



こんにちは 秋から冬へとバトンタッチ🍁 すっかり朝晩は月几寒くなりましたね。そろそろ本格的白々に冬支度... 我が家はホットカーペットをご購入予定です♡(山)

ななぶんの なな	ついつい集めてしまう物
 社長	『adidas』 どんな物でも買う時は adidas 製品を買います。
 常務	『ペットボトルのキャップ』 子どもが小学校の頃から集めています。最近では回収場所も少なくなって「チョキチョキなんぼ」さんに持って行ってます。
 小坂	『内装材の余り』 休日に家の模様替えを！っと思い持ち帰りますが、結局物置に入れたままです。
 金岩	『500円玉』 子どもに狙われてるかも！
 平木	『紙袋』 綺麗な紙袋を捨てることができなくて気が付いたら大量に溜まっています。
 山崎	『箱』 お土産で頂いたお菓子の箱は整理整頓箱にしています。沢山あって逆効果なのは内緒(笑)
 井川	『ぬいぐるみ』 小さいやつですが、好きな物をゲーセンで見つけると取ろうとします。



私が撮った一枚

My Photo

マイ
フォト

Title: 旅の恥は掻き捨て

Photo by 常務



2025.5

幼馴染と還暦祝いに初韓国旅行に行ってきた。
旅の恥は掻き捨てと言わんばかりに
チマチョゴリを着てはしゃいでしまいました♡
(ハートのつもりが丸にしか見えません💦)

野菜の代表「白菜」のお話し

秋から冬にかけて(11~2月)旬を迎える白菜。通年、お店で買入れますが、今季はこの時期は寒さに耐えるため甘みが増して最も美味しくなります。

★ 白菜の栄養素

約90%が水分でありながら
身体に必要な栄養素をしっかりと含む

100gあたり
約13kcal

～主な栄養素～

- 体内の塩分バランスを調整する **カリウム**
- 骨や歯を形成する **カルシウム**
- 骨粗しょう症予防に **ビタミンK**
- 抗ガン作用が期待できる **イソチオシアネート** など
- 腸内環境を整える **食物繊維**
- 美容にうれしい **ビタミンC**
- 赤血球を作る **葉酸**

①外葉・芯→固く食感もしっかりしているため炒め物や煮込み料理にして汁ごと食べる。②内葉→柔らかく甘みがあるためサラダや漬物にして食べる。部位に合わせた調理方法で美味しく、さらに栄養素も余すことなく摂り入れられます。

★ 新鮮な白菜の選び方

1. 大きさよりも持ってみてずっしりと重い！
2. 切り口が盛り上げていない！
3. 葉がぎっしり詰まって巻きがしっかり！
4. 内葉は黄色！外葉は鮮やかな緑色！
5. 芯はみずみずしく白色！



★ 白菜の長持ち保存方法 ～内葉から使おう！～

丸ごと



新聞紙で包み芯を下に立てた状態で冷暗所へ → 約3~4週間
(※5・6日程経ち、新聞紙が湿ってきたら新しいものに交換する)

カット

(半分・1/4)



芯の部分へVの字に切り込みを入れる。ラップで包みポリ袋に入れ冷蔵庫へ → 約1~2週間

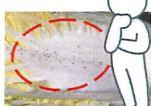
冷凍

使いやすい形にカット。ジップロックに入れて空気をしっかり抜き密封後、冷凍庫へ → 約1カ月

いろいろな食べ方で旬の白菜を沢山味わいましょう。

白菜の黒い点は、なあに？

「ゴマ症」と言って栄養を取り過ぎ・収穫のタイミング等、成長する過程で自然に発生するもの。問題なく食べられます!!





