



# まんまの風だより

令和 2年 3月 1日発行

家庭の食文化を守りたい  
(株)すばいす・1



第48号

〒814-0001

福岡市早良区百道浜1-4-22

TEL/FAX 092-836-6228

春の足音が近づいて来る今日この頃、皆様にはお変わりございませんか？先日梅の花が美しい太宰府で、宮司様から伺ったお話をご紹介しますと思います。

令和という元号の「令」には、若々しいという意味があるそうです。

「初春の<sup>きよ</sup>令月にして、<sup>やわら</sup>氣淑く風和ぎ…。」の「令」は、十五夜の手前にある十三夜のことだとか。今からどんどん美しく満ち完成する一歩手前と心得ました。

ご令息・御令嬢という表現はありますが、令爺・令婆という言い方はないですよ…と笑いを誘い、会場は福笑いとなりました。

それから「令」という文字は、私たちが手を合わせ心を込めて神仏に感謝をする姿を現している、人の一番美しい姿だとのことでした。

今までは中国の古典を基にして作られてきた元号ですが、「令和」は初めて日本の古典から選ばれた…というお話に、身を正して手を合わせる姿で、毎日を清々しく生活してゆける幸せな今年でありますようにと思えました。

「令和」は「世の中に大きな変化が起きる時」ともいわれました。コロナウイルスの話題で大変な時ですが、一人ひとりが身を守って頑張りましょう!!



食によって体調も健康も大きく左右されます。「まずは栄養バランスが重要」です。例えば、体のエネルギー源になる三大栄養素は、炭水化物50～60%・脂質20～30%・タンパク質13～20%の比率で摂るのが理想と言われています。また、体調を整えるビタミン・ミネラル類は、どの成分が欠けても元気に動ける体をつくることはできません。いつもよりパワーが出ないと思ったら、栄養の偏りや不足がないかを振り返り、改善が必要と感じた時は、下の3つから始めてみてはいかがでしょうか。また、水分を意識して摂ることもどうぞお忘れなく。

“こんな工夫で” アクティブに動ける毎日を！

- ①和食(一汁三菜)中心の食生活に  
無理なく理想的な栄養バランスを実現する近道。冬は様々な食材と一緒に摂れる鍋料理も良いですね。
- ②豚肉に大切なタンパク質をしっかりと  
50歳を過ぎると不足しがちなので、毎日意識して摂取を。健康食品で補うのも一つの方法です。
- ③自分の“パワーフード”をもつ  
食べると元気になる自分の“パワーフード”を持とう！  
例)黒酢とにんにくは疲労回復に役立ち食欲も出るので、料理で使うほか、黒酢は水で薄めて毎朝飲んでOK!

(サントリーウェルネス 1月号より)

## ◆ お客様の声から ◆

80歳になられるAさんは『まんま』を長くご愛用頂いているお客様です。Aさんは梅干しやらつきょうを漬けるのは勿論のこと、自宅に生ったキンカンをお酢に漬け込んだり、柚子の皮を煮て柚子練りを作ったり…。本当に美味しく手作りを楽しまれています。Aさんは料理が楽しい(\*^\_^\*)と笑顔で話されます。ご年齢からいっても大変なのは…？とお尋ねしましたら、「何言ってるの。『まんま』があると簡単に美味しい料理が出来るでしょう?!」って言われました。

その通りです！「簡単・便利・美味しい！」が『まんま』のアピールポイントです！Aさん体現していただきありがとうございます★

これからも『まんま』で益々楽しくお料理されて、益々お元気でいてくださいね♥

## ちよこっと 3月の予定表



- 14(土) 自然食の店「ファーム」 料理講習会
- 24(火) 有智山荘 料理講習会
- 25(水) 農産物直売所「ぶどう畑」  
試食販売と料理講習会

※コロナウイルス感染拡大の動きに伴い、各所にてイベントの中止・自粛が行われています。「すばいす・1」におきましては、各会場と検討の結果、少人数の料理講習会につきましては実施の方向ですが、今後状況に応じては中止することもございます。また、ボンラパス各店舗での試食販売会は、当面の間全て中止とさせていただきます。ご理解の程宜しくお願い致します。

家庭の食文化を守りたい  
(株)すばいす・1



〒814-0001 福岡市早良区百道浜1-4-22 TEL・FAX 092-836-6228

☎ お電話でのお問い合わせは、平日の10:00～17:00にお願い致します

公式サイト <http://www.spice1.info/>

通販ページ <http://manma.free.makeshop.jp>

