



福祉・たすけあい助成金企画「つちうらセンター委員会」主催

2回目

## 季節の薬膳教室

メンズも  
大歓迎！



🌿 秋分まで暑さが残る「温燥」～季節の変わり目

この時期の食事作りのポイントを学び、薬膳を気軽に楽しみましょう

薬膳とは・・・医食同源：食べ物の力で健康維持増進・病気を予防・

治療すること。中医学の考えに基づき季節や個人の体調に合わせて、  
食べ物の効能や性質・味を考えて組み合わせた食事のこと

1 開催日時：2025年9月23日(火・祝)

10:00~13:00 (受付9:45~)

2 開催場所：スマイルパル土浦館 (土浦市大畑 211-3)

3 募集人員：12名 ※応募者多数の場合は抽選となります

4 講師：中島 由佳先生 (薬剤師・国際中医薬膳師)

5 参加費：800円 ※翌月のご利用代金と一緒に請求となります

6 持ち物：エプロン、三角巾、マスク

7 託児：定員3名 月齢6ヶ月以上 (お子様一人につき500円)

8 締切：8月22日 (金)

9 当落通知：抽選結果・詳細案内は、9/5 (金) 迄にお届けいたします

◆二次元コードまたは申込用紙に必要事項を記入し注文用紙と一緒にご提出ください



きりとり

### 9/23(火・祝)「季節の薬膳教室」参加申込書

つちうらセンター行き 8/22 (金) ✕切

|                 |                                                                       |      |
|-----------------|-----------------------------------------------------------------------|------|
| コース番号           | 組合員番号                                                                 | 組合員名 |
| 参加者名            | 日中繋がる☎                                                                |      |
| お子様の託児<br>(有・無) | 🍷 お子様の氏名 (ひらがな)<br>🍷 年齢： 才 ヶ月    🍷 性別： 男・女<br>🍷 アレルギー：(有・無)    アレルゲン： |      |

## 夏こそ牛乳を飲モ〜



夏になると牛乳の消費が減ってきます。

生産者がこれからも安心しておいしい牛乳を作りつづけられるよう牛乳を飲む機会を増やしたり、料理に使ってみたり、飲んで食べて国内酪農家を応援しましょう！

生協パルシステムのレシピサイト

だいでこロク

牛乳レシピあるよ

モ〜1杯  
飲もう!!

お料理にも  
おやつにも活用  
して あと1品

飲んだらパックを  
戻して  
サステナブル

💎 体によい牛乳は、カルシウムやビタミン B 群など多くの栄養素を含んでおり、コップ1杯の牛乳を日々の食生活に取り入れることで不足がちな栄養を幅広くカバーすることに役立ちます。

特にカルシウムは日本人に不足している代表的な栄養素で高齢期の骨粗鬆症予防や骨折の予防に大きくかわるそうです。

※成長期の場合は、コップ1杯〜2杯を目安に！成人の方も1日の運動量が多い場合はコップ2杯程度まで飲んでもOKだそうです

「つちうらセンター委員会」主催企画

# 6/19(木) **エム・シーシー食品学習会** + **クッキングを開催しました!** **報告**

◆パスタソースを使って時短料理やアレンジメニューなど、**パスタ以外にも使えるソース**であることを、皆さんに実感していただきました。いろいろなアレンジメニューを紹介してもらい作るのが楽しみ! 幅広い年代の方に参加していただき和気あいあい調理をし、楽しく試食交流することができました♪

## ～【メニュー】～

- 🍷じゃがいもと鶏肉の  
ジェノベーゼサラダ
- 🍷ブイヤベース風スープ
- 🍷産直バジルの  
ジェノベーゼパスタ
- 🍷カニのトマトクリーム  
ソースパスタ
- 🍷6種の野菜が摂れるカレー



エム・シーシー食品  
前田さん

ほかにも  
「コクとうまみのデミグラス  
ソースハンバーグ」や  
「ポロニア風ミートソー  
ス」などを製造していま  
す。



## 《参加者の声》

- ◎アレンジメニューが簡単で良かったです。おいしかったので家でもやります。  
またエム・シーシー食品さんについて知れたり、工場の動画も見れて面白かったです。
- ◎いつも利用しているおいしいパスタソースですがソースとして使う以外には利用したことがなかったのでサラダ（というよりもほとんどメイン）やスープにアレンジしてもこんなにおいしく本格的なお料理になることがわかり、とてもうれしい驚きでした。
- ◎アレンジレシピが学べてとても良かったです。カニのトマトクリームソースを食べたことがなかったので試食できて買う機会が増えて良かったです。カレーも食べやすくおいしかったです。

「**6種の野菜が摂れるカレー**」について、「ほしいをカタチにプロジェクト」のメンバーからお話を聞くことができました。

トマトの旨味、レンコンの食感、スパイスの香り、満足いくものになりました!忙しいときにパパッと食べられて便利です♪  
そのまま食べてもおいしいですが、色々なアレンジができるので、ぜひ食べてみてください♪



2024 年度  
ほしいをカタチにプロジェクト  
「大人カリー部」のみなさん  
(つちうらセンター組合同員)

## ～6種の野菜が摂れるカレー 商品のポイント～

1. 商品の半分が野菜!鶏ひき肉も入っていてバランス◎!  
★野菜: トマト・れんこん・玉ねぎ・かぼちゃ・人参・セロリ  
★トマト以外の野菜、鶏ひき肉は国産
2. 野菜の噛み応えもあり満足感が得られます
3. 動物性油脂不使用!冷めてもべたつきません!
4. シンプルな味なので、アレンジも自由に♪



＜アレンジ例＞トーストやドリア、オムライスやカレーうどんにも!



\*ほしいをカタチにプロジェクトとは…  
組合同員とメーカーとパルシステム商品担当の3者が協力し、商品の開発や既存商品のリニューアルをおこなう活動です。