



MYタウン

# 赤坂 AKASAKA 青山 AOYAMA

## 地域情報誌

「MYタウン赤坂青山」は、地域の人が自ら企画・取材し、編集する地域情報誌です。赤坂青山の身近で魅力ある情報の発信を目指します。

地域の人がつくる

特集

# お昼ご飯の時間です



## 赤坂消防署からのお知らせ

### 冬は火災の多発期です

冬は空気が乾燥し、火災が多い季節です。あなたの身の回りは大丈夫ですか？

- ① ストープなどの暖房機のまわりには物を置かないようにしましょう。また、給油が必要な場合は火を完全に消してから行いましょう。
- ② コンセントまわりのほこりは火災の原因になりやすいので、掃除を心がけましょう。
- ③ 住宅用火災警報器がちゃんと機能しているか、確かめましょう。

### 1月26日は「文化財防火デー」です！

#### 育てよう 歴史を守る 防火の心

昭和24年1月26日に法隆寺(奈良県斑鳩町)金堂が炎上し、国宝の壁画が焼損したことを契機として「文化財防火デー」ができ、文化財を火災などの災害から守るために全国各地で文化財防火運動が展開されるようになりました。

東京消防庁では、放火火災の予防や自衛消防訓練の実施などを呼びかけ、将来に継承すべき貴重な文化財の火災予防を推進しています。

●お問い合わせ／赤坂消防署 電話 03-3478-0119  
<http://www.tfd.metro.tokyo.jp/hp-akasaka/>

## 赤坂警察署からのお知らせ

### 「母さん助けて詐欺」の被害にご注意ください

息子や孫をかたった「母さん助けて詐欺」の被害が増加しています。犯人は、ハローページや卒業名簿などから知った電話番号にランダムに電話をかけてきます。不審な電話がかかってきた時には、電話口の相手が親族の名前や住所を知っているように信じることなく、必ず以前から使用している番号に電話をかけ直して相手方を確認してください。

- 振り込め詐欺の被害を防止するため、警察では次の取り組みを実施しております。
- 電話録音機「振り込め詐欺見張隊」の貸し出し  
ご自宅の電話機に設置して、電話をかけてきた相手に警告メッセージを流す、詐欺犯人との会話を自動録音する機器「振り込め詐欺見張隊」の無料貸し出しを行っています。設置の要望、問い合わせなどがありましたら、赤坂警察署までご連絡ください。
- 振り込め詐欺被害防止に向けた架電作戦の実施  
振り込め詐欺の犯人から電話が集中的にかかってくる地域に対して、監視庁が委託した特殊「振り込め」詐欺被害防止対策電話センター(0120-110-068)が、振り込め詐欺に対する注意喚起のための電話をかけています。

●お問い合わせ／赤坂警察署 電話 03-3475-0110(内線2612)

## 赤坂・青山 地域の活動 vol.1

### 元赤坂伝馬町副会長 加川 進 さん

元赤坂伝馬町副会長(4人)および監事(6人)の役員で町会運営を担い、5月の定例総会や毎月の役員会で検討されたことを中心に活動しています。

役員の高齢化、後継者不足、地域性の変化への対応(企業が増え、住民が減っている)など課題もありますが、それら課題に取り組みながら、運営を行っています。

#### ■いつからこの仕事に関わり始めましたか？

約5年前からです。

#### ■関わったきっかけは何ですか？

赤坂地区総合支所の赤坂青山安全・環境美化推進協議会に出席したり、赤坂地区の夜間パトロールに参加したりし、その後町会の役員となりました。

#### ■元赤坂伝馬町会会長の主な活動は何ですか？

町会が主催する大きな活動として「納涼の夕べ」と「地域防災訓練」があります。特に、「納涼の夕べ」は、平成2年に始まり、主に毎年8月の第1金曜日に行っており、100人~150人の方々に参加されています。飲食イベント形式で行われ、過去のイベントでは、赤坂西郷子、神田織音さんの講談、赤坂親善大使のアユミン、アカオクんの登場などで大いに盛り上がりました。

#### ■「納涼の夕べ」の大変なことはどんなことですか？

「納涼の夕べ」には、子どもから大人まで幅広い層が参加されます。限られた予算で、来ていただいた皆さんが楽しめるイベントを考えたり、企業と打合せをして会場を確保したり、屋台などの業者との交渉・調整を行ったりすることが大変だと感じています。

