱と不作が続いております。今後も生産が厳しい状況ですが、安心安全を心掛けて、美味しくて喜ばれる海苔をご提供できるよう努力してまいります。

◆海苔の栄養（海苔は海の野菜）

海苔はビタミン、ミネラル、食物繊維、鉄分、カルシウム…など様々な栄養素を含む自然食品で、海の野菜と言われています。海苔の食物繊維は柔軟で胃や腸を傷付けにくく穏やかな整腸作用があると言われております。又、ビタミンB群が含まれているので、ごはんによくあるでんぷんを消化し吸収が良くなるとされています。毎日の食事に海苔をプラスして、健康的な生活を目指しましょう。

◆海苔を食べる

海苔の定番といえば「おにぎり」です。行楽お弁当はもちろん、朝の忙しい時間にはお味噌汁などと一緒手軽に食べられ、朝からの元気の源に。夜は夜食として、ひと踏ん張りのお供に。少し硬くなったおにぎりは、器に入れてお茶を注いで海苔茶漬けでも美味しくいただけます。



海苔に関する よくある質問

Q 海苔が湿気たりしたのはどうすればよいですか？

A 海苔を湿気らせてしまったら、捨てずにちょっと手を加えて、自家製の佃煮はいかがですか？

【作り方例】

- 海苔を適当な大きさにちぎって水をはった鍋に入れ一煮立ちさせます。手早くざるにあけて水気をきります。
- 再度、鍋に入れて、醤油と4対1の割合（お好み）で濃いめの味付けをして、汁がなくなるまで煮詰めます。
- お好みで砂糖やみりんを加えたり、とうがらしで辛みをきかせたり。刻んだしいたげを入れても楽しめます。



3点セット 100名様



有明海産 焼のり 寒摘み 10枚



有明海産 焼のり おにぎり手巻のり 2切15枚



味付 とろろ海苔 8切64枚

海苔の生産から商品化まで

1 カキの殻の中で海苔の胞子を育てます。

海苔の種は春夏の間は貝の殻の中で糸状体として生育する特性がある為、人工的にカキ殻の中に海苔の胞子を植え付け、糸状体として管理された水槽で春から夏にかけて育てます。

2 採苗（さいびょう）と育苗（いくびょう）

海水温の下がる9月中旬頃に成長した糸状体が殻胞子（海苔の種）を放出し、養殖網に付着させるのが採苗です。そして、種の付いた網を重ねて海に張り、芽を出させるのが育苗です。



▲陸上採苗：網を回転させながら水槽の海苔種を付着させてます。（宮城県）



3 本張り（ぼんぢり）と収穫（とく）

芽が出た網を一部は冷凍保管し、残りを本張りいたします。約15日で20cm程伸びたら摘採します。早い所では10月末、遅い所では12月上旬から摘採がスタートします。収穫後の網は約15日で再収穫が可能となります。3・4回繰り返すと冷凍保管している冷凍網に張り替えます。冷凍網の一番摘みは主に年明けに摘採されますが、冷え込みが増した海苔に適した海況で育つ為、葉が柔らかく上質の海苔として流通いたします。



▲海に広がる海苔養殖網



▲海苔摘採。網から海苔だけを刈取り、海に戻します。



4 海苔の成型・乾燥・出荷

収穫され陸揚げされた海苔は、生産者の加工場へ入荷します。収穫した海苔は洗いと異物除去の後にミンチされ、海苔質（A）に和紙を抄き上げるように成型します。海苔1枚（全型1枚）のサイズは原則としてタテ21cm×ヨコ19cmです。乾燥機で約3時間、水分が10%位になるまで乾燥させます。この状態を乾（のり）のりと言います。10枚ずつ重ねてヨコ半分に折ります。全型10枚を海苔業界では1帖という単位になります。これを10帖ずつ束ねた状態までを海苔漁師さんが生産し、各漁協組合に出荷され共販（入札）にかけられます。



