

# 全学調 第21号

## はぐくみ

発行者 全国学校調理師連合会

平成 27 年 12 月 23 日発行

東日本大震災により被災された皆様、台風大雨などによる被害遭われた方々へ、心よりお見舞い申し上げます。

平成27年度  
夏季研修会 開催

### 【日時】

平成27年

8月9日(日)

### 【会場】

六甲道勤労

市民センター

### 【参加者】

会員 22名

### 【研修目的】

専門知識と調理技術向上を目的とし  
会員同志の意見交流会

### 【研修内容】

薬膳料理で夏を乗り切る為の  
調理デモ・実習・試食・講習

### 【実習の献立】

- ハーブジンジャー煮豚
- 白皮のミネストローネ
- どうもろこしのもちもちチヂミ
- すいかジュース

### 研究部長より

今日は熱中症という心配もある昨今ですけれども、暑い中ご参加ありがとうございます。

本日は薬膳料理を皆さん楽しんで頂こうと企画しました。講師として、榎玲先生をお招きしました。

榎玲先生は栄養士であり、約10年続いた身体の不調を薬膳による食事療法で克服され、その経験をもとに薬膳料理教室をスタート「カンタン・おいしい・キレイになる」がモットーのオリジナルレシピは評判で、自身の体験から語りかける講演は全国各地でも人気です。子供たちの食欲や飲食店のメニュー監修、福祉施設の献立作成など食に関して多方面で活躍されています。それでは、よろしく願います。



### 『薬膳料理で夏を健康に乗り切りましょう』

講師 家庭薬膳家 管理栄養士 榎玲先生

本日は限られた時間の中で、たっぷり薬膳の要素をお伝えしたいと思います。薬膳と言っても本当に幅広く薬膳バリエーションがある中で、今日は家庭でもすぐに生かせるような知識、また皆さんがこれからも元気に子どもたちの食事を作れるようお願いを込めて、お伝えしたいと思いますので、よろしく願います。

薬膳とは、今の状況や体の状態に合わせて、どう食材を選ぶかという事が一番大事になってきます。よくあるのが、トマトだけを食べるとか、ゴボウが高血圧に良いとか、その症状に対してだけひとつの食材の成分だけを摂取することがあります。例えば高血圧の人が血圧を下げる効果があつたのでゴマセサミンを摂取した。これはイコール血圧を下げるということに間違いはないのですが、効果というのは100人中100人に効いたのではなく、100人中60人に効けば6割の効果があるという栄養学のデータはこのようになります。しかし、薬膳つまり東洋医学では6割の人に効果はあつたが、では何故あとの4割の人には効果が出なかったのかを考えます。昨日冷たいものを食べ過ぎたから腹痛になった場合と、最近食欲がなくて徐々に食べたら腹痛になったとでは、理由も体調も違えます。ですから薬膳はその症状の前の原因が何であるかを考えながら食材を選びます。

薬膳は「治療」ともうひとつは、「病気を予防する」ことを大切にしています。

本日の調理実習では「予防」講演では「治療」というところに重点を置いて、この時期どのような不調が多く、それに対して何をどう食べていくかというお話をして行きます。

### 調理デモ・調理実習

今の時期、暑いということで熱中症の予防が大切になってきます。暑さと伴って起こる不調というのが夏バテ・食欲不振・胃腸の不調等があります。尚且つ、夏から秋にかけて乾燥に注意ということの境目になってきます。夏は暑いので冷たいものがたくさん体に入ってきます。例えば胃をお鍋と例えると、体(火力)が冷えていると胃(鍋)の中の栄養は未消化の原因になります。ですから「予防」という意味で火力調整、体を温めること、消化して綺麗にすることが大切になってきます。では綺麗にするとはどういうことかと言うと、使った胃(鍋)は洗わなくてはなりません、調理では鍋は使用後には洗剤をつけてお湯で洗います、冷たい水では油分も落ちません。でも体の中の胃(鍋)は洗わないのです。しかも冷たいものを食べ、汚れが更に溜まる、胃腸の中も洗うということをしていかなないと、どんなに良いものを食べても汚いものが体を巡ってしまいます。薬膳では、夏こそ体を温めて、胃(鍋)を綺麗にして次の季節を上手く過ごせるように、解毒・デトックスの季節とも言えます。「胃腸を働かす」、「胃を綺麗にする」、この二点を元に進めて行きたいと思えます。

