

# com. de みぬま No.6

発行日 2009年9月20日  
発行者 みぬまで暮らす会  
住所 さいたま市見沼区蓮沼782-5  
NPO法人・くらしとお金の学校内  
連絡先 (FAX) 048-687-6277  
E-mail jimukyoku@kurakane.org

## 共助の家「みぬまハウス（仮称）」設立プロジェクト始まる！

いよいよ見沼ハウス設立に向けてプロジェクトが動き始めました。7月11日(土)、見沼区役所・多目的室に集まったメンバーで今後の取り組みについて話し合い、まずは暮らしに欠かせない「食」の問題から調べようと、民間の配食サービスの試食をすることになりました。試食品を提供して下さったメーカー各社のご協力に、心より感謝申し上げます。



＜武蔵野フーズの健康宅配弁当を前にして＞

### 【試食会に参加して】

一度食べてみたいと思っていた宅配弁当の試食会。各社の治療対応食と普通食をいただきました。栄養バランスと安全な食材を心掛け、冷蔵・チルド・冷凍の状態で届けられるお弁当。ブロッコリー等、食材によっては冷凍処理されると「う～ん」と思うものもありましたが、各社とも、ボリュームよりも野菜を盛り込むことを心掛けていて、価格は普通食で1食521円から630円と、味が違うように価格も異なり…利用する側としては味優先、毎日のことなので思案のしどころですね。味の好みは各人様々、皆であれこれ言いながらいただいたお弁当。その感想の中に各々の食卓が見えるようで、楽しい体験でした。(中山静子)

### 8月6日【宅配クック123】

一般食(520kcal)、カロリー食(240kcal)共にしっかりと味付けで、好感が持てました。香りや見た目となると、いま少しに思います。他のメーカーの物でも香りは無しという評価になったので、香りを残すというのは難しいのかもしれませんが。緑、赤、黄色の野菜が本来なら食欲をそそるものになる筈ですが、カリフラワーにおいても「もしかしたら」状態で、とても目を引く彩りでは無くなっています。それぞれにしっかりと味付けになっているので、見た目でポイントを下げている様で残念に思います。弁当の容器を白っぽいものにして、料理を引き立たせるようにすると、さらに良いと思いました。(伊多波安子)



### 8月20日【ジャパンユニティー】

感想を書きなさいとのことで何とか思い出そうと思ったのですが、一人前ではなく各種類をつついて食べたせいかごっちゃになって思い出せません。味が薄い、丁度よい、との話を覚えているくらいで、各家庭によって違うのだなあ、と思ったぐらいです。それと、毎日頼むと費用もかなりかかるものだと思います。炊事も後片付けもしない私は、少ない年金生活を支えている女房に感謝しなくてはいけないと感じています。(田口秀之助)

みぬまハウス設立プロジェクト会議は、9月26日(土)と10月17日(土)午後1時30分から、ランチとオシャベリの会は、毎月、第1と第3木曜日の11時30分から、問い合わせは事務局へ

8月20日【けんたくん】

宅配弁当というものを初めて食べました(しかも3日も)が、総菜は、どこの会社の何を食べても(化学調味料のせいか)同じ味がしました。コンビニ弁当と同じで、毎日だと飽きるかも。また、冷凍を暖めると、食材を細かくし過ぎると溶けて何を食べているのか判らなくなることと、ブロッコリーは不向きな(食感が悪くなる)ことが解りました。5社の中で、「けんたくん」は化学調味料を使っていないようで、食材自体の味がよく判りました。残念な点は、セピア弁当だったこと。もう少し彩りが欲しいなあ。(嘉成勝子)

8月22日【武蔵野フーズ】

武蔵野フーズの「健康宅配弁当」は、「健康」と銘打ってあるとおり、栄養管理を行った宅配弁当。この日は、糖尿病食と腎臓病食が一食ずつ用意され、参加者8人で2班に分かれて試食した。私は、腎臓病食の班で、メニューは、低蛋白ご飯、とんかつの梅肉ソース、なすの南蛮炒め、チンゲン菜のかに和え、味噌汁。これだけあって503kcal。塩分や蛋白質が調整されているはずなのに気にならなかったし、量も充分だった。ただ、冷蔵のものを温めるため、やむを得ないとは思うものの、色合いが悪く、食欲がそそられるとは言いがたい。低蛋白ご飯は別会社(バイオテックジャパン社)のものだが、粘り気があって、口当たりの良い、とても美味しいご飯だった。ご飯が美味しいと食事全体が美味しく感じられるので、これで救われていると思った。