#### ■「納涼の夕べ」のやりがいは何ですか？

「納涼の夕べ」が、地域の方々ふれあいの場となり、たくさんの会話や笑顔が生まれることです。地元住民の皆さんはもとより、仕事帰りに立ち寄る企業の人たちや夏休みの子どもたちの喜んでくれる姿を見ることが、やりがいにつながっています。

#### ■これからの目標は何ですか？

企業にも町会活動に加わっていただき、企業と住民との協働のもと、地域の活性化を目指しています。また、若い世代がこれからの町会活動をリードしてくれるような環境づくりに励んでいきたいと思っています。

●お問い合わせ／協働推進課 協働推進係 電話 03-5413-7272

## 外国人から見た赤坂・青山 第6回



1981年5月東京生まれ。日本とフランスを行き来しながら、現在、旅のソムリエールとして旅番組制作・イベント・コンテンツプロデューサー、そして物流商社長として活躍中。現在は港区赤坂に在住、エネルギーギッシュに輝いている、イザベル・マサゴさんにお話をうかがいました。

#### Q1 生い立ちを教えてくださいませんか？

「フランス人画家の父と石垣島出身の日本人の母との間に生まれました。生まれたのは東京ですが、その後、フランス・ニースと日本を行き来するバイリンガルな環境で育ちました。日本ではセ・フランコ・ジャポネに通っていたため、完全にフランス語・フランス文化中心で育ち、18歳の時、大学進学と同時にタレント活動を開始し、日本語・日本の文化の良さに目覚めました。」

#### Q2 日本とフランスの好きなところはどこですか？

「日本の好きなところは何と言っても『気配り』『目配り』『心遣い』。食でも仕事でも、繊細で丁寧で、常に相手やお客のことを大切にしているところ。そして地方ごとに魅力があり、美味しいお酒、食、おもてなしの心があるところです。好きな食べ物は、明太子、から揚げ、納豆、シメ鯖です。」

#### Q3 赤坂の魅力、好きな場所はどこですか？

「海外の空気を感じさせる雰囲気があるところ。とくに六本木通り北側、ミッドタウン界隈はフランス人が大勢いて、緑や公園が多いので癒されます。ちょっと小径に入ると下町の雰囲気を感じさせるのも魅力です。好きな場所は榎町公園。休みの日は公園で散歩したり、本を読んだりしています。」

#### Q4 これからやってみたいことは？

「常に新しいことにチャレンジしていきたいと思っています。まずは日本と海外で培った人脉・ネットワークを活かして、『海外の良質なコンテンツを日本へ』日本の誇れるコンテンツを海外へ』をキャッチフレーズに、メディアやイベントを通じて、日本と海外をつなぐ活動をもっと広げたいと思っています。」



クワアチア観光局のイベントでMCを担当するイザベルさん

## 青山霊園眺望 ~人と歴史~

### 第18回 秋山 徳蔵(あきやまとくぞう) (1888年~1974年) 1種07号3側12番

「天皇の料理番」として、50年以上の間、宮内庁大膳課で主厨長を務め、日本のフランス料理界に貢献した秋山徳蔵は、明治21年(1888)、福井県武生の裕福な家庭の次男として生まれました。子どもの頃は、かなりのやんちゃ坊主だったようです。お坊さんになりたくて修行に出た禅寺では、代々のお上人様の墓石を崖から落とすなどいたずらがひどく、1年で寺を追い出されたりと、武勇伝には事欠きません。

そんな徳蔵が西洋料理に関心をもったきっかけは、鯖江に駐留していた36連隊の食堂でした。あるとき、美しく盛り付けられ、良い香りのする料理が連隊の食堂に並んでいるのを見て感激し、西洋料理の料理人をめざすようになったのです。16歳のとき上京し、華族会館や築地精養軒など当時の有名な西洋料理店で修業します。仕事のあと、フランス語の個人レッスンを受けるなど、かなりの努力家でもありました。