### 『ハーブジンジャー煮豚』

豚肉は潤いや血液量を増やすので、夏向きの食材です。沖縄では豚肉の料理が多く食べられます。反対に羊肉は体を温める効果があり、北海道で多く食べられます。

豚肉の消化を助ける為、または臭み消しには、ハーブ類が有効です。ハーブ類の中でも、ミントは炎症抑制作用があり、吹き出物や腫れ物の時にはミントティーを飲むのも効果があります。

新生姜は胃腸を温め、動きを促進し胃(鍋)を綺麗にします。生の場合(酸性)は発汗して熱を出すので逆に体を冷やしますが、乾姜(かんきょう)は、体の芯から温め風邪予防や膝痛予防になります。

\*乾姜(かんきょう)：生姜を皮ごとスライスし、蒸して乾燥させたもの。

『とうもろこしのもちちヂミ』

とうもろこしの黄色は胃腸を養う力があります。

(他の黄色い食材、南瓜・黄パプリカ・黄トマト・バナナ等)しかし、良いからとたくさん食べれば良いというわけではなく、適量取れば胃腸に非常に良いが取りすぎると胃腸に悪くなります(負担になります)。

とうもろこしはヒゲ(漢方薬で玉米鬚(ぎよくべいしゅ)と言います)も食べる事ができます。

「一物全体」：まるごと取って初めて命と繋がります。とうもろこしの実は、甘みがあり元気が出ます、そうすると糖分が固まります(おいしく食べすぎる傾向があるため、負担になりやすいです)。ヒゲや皮はその逆の作用で、糖排出作用があり、

固まった(摂りすぎた)糖分を排出します。血糖値の高い方におすすです。ヒゲや皮はお茶として利用できます。こうして実だけでなく皮などもすべて摂ることで体のバランスが良くなります。食材には、体の中の足りない所を補う作用と排出(出して廻らせる)作用があり、両方とって初めて栄養となります。薬膳はその食べ合わせが非常に重要となります。卵も生命の源として気力を補いますが食べ過ぎると脳卒中や高血圧、血液循環に悪くなります(影響します)。そこで血液循環に有効なターメリックと一緒に摂ることでバランスが取れます。

また、この暑い時期にたくさん小麦粉を体に入れると腰痛・膝痛・喉痛など炎症を起こしやすくなります。小麦粉を止めればこの症状は治まります、なので今回はチヂミに上新粉を使用しました。

『白皮のミネストローネ』

スイカの白皮を使用します。すいかは捨てることのない食材です。緑の部分も乾燥させてお茶にします。夏は汗をかくのでトイレの回数が増えます。夏は汗をかくので、体の老廃物を出すには汗ではなく腎臓のフィルターを通してでないと出て行かないので、尿回数が減ると体に汚れが溜まりやすくなります。汗というのは血液中の水分であって、汗をかくほど体の老廃物が溜まりやすくなります。ですから体の中から老廃物を出す利尿作用のあるスイカ等の食物を摂って行かなければいけません。

スイカは、皮に行くほど体の中の汚れ落とし、つまり洗剤の役割を果たします。スイカは寒、玉ね

ぎは温の食材です。

トマトの赤は造血作用があります。目に見える血液以外に、細胞を作る、思考力を作る等があります。夏に採れる野菜は主に体を冷やす食材であり、季節ごとに採れる「旬」というものが大事になってきます。

梅干しを入れるのは味を引き締める為で、収れん作用があり煮物などに入れるといいです。

『すいかジュース』

白皮のミネストローネで、スイカの皮を使用しましたので一物全体として、スイカの果肉をジュースにして頂きます。



### 講演

健康でいたくない方は、居られないと思うのですが、では「何の為に健康でいたいのか」「誰の為に元気で過ごしたいのか」「何故やるのか」「できるのか」自分の中で健康とはどんなイメージであるかということを含めまず考えてもらいたいです。

スポーツでは酸っぱいものを摂取すると体は潤います。その時に体が欲している物が薬膳であったりします。また健康に関して漠然と目に見えないものに対し確実に少しずつ体を変えていくのが食事です。選り方を選ばないと薬膳ということ、薬として扱おうと副作用が出てきます。選り方を間違えないようにしていくと必ず健康がその先に待っています。