当日夕食+翌朝食+デザートで届けられる2食コースと、昼食が加わる3食コースがあって、健康弁当、エネルギー調整弁当、蛋白調整弁当から自分に合うものを選択する。もちろん一食から届けてくれる。高齢者や食事療法をしている方ばかりでなく、ダイエットを目指す方にも好評とのことだった。(江野本啓子)

9月5日【ワタミタクシヨク】

まずはお弁当の「見た目」そして「味付け」「歯ごたえ」「品数」そして最後はお値段と思いを巡らす。521円、この価格設定が利用者の「懐具合」にストレートに届く。容器も回収してくれるので「捨てる」行為に多少後ろめたさを感じる世代のこころの負担も減らしてくれる。冷蔵で10時間保冷できるのもいい。治療食は別にして一般食はワタミが一人勝ちになる可能性は大きいかもしれない。以前からワタミを注文していた会員さんご夫妻が「やはりワタミにしたわ」と言った言葉に納得した試食会でした。



(長沼和子)

宅配弁当「試食」比較表 No.1

( )内の数字は、評価した人数

メーカー	宅配クック123		ワタミタクシヨク ジャストディナー
商品名	一般食	カロリー食	普通食
種類	常温	常温	冷蔵
価格	525円(ご飯なし)	756円(ご飯なし)	521円
品数	5品	4品	6品(デザートあり)
カロリー	520kcal	240kcal	521kcal
香り	感じない	感じない	なし
見た目	普通(5)、良い(1)		良い
味付け	①しっかりした味付け ②ダシを使った薄味で良かった	①しっかりした味付け	①全体のバランスがとれていて良かった ②揚げカマボコに味がしっかりしていたので他のとのバランスが良いと思った ③オクラ、ナスが硬かった
評価	①容器をもっと工夫して欲しい ②色あがりもう少しあると見た目にも美味しく感じるのでは	①カリフラワーの味が少し濃く感じられた ②彩りがもう少しハッキリしたほうが良いと思う	①フライの中に微妙な骨が入っていた ②もやしと揚げ物がくっついて、カラッとしていなかったため、離して詰めて ③肉の場合はひとくちサイズに ④ご飯、もう少し柔らかく

宅配弁当「試食」比較表 No.2 ( )内の数字は、評価した人数

メーカー	商品名	種類	形態	価格	品数	カロリー	香り	見た目	味付け	評価
	カローリー食	腎臓病食	冷凍	630円	5品、4品	345kcal、250kcal	なし	普通(4)、良い(4)	①みなが同じ味付けを感じる(4) ②しっかりする(4) ③オクラとシズン、人参の和え物が美味しかった	①味が付けたい ②肉と魚が一緒に入っているのがいい ③彩りがいい ④ご飯が美味しくない
	赤松	普通食	冷凍	735円	5品、4品	393kcal、368kcal	なし	普通(4)、良い(4)	①おこわが美味しかった ②エビグラタン、切り干し大根が美味い ③信田巻は味が薄すぎ、若鶏の竜田揚げは肉臭かった	①デザート、漬け物らしき物お取りバックにして、温めないので凍むようにして欲しい
	日登	普通食	冷凍	525円	4品	300kcal	なし	普通(4)、良い(4)	①ゼアの炒り煮が美味しかった ②サガと和え物の野菜が硬かった ③サガはふっくらして美味しかった(骨無しがうれしい)	①他の弁当と比べて値段の割に一番美味しく感じられた ②ひとつのおかずがしっかり入っているのではお総菜という感じがする
	赤松	普通食	冷凍	700円	3品		なし	普通(8)	①ちよと良かった ②野菜炒め、美味しかった ③餃子は普通 ④オクラの和え物、味が薄かった	①袋が開けにくい ②他のお弁当より個々の食品が識別できた ③70歳内こまちょうと、味付けでした