▲海苔質。和紙のように抄いて乾燥させます。



乾燥させた乾のり。この状態で出荷されます。

乾（のり）のり加工品の製造

1 乾のり原料の仕入れ

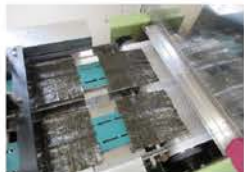
各漁協組合の集められた海苔は、組合独自の等級に選別されます。産地にもよりますが、11月下旬から5月上旬まで複数回、各地で入札会が開催されます。ここからが私たち海苔加工メーカーの出番となります。自社が好む地域の海苔入札会に伺い、出品サンプルを品定めし入札します。海苔は養殖とは言え、自然の環境で育てる食品です。1枚1枚同じ物がありません。同じ場所で採れても、同じ等級でも、時期や海況によって違いがあります。品質をある程度合せていく為に見極めていく事が、仕入れ担当者の頑張りどころです。各等級ごとに1番札の会社だけが購入出来ませんので、札値の駆け引きも難しいところです。



▲見本品の見付け場

2 2次乾燥・焼のり加工・包装

入札した乾のりは水分が10%位あるため、2%位になるまで2次乾燥します。同時に半分に折れているのを平らに広げて焼きやすいようにします。2次乾燥された海苔は用途に応じて焼加工、味付け加工されます。海苔の厚みや草質に合わせて焼き加減の調整を工夫しております。商品の用途ごとに半切・3切・ぎざみ等に裁断されます。最終チェックをしながら包装されていきます。

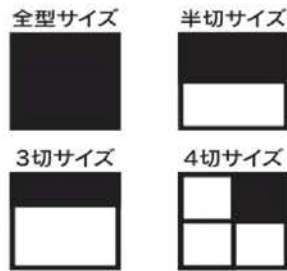


▲乾のりが焼釜に入るところです。



▲焼き上がり釜から出るところです。

長い工程を経て出来上がった海苔は、皆様の食卓へ届けられていきます。それぞれの味わいで美味しい海苔をお楽しみください。



●2月6日は「海苔の日」

海苔は古代から日本人が嗜好し続けてきた食品です。その海苔が西暦701年に制定された大宝律令の中で、29種類の海産物が租税として納められており、その中に海苔を意味する「紫菜（フソイ）の記述があります。この史実に基づき、「大宝律令」が施行された大宝2年1月1日を西暦に換算すると702年2月6日となるため、全国海苔貝類漁業協同組合連合会は、昭和41年（1966年）に2月6日を「海苔の日」として定めました。



何気なく食べているけど食卓に並ぶまでが大変なのね

©C&M



やるじゃんわたし うちのごはん

うちのごはん基本コンセプト

- ① おそうざいの基・調味料
野菜だしを使った和風の味付け。
化学調味料・着色料無添加です。
- ② 野菜とお肉とうちのごはんだけ
身近な食材とうちのごはんだけで1品できます。
- ③ フライパン一つで簡単調理
フライパンで炒めるだけでおかずができます。



炒める／煮込むだけで 本格的なごちそうおかず

炒める

新鮮な食材があれば、うちのごはんを加えて炒めるだけ。手間のかかる下準備や、炒め物のちょっとしたお悩みを、うちのごはんが解決しておきました。



新鮮ななすを切って



具がしっかり入った
うちのごはんの
特製タレで炒めるだけ



コクと旨味が
ごはんによくあう
なすの肉みそ炒めの
できあがり！

煮込む

うちのごはんは、味がしみ込む和食の基本「さしすせそ」と同様の順番で調理できるよう「特製だし」と「調味だれ」をわけています。この2段階調理法で煮込めば、簡単に短時間でだしの旨みがしっかりしみ込んだ煮ものがつくれます。



新鮮な大根と鶏肉を
切って



「特製だし」で煮てから、
「調味だれ」を加えて
煮詰める2段階調理



だしの旨味がしっかり
しみ込んだ 鶏大根 甘辛
teri煮の完成！



厚揚げの台湾風そぼろあん

お手軽簡単！ピリ辛肉味噌がクセになる炒めもの

【材料】2人分
厚揚げ 1枚/にら 1/2束
サラダ油 大さじ1/ラー油 大さじ1/2
キッコーマンうちのごはん
なすの肉みそ炒め 1袋

【作り方】

- ① 厚揚げは横長に置いて横半分になり、7～8mm厚さに切る。にらは3cm長さになる。
- ② フライパンに油を入れて中火にし、厚揚げを炒め、にらを加えてさっと炒め、弱火にしてそうざいの具を加えてそのまま弱火で炒め合わせ、仕上げにラー油を加えて全体に絡ませたら出来上がり。