おうち薬膳活用術(体のSOSは早めにキャッチ)糖尿病の方や高血圧の方は、昨日今日で急に発症したわけではありません。何かしらの積み重ねで徐々に数値を超えてしまっています。では徐々にの段階で分かっていたら数値が高くなりすぎる前に解消することが出来、早ければ早いほど症状を取り除くことが出来るのです。

体の中には「気」「血」「水」「火」この4つがあり、(表1)これらがバランスを取っているという考え方です。

●「気」と「虚(足りない)」↓『気虚』元気の

気、気分、気力が足りない状態のことを言います。気を補う素材を入れれば気は整います。

反対に「気」と「滞(つまっている)」↓『気滞』気

分がつまっている、気力が有り余りイライラし、クヨクヨ思い悩んでしまう状態です。

●「血」が足りない状態を『血虚』といいます。血液以外にも細胞をつくる役目があり、皮膚や爪が弱りがちになり、白髪の人は血が足りていないことになりやすくなります。あとは思考力にも関わってきます。

「血」が滞る(つまってくる)状態を『瘀血』といひ血の気が多くなり、思考がつまってきてしまいます。

●「水」は冷静さや潤いを表します。「水」が足りない状態を『陰虚』といい体が乾燥し、また乾燥により熱が出やすく、炎症や熱中症が起りやすくなります。「水」が滞る(溜まる)ことを『水毒』といい、咳・痰・鼻水・むくみなど水がありすぎる状態です。

●「火」は熱の事です。足りない、体が冷えて熱があるのが『陽虚』といい、やる気が起きない、朝が起きづらいなど、時間で言うと陰の時間は夜、朝の時間は日中になり陽虚だと日中活動しなくなります。陽が有り余りすぎ、元気があつて熱があるのが『陽盛』といいます。

今回の実習のレシピに書いてある「気」「血」「水」「火」が、それぞれの体質に調理法や食材が合っているということを確認しながら参考にして行ってもらえたらと思います。



	気	血	水	火
足りない	虚(-)	虚(-)	虚(-)	虚(-)
つまっている	実(+)	実(+)	実(+)	実(+)

気分・気力 (虚(-) column)  
 血液・細胞・思考 (血 column)  
 潤い・冷静さ (水 column)  
 熱・情熱 (火 column)

表 1

### 五行式体表について

今の季節に起こりがちな不調を知っておくことで病  
気などの予防が出来ます。

夏は暑いので「陰虚」になります。それに伴って、  
汗は血液中の水分なので「血虚」、暑いので気力も消  
耗し「陽虚」になります。しかし食生活は、水もの  
が多くなるので「陰」は補うことが出来るのですが  
冷たいものばかり取ると「水毒」になります。暑い  
時期には水のバランスを取ることが大切になってき  
ます。

秋に向けては暑いけど乾燥もします。例えば電車に  
乗って咳き込んだりするのは季節性のもので、放っ  
ておくと更に「陰虚」の症状が現れます。これらを  
知っておくことで、風邪だと思っけていても実は「陰  
虚」だと分かれば、食物で解消することも出来ます。  
では、「陰虚」とはどんなサインを出すのでしょうか。

### (表2)

これからの、秋に向けて考えて行ってみましょう。  
秋は⑨五季(秋)の縦のグループを見ると、①  
五行(金)になります。また秋は乾燥するので⑩五  
気(燥)そして②五臓(肺)③五腑(大腸)④五官  
(鼻)⑤五主(皮毛・皮膚)⑥五華(毛・体毛)こ  
の5つが体のサインが現れる場所になります。  
例えば②肺は乾燥すると咳が出ます、咳にも乾いた  
咳だと「陰虚」、痰の咳だと痰が溜まるので「水毒」に  
なります。

秋が終わって冬が来ると、図で見るように

②腎臓③膀胱④耳⑤骨髓⑥髪の毛に影響が出てきま  
す。立冬が来たら抜け毛が増えたり、腰痛になった  
りするのは自然からのメッセージなので体のSOSと  
して感じ取って、次に何をどう食べるか分ければ、  
いつも元気に過ごすことが出来るのが薬膳の特徴で  
す。

丸が健康な状態だとすると、欠けている(虚)の部  
分を補えば元気になります。逆に丸からタンクが  
出ている状態(実)、それを出してしまえば健康にな  
れるということになります。食べ物には大きく二つ  
の働きがあり「虚に対しては補う」、「実に対しては循  
環(出す)すること」で不調が解消します。