資料：秋山家提供

21歳で、念願の渡欧を果たし、リッツなどパリの一流ホテルで修業。小柄だった徳蔵ですが、大柄な料理人が多いフランスの厨房でも、生来の負けん気を発揮し決してひけをとらせませんでした。シェフから、一人では持ち上げることができないような、スープの入った大鍋を持ち上げて卓上に置くように言われたときには、スープを全部こぼしてから、鍋を持ち上げてみせました。この件で一置かれるようになり、その後は順調に腕を磨いていきます。本場フランスで料理の腕を認められるようになった徳蔵ですが、大正元年(1912)、大正天皇の御大礼の料理の主宰を依頼され、帰国します。帰国後結婚し、25歳のとき、厨長として宮内庁大膳課に勤め始めます。

料理に対する姿勢はとて厳しいものでしたが、「大切なのは基本であり、基本を忠実に、決して手を抜かないこと、そして、技術だけでなく、真心が大事」と語っています。そして、遊び心もあり、晩餐会では、氷の彫刻を配したり、盆景を作ったり、見た目にも人を楽しませようと工夫を凝らしていました。

ときに時代の流れを感じ、修行する若者たちの風潮を嘆くこともあったようですが、世の中で大切なもの、そして変わらないものは、仕事に対する真剣さであるとし、その仕事に対するひたむきさが、50年以上の間、天皇家の食卓を守り続けたのでしょう。徳蔵は84歳で職を辞し、昭和49年(1974)、85歳で亡くなりました。主厨長として仕える間にも、10年かけて「仏蘭西料理全書」を編纂したり、西洋料理のマナーについて書き記すなど、天皇の料理番としてだけでなく、日本の西洋料理界をけん引してきたのです。

参考)「味」秋山徳蔵、「昭和天皇のお食事」渡辺誠

## 子育て INFORMATION 6 「港区立青山児童館」

青山児童館は、新しいお店やビルが次々と誕生し変化を続ける青山通りにあります。年間28,000人の0歳から18歳の児童が利用する、地域に根ざした港区で最初の児童館です。親子二代にわたる利用者もおり、子どもと訪れた保護者が「なつかしい」と、当時と変わらぬモザイク画をながめることも。最近では、隣の渋谷区にあった東京都児童会館の閉館もあり、広域的な利用も増えてきました。

- いちごタイム  
乳幼児と保護者を対象にしたついでです。子育て中のお母さんの出会いの場、親子の関わり方や不安なことを相談できる場でありたいと、工夫がこらされたプログラムがたくさんあります。
- 講師によるプログラム…英語で遊ぼう、親子ヨガ、音楽遊び など  
●児童館のプログラム…ワクワク遊びランド、遠足、水あそび・プールあそび など  
●港区講師によるプログラム…歯科衛生士さん、保健師さん、食品衛生士さん など

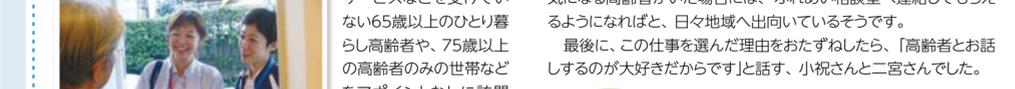
●1年間で一番のピックアップ「青山児童館子どもまつり」  
平成25年は11月2日(土)に行われました。小学3年生~中学生の30人以上が実行委員となり、食べ物屋さんや、ゲームコーナーなど、イベントの企画段階から皆で考えました。保護者、地域の大人と協力して、16店を出店し、子どもまつり当日は地域のみなさんたくさん訪れ、800名の人々でにぎわいました。

●お問い合わせ 港区立青山児童館  
北青山3-3-16 電話 03-3404-5874  
詳しい活動予定は、毎月発行している児童館のお知らせや、港区ホームページで紹介しています。  
<http://www.city.minato.tokyo.jp/kodomo/index.html>

## こんにちは！ ふれあい相談員です 何かお困りごとはありませんか？

まだまだ陽射しの強い10月末のある日の午後、赤坂地区ふれあい相談室の小祝さん、二宮さんと待ち合わせて、近くの高齢者のお宅へ向かいました。赤坂地区ふれあい相談室は、港区が行っている高齢者の見守り事業で、赤坂地区高齢者相談センター内にあります。お二人は毎日自転車赤坂・青山地区をまわり、介護保険や港区の福祉サービスなどを受けていない65歳以上のひとり暮らし高齢者や、75歳以上の高齢者のみの世帯などをアポイントなしに訪問し、楽しく会話をしながら、前回とお変わりがないか様子をつかっているそうです。繰り返し訪問