もやしと切り干し大根のんにく醤油炒め

切り干し大根でボリュームアップ！

【材料】3人分
もやし 1袋/切り干し大根(乾) 20g
豚バラ肉 200g/サラダ油 大さじ1
キッコーマンうちのごはん
もやしにんにく醤油炒め 1袋

【作り方】

- ① もやしは洗って水気をよくきる。豚バラ肉は5cm幅に切る。切り干し大根は水でもどして水気をしぼる。
- ② フライパンに油を強火で熱し、豚バラ肉1分30秒程火が通るまで炒め、もやしを加えて強火のままさらに約1分炒め、切り干し大根を入れてさらに炒める。
- ③ ②にそうざいの具を加え、中火で約1分炒め合わせたら出来上がり。

国産野菜だし (5種類)



甘味、旨味、香りがしっかりと抽出される5種類の国産野菜を選択。

現行の野菜だしからくせが強く甘味の弱いセロリ、小松菜等の野菜を除き、甘味、旨味が強いたまねぎ、白菜、にんじん、じゃがいも、キャベツをじっくり炊きだしました。おいしい**香気成分もUP**しました。



混ぜごはんの素 コンセプト

温かいごはんに混ぜるだけですぐできる
手作り風の混ぜごはんの素

商品特徴

1. 温かいごはんに混ぜるだけ
2. お茶碗2杯分(1合)用×2袋入りで、手軽に利用できる
3. 1～2合で作る量を調節できる
4. しっとりとした具材で手作り風の仕上がりに
5. 丸大豆しょうゆの旨みを活かした味つけ
6. 子供から大人までごはんがすすむ味わい
7. 化学調味料無添加



温かいごはんにサッと混ぜるだけで、しっとりとした具材感で炊き込みごはんのような味わいに。おにぎりやお弁当にもおすすめです。



温かいごはんを用意



しっとりとした具材が
入ったうちのごはんを
混ぜるだけ



炊き込みごはんのような、
本格的な仕上がりに

混ぜるだけの牛ガーリック飯

商品特徴

にんにくと粗びき黒こしょうがアクセント！

- ごはん(お茶碗多めに1杯分/200g)に1袋混ぜるだけ。
- 牛肉の旨みににんにくと黒こしょうをプラスしたしょうゆ味。
- お店で食べるようなガツンとした味わいで、主役級のごはんに！
- しっとりとした味わいで、この一皿で満足感があります！



こだわりポイント

- ▶ こだわりの**特選丸大豆しょうゆ**で、風味豊かな一品です。
- ▶ **ホットプレート**で炒めてつくと、おこげがカリッとできてアレンジを楽しめます。
- ▶ 甘みのあるコーンの食感がたのしく、お子様にも喜んで食べていただけます。



牛ガーリックドリア

チーズのまろやかなコクとガーリックの風味がベストマッチ！

【材料】1人分
ご飯 200g
キッコーマンうちのごはん 牛ガーリック飯 1袋
ピザ用チーズ 25g/パセリ 適宜

【作り方】

- ① ボウルにご飯を入れて混ぜご飯の素を加え、均一になるよう混ぜ合わせる。
- ② グラタン皿に①を入れてピザ用チーズをのせ、トースターに入れてかるく焦げ目がつくまで焼き、パセリをちらす。



キッコーマン商品 100名様
お楽しみ5点セット

全部で10個！見つかるかな？
まちがいがしに挑戦！

時間をかけて
良く見比べ
違いを探して
ほしいニヤ



答え
1.桃屋の4点セット 2.森永乳業の5点セット 3.小池海苔店の3点セット 4.キッコーマンの5点セット
5.タイヨーの1994年4月OPEN 6.営業時間/8:00~21:00 7.住所/千葉市若葉区東寺山町777-9 8.☎/043-284-7181
9.タイヨーの店舗紹介 10.15