自分が今何が足りないのか、どれが詰まっているの  
かというのを感じて行くことが必要なのと、食材の  
性質を知っておくことが大切になってきます。

食品には体を冷やす性質のものや、温める性質のも  
のがあります。その中には「寒・涼・温・熱」などが  
あり、そのどちらでもないのが「平」としています。  
薬膳は食べ合わせで、例えば豚肉は体の熱を取るの  
で夏向きの食材ですが、冬に食べる時は「温」のも  
のを組み合わせるという事で、これは良く  
てあれはダメと言うのではなく食べ合わせでクリア  
していくことが好ましくなってきました。

②五臓	肝	心	脾	肺	腎
③五腑	胆	小腸	胃	大腸	膀胱
④五官	目	舌	口	鼻	耳
⑤五主	筋	血脈	肌肉	皮毛	骨髓
⑥五華	爪	面色	唇	毛	髮
⑦五液	涙	汗	涎	涕	唾
⑧五志	怒	喜	思	悲	恐
⑨五季	春	夏	長夏	秋	冬
⑩五気	風	暑	湿	燥	寒
⑪五味	酸	苦	甘	辛	鹹
⑫五色	青	赤	黄	白	黒
⑬五方	東	南	中央	西	北
⑭五神	魂	神	意智	魄	精志
⑮五声	呼	笑	歌	哭	呻
⑯五労	歩	視	坐	臥	立
⑰五能	生	長	化	収	蔵

表 2

表 3

虚	豚肉 寒イ涼稗肉・	枝豆・平ウモロ	乾温玉熱
	トマト	コシ	
実	ミント・夏ミカン・ スイカの皮	梅干し・トウモ ロコシのヒゲ	ローズマリー・ バジル・生姜

作り、暑さで損傷した細胞も作り変えてくれます。夏は胃で余分な脂を煮て落しているのので、胃腸の働きが弱まりがちなので油(脂)の多いものよりは赤身の柔らかい物を食べる方がお勧めです。



調理実習で使用した食材で考えていくと、「豚肉(補う)」↓寒涼性。「ミント・ローズマリー・バジル(循環)」↓温熱性この二つを組み合わせることで、豚肉で体の熱を取って血を補う働きを上手く吸収させることが出来るのです。

「生姜(循環)」は生だと『実』、「乾姜(補う)」は生姜を蒸して乾燥させたもので『虚』『実』と両方の効力を持っています。また梅干しも毒(水毒・瘀血)を消す働き、食べ過ぎを解消します。

これらをもとに、自身の体調によって配分も変えていくとより薬膳に近づいてきます。

夏の暑い時期は、ミントなどを多めに取る方が炎症を取る事ができますし、みかん等の香りの物は主に巡らせる力がありますので、潤いをもたらせて血を

薬膳のポイントとして  
①一物全体色

これは例えば果物ならば果肉・皮などを全部食べることで、全ての食物の力を取り入れる(食物の命を全て頂き始めて、その栄養や薬効を体に取り込むこと)果物は体に潤いを与え、皮は余分な水分を出す作用があります。相対する両方を頂くことで体のバランスを取ることが出来、健康維持に繋がります。今回はスイカを丸ごと使用しました。スイカは果肉から外へ向かうほど、体の汚れを落とす作用があります。とうもろこしも同じです。

②性質

その食物が持っている効能が自分の体に入った時に力を発揮することで、枝豆だと豆の部分が種子になり、体の部分で言うところのお腹を補うことです。枝豆は未熟豆なので大豆に比べると生命力は少ないのですが、胃腸での消化は良く気力を補う力になります。枝豆は茹でると栄養分が流れ出てしまうので生の状態から調理することで、サポニンという成分が摂取でき、体の水毒(汚れ落とし)にお勧めです。難しく考えずに、その時期の季節を感じる。今は秋に入ったけれども、まだ少し暑くもあるので体の熱を取るものを食べる、冷房の中で過ごすことが多い時は夏でも体を温めるものを取ることで体のバランスを取ることができます。また、半身浴などで体の芯から温め解毒して体をリセットすることも大事になってきます。

### ③五味の性質

夏に食べたい味として、「辛味」「酸味」「甘味」「苦味」があります。例えば辛い物を体が欲している場合は、胃腸が冷えているので生姜や唐辛子が美味しく感じるのです。そして体を温めるのです。