「こんにちは！ お変わりないですか？」  
「今、何かお困りのことは？」  
「近日このようなイベントがあるので、ぜひいらしてください」



毎日自転車で高齢者宅を訪問しています

●お問い合わせ 赤坂地区高齢者相談センター内「赤坂地区ふれあい相談室」  
北青山1-6-1 電話 03-5410-3400



小祝さん 二宮さん

## お知らせ

●無料 赤坂青山地域情報誌 第26号  
港区では、一人でごみを出すのが難しい区民のために、無料で玄関先までごみ収集にうかがうサービスを行っています。

●対象 65歳以上の高齢者または障がい者のみの世帯のうち、自力でごみを集積所に届けるのが困難で、身近な人の協力が得られない世帯

●ごみの回収 港区リサイクルキャラクター「エコル」  
ごみの回収は週2回です。お住まいの地域によって、以下のいずれかの日程で回収いたします。

- ・月曜日と木曜日
- ・火曜日と金曜日
- ・水曜日と土曜日

#### ●ごみの出し方

- ・週2回の収集日に、すべてのごみを回収します。
- ・必ずごみは分別して用意してください。
- ・可燃ごみ、不燃ごみ、プラスチック、資源(新聞・雑誌・ダンボール・ビン・かん・ペットボトル)などの分別をお願いします。

#### ●申し込み方法

①電話で申し込み  
電話で、みなとリサイクル清掃事務所に「戸別訪問収集を希望」と伝えてください。折り返し、担当者から面接日設定の連絡が入ります。

#### ②訪問調査

清掃事務所職員がご自宅におうかがいし、簡単な面接をします。その際に細かい説明を行い、申請書にご記入いただきます(緊急連絡先と、お持ちの方は介護保険手帳・障がい者手帳をご用意ください)。

#### ③収集開始

面接で問題がなければ収集を開始します。

#### ●安否確認

登録されている方で、収集日にごみが出ていなかった場合は連絡票を入れておきます。1日たっても連絡が無かった場合には、緊急連絡先などと連絡をとり、安否確認をさせていただきます。

●お申し込み・お問い合わせ／みなとリサイクル清掃事務所  
電話：03-3450-8025

赤坂青山地域情報誌 第26号  
編集：港区赤坂・青山地区タウンミーティング  
地域情報の発行・交流分科会  
発行：港区赤坂地区総合支所協働推進課  
〒107-8516 港区赤坂4-18-13  
電話：03-5413-7013  
FAX：03-5413-2019  
(発行部数 23,000部)

この情報誌についてのご意見・感想などをかかせてください



# お昼ご飯の時間です

皆さんは日頃どんなお昼ご飯を食べていますか？ 家事や仕事で忙しくてきちんと食べていない人も多いのではないのでしょうか？ でもお昼ご飯は午後の活発な活動を支えるためにとても大切なもの。健康な身体をつくるためにも、もう一度、お昼ご飯のあり方を考えてみませんか？

## 自分で食べる食材は、自分で選択する

近茶流宗家・柳原料理教室主宰 柳原一成 先生

「ちょっとした知識があると食事はより豊かに」とお話をされる懐石料理の宗家・柳原一成先生と、優しい奥様の近茶文庫長の柳原紀子さんに健康的な昼食についてうかがいました。

近茶流宗家である先生は、料理をすることの基本をとても大事にされています。「四季折々、季節感を感じながら、生きることが大事らしいことです。旬の食材は栄養価も高いので、できるだけ家庭で調理して美味しく食べましょう。健康にも良いですね。前日の夜のおかずが残ったら、忙しい朝食ではなく、時間的に余裕のある昼食の丼物などに工夫するのもよいかもしれません。肉、魚、野菜をバランス良く考え、副菜や汁物も添えたいですね。