【穴あきしりとり】

上から順番に空欄を埋めていきしりとりを完成させましょう。

問題

① **オ** **チ** **バ**

↓

a

↓

エ **ノ** **グ**

↓

b

↓

ス **モ** **ウ**

↓

c

↓

ラ **ッ** **コ**

② **ホ** **タ** **テ**

↓

a

↓

ス **ズ** **ナ**

↓

ダ **リ** **ア**

↓

↓

リ **ボ** **ン**

答えは**右**。

次回も挑戦してみてね！



掲載協力

介護のみらいラボ

「みゆ 羅令」 11月のHappy誕生月占い

1月生まれ	優柔不断な態度やどうにでも受け取れる言い方は禁物。はっきりしよう。
2月生まれ	友人からの楽しいお誘いはどんどん出掛けよう。元気になるエッセンスが盛りだくさん。
3月生まれ	ふさがれていた道が開けてきそう。障害物を自分で取り除くことも可能。
4月生まれ	やり残しがある状態で次に進むと予想外の問題が起きそう。片付けてから次へ進もう。
5月生まれ	計算高さや欲深さを隠した人に気を付けて。見抜く力を身につける機会になりそう。
6月生まれ	近道のつもりが遠回りになってさらに災難まで拾ってしまいそう。急がば回れ。
7月生まれ	何でも独力でやりきろうとしないで。謙虚に人の力や手を借りる方がよさそう。
8月生まれ	ちょっとしたお小遣い稼ぎができそう。不要品が売れるなどに期待しよう。
9月生まれ	紛失してずっと気になっていた物が出て来そう。死角になっている場所を探してみて。
10月生まれ	他人のプライバシーに好奇心を持たないように注意。余計なことを言わないためにも。
11月生まれ	どんな相手にも垣根を作らずに接しよう。気さくな人柄と笑顔で好感度が上がりそう。
12月生まれ	体力の低下を痛感させられることがありそう。無理をすると後に響きそう。



読者の方にお試し価格で鑑定！20分：2,000円～

連絡先：090-2099-9318 / myk1124jp@yahoo.co.jp

11月 12月 1月 2月 3月 4月 5月 6月 7月 8月 9月 10月 11月 12月

※この占い結果はあくまで参考です。実際の運命は本人の努力次第です。

千里の道も一寸から

（Tのあゆみ）③

先日テレビで録画した「アメトーク三時間SP」を見ていたら、インスタントラーメンの特集をしていました。糖質制限の生活をしてから十年以上経ちましたが、いつも麺類と言えば糖質オフの乾麺や糖質オフのカップヌードルばかり食べて普通の袋麺などは殆ど食べていません。テレビで芸人さん達が推していたものは、私が小学生の頃からあるものばかりでした。

日清のカップヌードルは皆さんも朝ドラ「まんぶく」で、ご存じの安藤百福さんが開発したものです。一九七一年私が十歳の頃、野球場やイベント会場でセールスをした「あきま山荘」で警察の人が食べている所がテレビで流れたりした事で人気に火が付き、全国で販売されるようになったそうです。今では全世界で販売されており、二〇二一年には世界累計販売数が五〇〇億食を超えたそうです。

袋麺の思い出と言えば、なんと言っても『日清焼きそば』です。コマーシャルでは実際に焼きそばを作るシーンが流れていたのを、それを見よう見まねに作り土曜日の半ドン三時のおやつに食べていたものです。小学五年生の頃かな？それは土曜日の三時頃に近所の祖母の家へ遊びに行った時の出来事です。祖母が「お腹空いてるやろ？今インスタントラーメン作ってやるさけ待つとれ。」と言われ、少し待っていました。数分後「さあ、おあがり」と井で出て来て一口食べてみると、なんだか食べ慣れたソースの味がしたので台所へ見に行ってみました。祖母には全部同じに見えたのでしょーう。『日清焼きそば』の袋麺でラーメンを作っていたものでした。祖母の私を「お腹いっぱいにしてあげよう。」と言う気持ちを感じつつ最後まで食べました。その祖母が亡くなって二十八年経ちましたが、『日清焼きそば』を見る度にその事を思い出され懐かしんでいます。

ちなみに『日清焼きそば』の袋麺タイプは一九六三年より発売されていて、カップタイプや味も色々進化しているみたいです。

やはり私は基本の袋麺タイプでソースが粉末のものが一番美味しいと思います。

『日清焼きそば』は、永遠に不滅です。

発行元：株式会社健工舎イガワ

〒921-8164 金沢市久安4丁目17番地

TEL 076-242-3910 FAX 076-242-3915



見てね！



今月のひとりと

今年還暦を迎えるにあたり「初めて」に挑戦中です。「初めて」は勇気がいりますが、ワクワクして何より新鮮です。おススメの「初めて」があれば教えてください。



常務