豆知識情報

山?栗?ケーキの豆知識

「モンブラン」と「栗」のお話

甘くて美味しい栗で作られた「モンブラン」。私も大好きです！この名前ですがフランスとイタリアの国境にある山「モンブラン」が由来です。あの山のように気高く立派なケーキを作りたい!と考えはじめたのがきっかけとされています。モンブランはフランス語で「MontBlanc」と表記されます。「Mont」が山、「Blanc」が白いという意味になります。直訳すると「白い山」という意味になります。あれ?と思ったかもしれませんが、そうなんです。「栗」は関係ないんです！なんで栗が多く使用されるのか、不思議ですね。

実はモンブランが栗を使ったケーキというイメージが付いたのは、日本で最初にモンブランを作った洋菓子店の店長さんが、栗を使用したモンブランを仕立てたためなんです。その際、モンブランが広く親しまれることを望んだ店長さんが商標登録をしなかったため、栗を使ったモンブランが日本全国に広まっていくことになりました。サツマイモ、紫芋、かぼちゃなどおいしいモンブランはたくさんあります。食べたくなくなってきましたね…。

編集後記

ご愛読ありがとうございます

食卓のお助け商品や健康対策ヨーグルトのご紹介はいかがでしたか？

皆さんこんにちは!!56号はいかがでしたか？
新米の季節も始まりましたね!今回はご飯のお供になるような商品を多く載せました。桃屋さんからは多くのベストセラー商品の由来や歴史を載せています。クスクッと笑ってしまうようなことも多くあり、私自身も勉強になりましたし、楽しく理解できました。小池海苔さんでは海苔の買い付けから製造工程などを細く掲載しています。皆さんも一度は使ったことがあるキッコーマン「うちのごはん」シリーズ♪中身をリニューアルしながら美味しさをアップしています。おかずにも混ぜごはんにもお使いください!森永乳業さんからはヨーグルトと「認知症」に関するお話です。認知機能をチェックできる項目もありますので実施してみましょう!日々の健康は食事と運動です。この号を編集しているときはコロナの第7波が広がり、それに合わせて気温が40度近い日が続くなど…お盆はどうなるのでしょうかと思いつつ編集後記を書いていました。毎月食品の値上がりも多く、また光熱費も上がり厳しい状態が続きますが、少しでも安く販売できるように努力をし、皆様の食卓に並ぶ料理が一品でも多くなるように、最大限の努力をしています。最近、「タイヨーで食費を抑えて、趣味や他の買い物にお金を使って生活を豊かにしてほしい」という創業者の言葉を思い出します。生活がよりよくなるように、地域の活性化を目指し皆様と共に従業員一同頑張りたいと思いますので応援お願い致します!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

食ベタイヨー!知りタイヨー? 第56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をご希望ですか? □に1つだけチェックをご記入下さい。				④ でかけよう!さて、どちらかというと山派?海派?	
<input type="checkbox"/> 桃屋 4点セット	<input type="checkbox"/> 森永乳業 5点セット	<input type="checkbox"/> 小池海苔店 3点セット	<input type="checkbox"/> キッコーマン 5点セット	⑤ 本誌に対するご意見ご感想をご記入下さい。	
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。					
□月1~2回未満 □週1回 □週2~3回 □週4回以上					
③ 56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?					
<input type="checkbox"/> 表紙	<input type="checkbox"/> 桃屋	<input type="checkbox"/> 森永乳業	<input type="checkbox"/> 小池海苔店	<input type="checkbox"/> キッコーマン	
<input type="checkbox"/> 間違い探し	<input type="checkbox"/> 豆知識	<input type="checkbox"/> 編集後記	<input type="checkbox"/> その他 ()		
どんなところが良かったですか?					
ふりがな	年齢		性別		
氏名	歳		男・女		
住所	〒 -				
電話	ご利用店舗名		店		
応募期間	令和4年9月1日~令和4年10月31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。				

※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にのみ使用し、その他の件には一切使用いたしません。

タイヨーの 店舗紹介 15



タイヨー第15号店
タイヨー千葉店
1994年4月 OPEN
営業時間/8:00~21:00
住所/千葉市若葉区
東寺山町777-9
☎/043-284-7181

店長から一言

地域のお客様に喜ばれる店を目指し、従業員一同真心込めて頑張っております。皆様のご来店心よりお待ちしております。

店長の好きな惣菜は?

とり天です。柔らかくて美味しくボリューム満点です。暑い日には冷やしそば、うどんにも良く合います!