### ●江戸懐石近茶流について

江戸懐石近茶流は、「近茶料理」と呼ばれ、江戸時代、文化文政の頃から興ったといわれます。柳原家伝の割烹道で、江戸爛熟期の文化を背景としたいろいろな料理の技法やしきたりが残されています。近茶料理は代々女手に継承されてきましたが、先代に至って初めて男手に移されました。その先代宗家柳原敏雄が家伝の懐石と包丁道を体系づけ、「近茶流」とし、現在は柳原一成先生が宗家として嗣家の柳原尚之先生と共に継承・伝承につづけています。(柳原料理教室ホームページ <http://www.yanagihara.co.jp> より)



柳原先生が作るの、季節の素材を生かした見た目にも美しい日本料理。

日本料理で大切なのは、「ご飯とお出し」の味です。煮物を作る時の、調味料の入れ方、タイミングにも勘所があります。又、野菜を茹でるとき、電子レンジではやわらかくはなってもアクはとれないので、たっぷりの水で茹でるといった基本を皆さんに知ってほしい」とおっしゃっていました。

忙しいという理由で、料理に時間をかけなくなってしまった現代ですが、国産な外国産か、旬なのか季節外れなのかなど「考えて選ぶ力」をつけ、自分の食べるもの、作ることにしっかりと取り組んでほしい、食べ方と生き方は一緒ですからね。母国の味である日本料理を家庭で伝承するには料理の技術のある程度身につけないと、日々教壇に立っておられます。

区民の皆さんにと作ってくださったお弁当のふたを開けると、宝箱のように美しく、柳原先生の料理や食材に対しての優しさをあらためて感じました。

料理教室には炉がきつてある茶室があり、茶庭には椿が咲き、赤坂とは思えない静けさです。手にとって盛りつけたり、いただいてこそ扱いも身につくと、教室では本物の漆のお椀を使い、器の重要性も指導されています。年中行事や人生儀礼と共に家族や地域の絆を深めてきた食文化。繊細で美しい日本料理には、料理する人の気持ちも込められています。世代をつないで人から人へ伝承する大切さを思いました。

## 管理栄養士に聞く！ お昼ご飯の食べ方・選び方

健康な生活を続けるには、栄養バランスのとれた食事をすることが大切です。日本では、糖尿病の人が増えており、糖尿病の患者さんは推定で約890万人、予備軍を含めると1,320万人と言われています。



糖尿病食（健康食とも言われている）を例にあげると、活動量の少ない人の場合、カロリーは日約1,600キロカロリーにする。また、栄養バランスをとるためには、一汁三菜を基本にするなど、食事の配慮することで、成人の理想的な食事につながります。

## 働く人のお昼ご飯！

### 赤坂消防署

赤坂消防署（本署）は青山通りから青山霊園に向かった霊園事務所のそばにあります。敷地内でトレーニングや訓練をしている隊員さんを見かけた方もいるのでは？

消防署の食堂には4つのテーブルがあり、隊員さんは12時少し前に昼食をとり、一般家庭や事務所等で昼食準備時に発生する火災に備えます。手弁当、仕出し弁当、コンビニ弁当から、お湯を注ぐだけのものまで思い思いのお昼ごはんです。「体重管理のため野菜中心」「ささっと早く済ませることができるもの」などの工夫もあります。食事準備中に緊急出勤があると、戻ってきたら麺がのびていたり、朝ごはんが昼ごはんになってしまふことあるそうです。取材中も何度か救急隊の出勤要請がありました。

24時間いつでも出動できるよう隊員さんは健康管理に心がけています。区民の安全な生活は、そんな隊員さんのお昼ごはんから生まれるのかもしれない。

### 健康増進センター「ヘルシーナ」

「ヘルシーナ」は、健康度測定からヨガやピラティスといった教室まである健康増進センター。お昼の時間にもジムを利用する人や教室が開かれた。ボリュームたっぷりのメニューが人気の秘密。より健康的な食事を提供するため、肉は一度湯通しして油抜きし、カロリーは管理栄養士が計算しています。12年前から続く定番のオムライスや、ナポリタン、2種類の日替わり定食とお弁当を含め、洋食、和食、中華まで豊富なおメニューが揃っています。