五味は「酸」「苦」「辛」「甘」「鹹(塩味)」があります。表2にあるように「酸」↓肝臓・胆のう・目・筋・爪などを養い、「苦」↓心臓・小腸・舌・血脈・血色などを養うこととなります。

その時の状態に合わせて、味を選ぶことが大事になってきます。

『実』↓巡らせる・循環させる働きを持つものとして

**酸味**：収れん作用

**辛味**：発散(ストレス発散・発汗)・理気(気を廻らせる)

**苦味**：降気(気を下げる)・健胃(胃を丈夫に)・燥湿(湿気を乾燥)

**塩味(鹹)**：軟堅(軟らかくして出す)・塩分過多になり過ぎるのではなく、味を付けるというよりは素材の旨味を引き出す調味料として使っていくと良い。

『虚』↓補う・補気は

**甘味**：普段食べている甘味(米・豆・芋・果物・野菜・肉など)を生かす為にどのスパイスや味を加えて調理するかというのを、体の状態に合わせて選んでいく。

自然の流れで必要な五味を選んで行くことが出来れば元気で過ごすことが出来るということです。

昔の人が、今のようには医療の発展していない中で、病気になるないように昔の知恵・知識を持って受け継いで行っています。それをもう一度、実践して行く上で次の世代に伝えていくことで、これからの世の中も良くなって行くのではないかと思っています。



榎玲先生

### 研究部メンバーの調理実習、講習会の感想

・薬膳について、はじめて習うことも多く、とても興味を持ってました。1回くらいではわからないので、もっともっと知りたくなったし、冬は冬野菜と材料も変わってくるので、また違った季節でも調理実習や講習会を聞きたいと思いました。

・薬膳というともっと難しいものだと思いますが、普通に調理することもできて、調味料もあるものので使えるのでよかったです。

・薬膳の話を聞けば聞くほど勉強になりました。何気なく食べていたことが体にはよくなかったのだと実感しました。

・調理実習は先生の体験に基づいた薬膳料理の内容で分かりやすかったです。自分も何か1つでも実践していきたいと思います。とりあえず、生姜の乾燥させたのは作ろうと思いました。

・薬膳は、難しいものだと思っていたけれども、毎日の食生活に対して関わりがあり、生きていくための大切な事であり、食べ物捨てるところのないもの、すべての食物は意味のある物でありがたく食べる事、昔の人の知恵や体にとってより良い食べ方、取り方を学びました。薬は毒になることもあるけれど、食物は摂取の仕方に依り効果な食物である



## ブロック活動報告

〈京都ブロック〉

国際交流の橋渡しをする、里山グローバルエクステンジと近畿大学の学生らが企画した国際交流里山合宿が10月10日～12日まで行われました。

近畿大学の国際交流ゼミの学生12人が日本で暮らす留学生らに日本の文化や暮らしを体験してもらいたいと、郷土料理教室や座禅体験、餅つき体験などを計画した中の1日目の郷土料理教室に「チームおば給」が指導員として参加しました。関西一円で学ぶサウジアラビア・フランス・韓国・ロシア・アメリカなどの留学生9人と南丹市内の小学生も参加。

日時 平成27年10月10日(土)

場所 南丹市日吉集落基幹センター

参加者 26名 スタッフ 4名

献立 かつお節と昆布を使ったほんまもの出汁

キノコの炊き込みご飯

黒豆黒米ご飯

澄まし汁

酢漬け玉ねぎ・鯖のマリネ

味噌松風焼き

リンゴとさつまい芋の重ね煮

豆乳抹茶プリン

参加した学生たちはお母さんの味に触れ、また指導者らもこんな楽しい調理実習は初めてと楽しいひと時を分かち合っていました。



〈兵庫ブロック〉

第二回筋ジストロフィー医療研究会

グルメアワードレシピコンテスト

日時 平成27年10月23日(金)

会場 大阪大学中之島センター

兵庫ブロック選出4人全員が入賞されました。

1位 牧野春菜(大豆のフムス)

2位 生駒雅司(食物繊維たっぷりごぼうのポタージュ)

―ジユ―

入選 三村晴美(ミルクイーキャロット)

菊池さやか(黒豆枝豆のカプチーノ)

おめでとうございます。



## 地元産物みかん狩りふれあい交流会

日時：平成27年11月22日(日)

