

# かたかご



令和6年2月号  
サービス付き高齢者向け住宅  
高志の郷

## 2月の予定

- 2日（金）14時40分～ 移動販売とくし丸 4階～  
9日（金）14時40分～ 移動販売とくし丸 2階～  
12日（月）9時00分～ 理容サービスふらっと  
16日（金）14時40分～ 移動販売とくし丸 3階～  
23日（金）14時40分～ 移動販売とくし丸 4階～

## ～～～とくし丸営業開始時間変更のお知らせ～～～

14時30分から14時40分に変更となりました。  
順番が決まっており、各階ごとにお呼びしますので  
居室でお待ちください。  
外は寒いので温かい格好でお越しください。

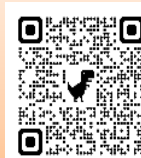


## ご注意ください！

冬季期間はエアコンの室外機が凍り使用できなくなる場合があります。大雪や気温が低くなると予想される場合、なるべくエアコンの電源は消さずに付けたままをお願いします。



高志の郷の空室状況、設備・生活サポート等については、  
社会福祉法人福鳳会のホームページをご覧ください。





今月は日本料理の調味料としてかかせない《味噌》についてお話したいと思います。

奈良時代に味噌の前身「<sup>みしょう</sup>未醤」が登場。平安時代ではまだまだ贅沢品で贈答品として使用されます。鎌倉時代に、みそ汁の登場で「一汁一菜」が確立。戦国時代の武将は保存食として米と味噌を持参し戦場へ。2013年には和食がユネスコの世界無形文化遺産に指定され、味噌が栄養学的にも健康的な食事であると認識され海外からも需要が増加し、世界の「MISO」となりました。※味噌の起源は中国発祥説と日本独自説があります。

味噌は、良質なたんぱく質をはじめ脂質、ビタミン、ミネラル、食物繊維等、一つの食品にこれほど多くの栄養素を含むものではなく、植物性乳酸菌も含まれ生きたまま腸まで届く確率が高いともいわれています。塩分の摂りすぎが気になるところですが、野菜と一緒に摂る事で塩分摂取量の調整も可能です。みそ汁以外にも和食、洋食、中華と様々に利用できます。料理のコクを増し、酸味を和らげ、肉魚を柔らかくするなどの効果があります。

日本の食卓に欠かせない味噌。歴史を振り返ると、感慨深い発展があり、日本人としてこれからも味噌料理を大事にしていきたいと思います。



### 味噌を使ったお手軽メニュー

◎みそマヨネーズ和え【材料1人分】

- ・竹輪 15g・キャベツ 35g・胡瓜 15g
- ・マヨネーズ 10g・みそ 2g

【作り方】①竹輪は輪切り②キャベツは千切りにし、軽く茹でるか蒸す③胡瓜は輪切り④①から③をみそマヨネーズで和える