「ヘルシーナ」は、健康度測定からヨガやピラティスといった教室まである健康増進センター。お昼の時間にもジムを利用する人や教室が開かれた。ボリュームたっぷりのメニューが人気の秘密。より健康的な食事を提供するため、肉は一度湯通しして油抜きし、カロリーは管理栄養士が計算しています。12年前から続く定番のオムライスや、ナポリタン、2種類の日替わり定食とお弁当を含め、洋食、和食、中華まで豊富なおメニューが揃っています。

バランスに気をつけているという管理栄養士さんのお弁当はおいしそうという評判が高く、施設の利用者から食事に関する相談を受けることもあるそうです。バランスのとれた運動と食事がスタッフの皆さんの健康のもとなのでしょう。



一番人気の日替わり定食（例：ビーフステーキとガーリックライス）

## 病院に入院している患者さんのための病院食

病院では、医療法の基準を満たした病院食を、患者さんの病気や症状に応じて作り分けて提供しています。食は治療の一環ですが、特に高齢者は食欲の低下に伴い低栄養となりやすい。食べ物を飲み込みやすい。このため、患者さんの満足度を高めて栄養を十分に取ってもらうこと、脳の活性化のためにしっかりと噛んでもらうことが、管理栄養士などの腕の見せどころです。その実践例が赤坂の山王病院ではな

いでしょうか。同病院は良質な医療提供はもとより、アメニティも充実した病院ですが、病院食もホテルのルームサービスをイメージさせます。本格レストラン出身のシェフが手作りしているうえ、和食器には有田焼を使用しています。また、患者さん一人ひとりのアレルギーや薬添に加えて、嗜好を踏まえたオーダーメイド食を提供しています。昼食については、朝・夕食と同じカロリー配分につづ、しっかりと食べられるように揚げ物などの重たいメニューを提供する工夫をしています。このようなきめ細やかな工夫が、患者さんの快復へとつながっているのです。

●お問い合わせ：みなと保健所 健康推進課 栄養指導担当 電話 03-6400-0083

### 港区赤坂地区総合支所

港区の職員は、昼休みを利用して窓口を訪れる区民に対応するため、全員がそろって休憩をとるわけにはいかず、当番制で2名は必ず残って相談に応じています。

職員の中で5名ぐらいが弁当持参とのことで、ほとんどの職員が、通勤途中でコンビニ弁当を調達するか、外食、「レストラン ローザ」と、みなさん思い思いの休憩時間を過ごしているようです。昼休みの時間になったので、休憩室にお邪魔してみると、午前中の業務を終えた職員がだんだん集まり始め、女性職員の手弁当をのぞいてみると…キャラ弁でした。

また、月に1回は、昼休みに協働推進課を含む支所2階の職員全員が集まり、大会議室で会食をするそうです。

### レストラン ローザ

「レストラン ローザ」は、お昼の12時になると券売機の前に行列ができるほど美味しさと評判の食堂です。1食の野菜量や塩分を考慮した、ボリュームたっぷりのメニューが人気の秘密。より健康的な食事を提供するため、肉は一度湯通しして油抜きし、カロリーは管理栄養士が計算しています。12年前から続く定番のオムライスや、ナポリタン、2種類の日替わり定食とお弁当を含め、洋食、和食、中華まで豊富なおメニューが揃っています。

●「ローザ」ランチ人気ベスト3  
1位 日替わり定食A・B／日替わり弁当  
2位 オムライス（午後2時以降のみ）  
3位 ナポリタン（午後2時以降のみ）

営業時間 午前11時～午後6時（LO5時45分） 休業日 土日・祝日

## 企業の社員食堂拝見！

### 鹿島建設株式会社

約1,000人が勤務するビルの食堂は、建設会社ならではの高い天井と一面窓に囲まれた開放感のある空間です。メニューは全て日替わりの6種類と選べる副菜。有名シェフや有名店とのコラボメニューが人気だとか。ミツカンとタイアップのダイエットメニューでは、塩分控えめや200キロカロリー以下の主菜、食酢15ml摂取など曜日によってメニューがあり、ヘルシーでありながらボリューム感も損なわれないよ