場所：貝塚市 南川農園

御来賓：近畿農政局

久保田 孝浩氏

岸和田市栄養教諭 大宮小学校

平松 恵子氏

参加者：75名(会員14名)内こども14名

食品提供：(株)むか新・和菓子

(株)マツモト・お漬物

食材提供：丸進食品(株)・削り節

講演：南川農園

南川 幸伸氏

近畿農政局

久保田 孝浩氏

岸和田市栄養教諭

平松 恵子氏

後援：公益社団法人 日本調理師会

貝塚市教育委員会

心配されていたお天気も持ちこたえ、朝11時に遊味の駐車場に集合、皆で南川農園まで20〜30分かけてハイキングをしました。大人から小さい子供まで頑張って歩きました。南川農園では、会長のあいさつから始まり、南川農園の南川氏より、みかんの作り方からおいしいみかんの選び方などのお話をして頂きました。近畿農政局地域食品課の久保田氏より食をめぐる現状として、昔から現代にかけての食糧消費、朝ごはん、食を取り巻く環境などの変化について等、栄養

教諭の平松先生からは「オカアサンハヤスメ」「マゴハヤサイ」などのメニューについての栄養の話などボード等を使って説明して頂き、興味深く聞かせてもらうことが出来ました。その後は、待ちに待ったみかん狩りをしました。各自、決められた袋に自分で選んで取ったみかんをたくさん詰め、たくさんみかんを食べみんな笑顔でいっぱいでした。昼食は会員のみんなで作ったかやくご飯と豚汁、提供頂いたお漬け物や和菓子も食べました。大人も子どももみんな楽しい体験、交流が出来ました。



経過報告

・熊取ふれあい農業祭準備 熊取雑煮

日時 平成27年12月5日(土)  
場所 貝塚市山手地区公民館  
参加者数 会員6名

・熊取ふれあい農業祭当日 熊取雑煮

日時 平成27年12月6日(日)  
場所 熊取町立中央小学校・グラウンド  
来場者数 七〇〇〇人  
参加イベント 熊取雑煮の無料配布。1000食。  
参加者数 会員15名  
食材提供 丸進食品(株)・削り節

今後の予定

・冬季研修会

日時 平成28年2月28日(日)  
場所 大阪ハグミュージアム

・食育推進員認定講座・静岡会場

日時 平成28年3月14日(月)  
場所 浜松市浜北文化センター

※受講希望者は平成28年1月10日(日)までに谷本まで連絡下さい。

TEL:〇九〇・七七八八・三一三四

・定期総会

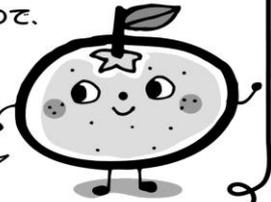
日時 平成28年5月22日(日)  
場所 リバーサイドホテル

※当会発足10周年記念式典を行います。多数の会員のご参加お願い致します。



風邪の予防に…  
みかん  
をどうぞ!

気温が低く、空気が乾燥しているため、風邪がはやっていきます。風邪の予防にオススメの食べ物…それはみかん！  
旬のみかんは、ビタミンCをたっぷり含み、すっぱい成分のクエン酸は疲労回復に役立ちます。果肉を包んでいる袋や白い筋の部分には食物繊維や病気を予防する成分が含まれていますので、そのまま食べると良いでしょう。



ビタミンC  
たっぷり

編集後記

師走と言うだけでなんだか気持まで落ち着かなくなってくるのは、私だけでしょうか(^\_^) 今回記載させてもらった薬膳料理の禎玲先生は、何冊も本などを出されている有名な先生の話の間かせてもらうことが出来ました。薬膳ってもっと難しいことかと思っていましたが、身近な食材で病気の予防や不調が現れた時に何をどう食べるか等、奥深い話が聞けました。一物全体ということで、いつも捨ててしまっていた玉ねぎの芯も食べるべきと聞いた時は「なるほど」と感じました。このような体や心に良い食材を、私たちは毎日扱っているのだな～(\*^\_^\*)そして健康であることが出来ることに感謝♪感謝♪です。これから益々寒くなり、インフルエンザやノロウイルスが心配な季節に入ります。まずは、私たち自身が健康であることが大事になってくると思います。そして、おいしい食事でも周りも幸せに出来ればいいですね！

広報 羽賀田里美