メーカー	商品名	種類	形態	価格	品数	カロリー	香り	見た目	味付け	評価
	武蔵野	腎臓病食	冷凍	2700円	4品×3食+おやつ	1600kcal	なし	普通(3)、良い(2)	①ご飯が美味しかった ②人工甘味料が使われていないので美味しかった	①味が薄い ②化学調味料の味まじい感じが濃 ③肉団子、しっかりする味付け おから、煮物、良い味
	武蔵野	糖尿病食	冷凍	2700円	4品×3食+おやつ	1600kcal	なし	良い(5)	①味が薄い ②もやし、和え物、食べやすい きのこの和え物は少し味が濃い	①味が薄い 悪い、ポイントがない ①味が薄い ②化学調味料の味まじい感じが濃 ③肉団子、しっかりする味付け おから、煮物、良い味
	ひまわり	糖尿病食	冷凍	770円	4品	222kcal	なし	悪い	①味が薄い 悪い	①味が薄い 悪い ①味が薄い ②化学調味料の味まじい感じが濃 ③肉団子、しっかりする味付け おから、煮物、良い味
	ひまわり	糖尿病食	冷凍	580円	4品	309kcal、312kcal	なし	悪い、ポイントがない	①味が薄い ②もやし、和え物、食べやすい きのこの和え物は少し味が濃い	①味が薄い 悪い ①味が薄い ②化学調味料の味まじい感じが濃 ③肉団子、しっかりする味付け おから、煮物、良い味

## < ランチとオシャベリの会報告 >

### 「布ぞうり」を作りました

8月3日、ランチのお仲間で「布ぞうり」作りをしました。まず「布ぞうり」を始める前に、「伝える」ということの難しさを体験しました。というのも、「材料の布はTシャツを切って…」と伝えたのですが、裂いてしまったので布が伸びてしまい、幅が若干せまくなってしまったことです。それでも問題ないのですが、布の使用量が多少増えることになります。

それぞれ布を同数ずつに二つに分けて、ぞうり作りの開始です。「紐の真ん中に布をこう当てて、ぐるっと回して、」など、ああでもないこうでもないと思戦苦闘することおよそ4時間余り、片方が出来上がりました。教わる方も教える方も若葉マークなので大変でしたが、(そう思ったのは私だけ?)



<おチビちゃん用も>

出来上がった布ぞうりは、それぞれ個性的でなかなかの出来映えでした。布も切っただけの時より、布ぞうりにすることで、全然雰囲気が変わります。配色の妙がとても感られます。捨てられたかもしれない布たちが喜んでいそうです。

反省点としては、布の長さはある程度確保したほうが良いと思いました。短いと結び目が多くなり、裏に端がたくさん出て、後の始末も大変になるので、約1メートルは最低必要に思いました。

あっという間に時間が過ぎるほど楽しい集いでした。

(伊多波安子)

### 「どくだみ化粧水」も作りました

8月6日は化粧水を作りました。ドクダミの葉を洗って乾燥し、刻んでビンにぎゅうぎゅうに詰め、ホワイトリカーを注ぎ3ヶ月ほど寝かせれば出来上がりという、とてもシンプルな物です。

当日は、早く帰られる予定の方がいたり、来客があったりで、隅の方でバタバタと作業をして、講座という雰囲気ではありませんでしたが、とにかく簡単なので、「これで終わりなの?」というくらい、アツという間もなくすぐに出来上がり。11月5日に濾してグリセリンを入れる仕上げ作業をすることになりました。

私はどくだみ化粧水を知ってから2年目になりますが、気のせいかもしれませんが、薄くなった様に感じます。これから空気が乾燥する時期には、グリセリンを多めに入れて手足にもバシャバシャ付けています。簡単で安くて、とても「良い相棒」です。

(伊多波安子)



### 連載 食をめぐる記憶の糸 ② 鈴木進一

ところが、日本が私を待ちかまえていたのは猛烈なDDT消毒責めだった。男は虎刈り坊主頭だったから衣服の中だけだったが、女は髪の毛の中までたつぷりと噴霧器でしゅっしゅっつと何度も何度も注入されて真っ白の頭と顔。その中から目がぎょろりと見えていたのが不気味で印象的だった。消毒係の人も多人数を素早く完全消毒するのでやや乱暴なさばき方となり、誤って目や口の中にも噴霧してしまい、むせたり泣き叫ぶ子供がでたりで騒々しい上陸第一幕だった。男の子の私も袖口、ズボン裾、上、首さらにはパンツの中まで徹底的に真っ白、臭いは強烈で腹一杯食べたい食べたいはどこかに吹っ飛んでしまった。

日本への引き揚げの長い道中で、風呂にも入ることができず、着換もないままだったからひどい汚れと臭いとシラミとともに帰ってきた。やや乱暴な扱いと真っ白け消毒もシラミとのお別れができるのか?それなら致し方ない、と思った。しかし、シラミはそう簡単には離れてくれず、ややしばらくは共生しながら爪と爪で挟んではずぶず日々の作業は続いた。身体の隅々から着ているすべてののが真っ白にされた割には薬の効能はそれほどではなかったようだ。

それから程なくして、通路に座るしかないすし詰め列車で東京・浅草の家をめざすことになった。