うな男性が8割を占める職場ならではの工夫が見られます。

1食につき発達途上国の子ども1食分を寄付する「TABLE FOR TWO」も実施するなど、世界的に活躍する会社を感じさせるお昼ご飯でした。

### 株式会社ワールド

16階の広々としたフロアの社員食堂。大きな窓ガラスの眼下は、神宮外苑の緑と競技場、青山霊園から六本木、青山の街並みが広がります。「元気の出る食事が待っています。お昼休みにON/OFFの切り替えができて、新しいアイデアや仕事の活力になる昼食を作りたい」と店長の提供する献立は、栄養、季節感も配慮されて、単身者の健康管理にも心強い味方です。本社が神戸にあるため関西出身の社員も多く、味付けは関西の日、関東の日と日替わりとのこと。「ここは、社員間のコミュニケーションの場でもあるんですよ」と昼食を終えた方の声。ランチタイムはリラックスして語り合う人々でいっぱいでした。こんな雰囲気の中から、素敵な洋服のデザインが生まれてくるのでしょう。

### 株式会社博報堂

「人と情報の出会い」をテーマに、赤坂への本社移転時にできた社員食堂「100tables」。色とりどりの椅子が置かれた空間は、打ち合わせやPCを持ち込んでの作業場に早変わりも。とはいえ、メインは、やはりランチでの利用。和・洋・麺類、単品もあわせ、週替わりのメニューは25～30種類を用意。毎日飽きずに食べられるように、また、野菜をたくさんとれるようにと、管理栄養士さんともども献立に工夫をこらしていま

す。一番人気は「お母さん定食」で、十五穀米のご飯や2種類の小鉢つき。また、野菜たっぷりのサラダボウルは、女性だけでなく、年配の男性にもファン多しとのこと。定食類にはカロリー表示もあり、健康に配慮されています。

### 日本オラクル株式会社

席数75名のカフェスタイル。お弁当は10種類あり、1食あたり20円が東日本大震災の復興支援のための寄付。サンドイッチ、ドライカレーは毎日準備され、週に1回はピュッフェスタイルで変化をつけています。200種類の100円ほどのお菓子もそろえられ、マンゴーバナナジュースも人気です。環境に配慮し、リターナブルの食器を使用、コーヒーを出す肥料に再利用するなど、ゴミを減らす工夫をしています。朝10時と午後3時には、カフェから社内の各フロアをコーヒーワゴンがまわり、気分転換のひとときに、朝は濃いめとコーヒーの淹れ方も変えているのだとか。お弁当を自分の席に持ちかえる人も多いため、容器の返却場所は各フロアにあり、電力にも時間的にも合理的な工夫だと思いました。

## 編集部厳選！ 手作りお弁当のための参考図書

忙しい朝のお弁当づくりに便利な本を選んでみました。ときには朝早く起きて手づくりしてみませんか？ ご紹介した本は、すべて港区立図書館から貸し出しの申込みができます。

## お弁当で健康に

「暮らしの手帖」編集部編著（暮らしの手帖社）

## 見せたいお弁当100

遠山正道+おいしい教室委員会著（文藝春秋）

## おべんとう作りの正解

（主婦の友社）

## オアィス弁当

「はい！おいしい！かわいい！オアィス弁当 Lovely lunch box」らしいやちこ著（ブティック社）

## 決定版 20分でできる手作りおべんとう

（講談社）

## 一家に1冊 お弁当大百科

NHK出版編（NHK出版）

## おべんとう作りの正解

（主婦の友社）

## オアィス弁当

「はい！おいしい！かわいい！オアィス弁当 Lovely lunch box」らしいやちこ著（ブティック社）

## 決定版 20分でできる手作りおべんとう

（講談社）

## 子どもたちの健康を支える学校給食の今

学校給食は、子どもたちの健康のために欠かせないもの。学校給食での人気メニューのほか、特に気をつけていることは何か、お話をうかがいました。

### 南青山保育園

「食事は、生きる力を育てます」と、異年齢保育に取り組んで11年目になる園長。自分の食べられる量を知るためのピュッフェ方式。陶器の食器を使用。「パティ」と呼ばれる異年齢のペアで、年長児が年少児の配膳の世話をし、憧れの年長児が美味しそうに食事をするのを見て、年少児も意欲的に食事をします。少子化の現代では貴重な体験です。ラーメン、鶏の唐揚げだけでなく和食も大好きな子どもたちに生命力の強さを感じました。

「食事は、生きる力を育てます」と、異年齢保育に取り組んで11年目になる園長。自分の食べられる量を知るためのピュッフェ方式。陶器の食器を使用。「パティ」と呼ばれる異年齢のペアで、年長児が年少児の配膳の世話をし、憧れの年長児が美味しそうに食事をするのを見て、年少児も意欲的に食事をします。少子化の現代では貴重な体験です。ラーメン、鶏の唐揚げだけでなく和食も大好きな子どもたちに生命力の強さを感じました。

### 青山小学校

小学校生活で一番の楽しみは「給食」の時間です。温かい湯気の香りと子どもたちの笑い声。「友だちと食べるからおいしさも格別です」と福永校長もおっしゃっていました。

セサミトース、ポリシチ、3種類のピーンズサラダ、牛乳

セサミトース、ポリシチ、3種類のピーンズサラダ、牛乳

セサミトース、ポリシチ、3種類のピーンズサラダ、牛乳

セサミトース、ポリシチ、3種類のピーンズサラダ、牛乳

### 赤坂中学校

「人間の生きる活力の源は食。バランスの良い昼食は、体、心、思考にとっても大切です」と伊藤校長。「今日の給食はなに？」と楽しみにしている生徒のたぐいに、栄養士の恩田さんも、豆・茄子・きのこ料理など日本の伝統食も積極的に作ります。食べ盛りの生徒は、焼肉

混ぜごはん、どんかつ、みそラーメンなどボリュームのある献立が好評です。先生や友だちとにぎやかに食べたという思い出も作る給食は学校生活の中でもとても重要と思いました。

中華風おこわ、ジャンボ揚げ餃子、切り干し大根ハシリゴボ、野菜スープ、柿、牛乳

中華風おこわ、ジャンボ揚げ餃子、切り干し大根ハシリゴボ、野菜スープ、柿、牛乳

中華風おこわ、ジャンボ揚げ餃子、切り干し大根ハシリゴボ、野菜スープ、柿、牛乳

中華風おこわ、ジャンボ揚げ餃子、切り干し大根ハシリゴボ、野菜スープ、柿、牛乳

## 高齢者へのお弁当配食サービス

皆さんは高齢者の方へのお弁当の配食サービスをご存じですか？ 港区配食サービスの6事業者の一つ、「まごころ弁当」港店の店長にサービスの内容について話をうかがいました。

一番大切にしていること  
お客様と会うのお弁当手渡し。何より高齢者の方の安否確認、そして管理されるケアマネージャーさんとの連携です。

メニューの特徴  
お弁当を頼まれるのは80歳以上の方が80%、健康な方がほとんどのため、毎日日替わりで食べることを楽しみにされる方に合わせた季節感のあるお弁当を意識しています。メニューは普通食、医療食（低たんぱくメニュー、カロリー調整メニュー、ムース食）など60の種類あり、栄養士さんが考えたバランスよいおいしい食事がモットーです。

赤坂・青山地区の特徴と今後の目標  
ビル・坂が多いのが地区の特徴で、買物が不便なことからお弁当を頼まれるという方が多く、健康な高齢者の方が中心で、8割は普通食です。

今後は、毎日、1食だけ、おかずだけなど、よりお客様一人ひとりのライフスタイルに合わせたお弁当の提供をめざしていきたいです。

港区では、一人暮らしの高齢者などへの配食サービスを提供しています。一定条件を満たせば、区の補助が受けられ、費用負担も少なくなります。ぜひご利用ください。

配食サービスの申し込み先  
港区赤坂地区総合支所 区民課 保健福祉係  
電話 03-5413-7276

赤坂地区高齢者相談センター（北青山地域包括支援センター）  
電話 03-5410-3415

## 愛情込めたお弁当づくり

「ママが一生懸命作ったお弁当、ピカピカにして帰ってきてね。」と、子どもたちに野菜果物に触れ合う楽しさを伝える中原さんは、お弁当を渡すときに、ひとことの魔法をかけます。「完食をした時には、お子さんをたくさんほめることもポイントです。」と語られていました。

喜びは次につながります。楽しくHAPPYな気持ちになるお弁当は気持ちが伝わり、将来子どもとも良い関係が結ばれていくと思えました。

Heartful Kitchen 主宰 中原麻衣子先生

Heartful Kitchen 主宰 中原麻衣子先生