

Oh!Me

インターネットと連動した
【滋賀生活情報紙】

MAINICHI

新毎日新聞

この情報紙は「滋賀ガイド」と提携しています

滋賀ガイド www.gaido.jp

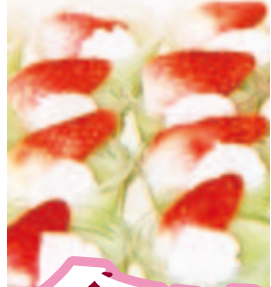
vol.364・4月21日号

毎週木曜発行

4面にプレゼント情報!

●Oh!Me編集室／株式会社ヤマプラ：近江八幡市桜宮町294 TEL0748-34-8872 FAX0748-34-8927
●広告／滋賀毎日広告社：大津市打出浜3-16 TEL077-522-2603 発行部数：100,000部
●発行／毎日新聞大阪本社開発宣伝部：大阪市北区梅田3-4-5

土山茶を使った「チャチャゼリー」

チャチャゼリーを作る
福永さん（前列右から2人目）と
ボランティア仲間のみなさん

食は命! 地元食材で心身ともに健康に



素敵 農の匠
な人 福永 昭子さん
(甲賀市在住・76歳)

農山漁村地域で育まれた素晴らしい技術や知識を持った人を「農の匠」に認定する制度がある。地域の食文化を伝える匠として活躍する福永昭子さんもその1人。「食は命」をモットーに、長年地元食材を使った料理の普及に力を注いできた。



形に作り上げられた郷土料理のよさを再認識しました」

保育園にゼリー

JA退職後、当時の甲賀郡7町の生活改善グループ員や普及活動推進協力員らと共同で、旧甲賀郡7町の特産品をまとめた料理本「ふるさと甲賀七彩ものがたり」を発刊。水口のかんぴょうや土山の鮎河菜など、その



▲鮎河菜

土地の伝統野菜ごとに歴史や栽培法、素材を生かす材料の組み合わせからレシピまでを丁寧に紹介した。「甲賀七彩」と名付けたのは、食卓を7町の野菜で彩ってほしい

の思いからだ。また、当時の土山地区の仲間らと年に1度、町内4カ所の保育園に地元食材を使ったデザートをプレゼントすることにした。幼いころから地元の味に親しんでほしいと、町内産のイチゴや牛乳、土山茶を使ったデザートで、「チャチャゼリー」と名づけた。プレゼント



は今もしていて、20年を超えた。土山茶の歴史やレシピも一緒に配布し、家庭でも地元食材に親しんでもらえるようにしている。

このほか、家の光の地方講師としても料理教室や講習会に出向き、地元食材の普及に30年以上取り組んでいる。

レクリエーションで心も健康に

食の指導が体を健康にするためのものなら、心を健康にするための指導も福永さんの守備範囲だ。県内でも数少ないレクリエーションコーディネーターとして、簡単なゲームやダンスなどレクリエーションを通じた人と人との触れ合いの場を指導してきた。72歳まで現役として各地で活躍してきた福永さん。元気の秘訣を聞いてみた。



「地元野菜中心の食生活が健康な体を、仲間の存在が健康な心を育てくれました。相手の笑顔で自分も笑顔になれます」

(取材・福本)

詳しくは www.gaido.jp/3641

最初はJAの生活指導員

「農の匠」は、米や野菜、花作りなどの「農業技術」はもちろん、郷土食や地域の農産物の活用などの「農村の食文化」、わら細工、寄せ植えなど農村ならではの「工芸文化」を維持継承する地域農業のリーダーである。

農村女性の地位向上のために活動するJAの生活指導員としてスタートした。1967(昭和42)年、勤務していたJAここの生活指導員となり、各地区で食生活や健康指導のための料理講習やレクリエーション指導を始めた。「仕事で始めた生活指導員でしたが、

活動を通じて私自身が食の大切さを改めて学ばせてもらいました。『食』という字は人が良くなると書きます。まさに食は命です。安全で安心な地元の食材を生かし、長い年月をかけて地域に住む人の健康に最も適した

小学校で料理を教える福永さん



口臭除去・のどの痛みに!

口の中で溶かすだけ!!
気になる口臭を簡単ケア!

口臭

もしかして...!?

有効成分
セチルピリジニウム
塩化物水和物

口臭の元となる細菌を殺菌し口臭を除去します

声がれ・のどあれ

ガラガラ...

有効成分
グリチルリチン酸
ニカルウム

口腔粘膜の炎症をやわらげます

のどのはれ、痛み

痛い...
なんとかしたい

有効成分
アズレンスルホン酸
ナトリウム

のどの痛みやはれを緩和します

3つの有効成分を配合!

第3類医薬品 **トピックAZトローチ** フレーベリー風味でなめやすい!

【効能・効果】口腔内の殺菌・消毒、口臭の除去。のどの炎症による声がれ・のどのはれ、のどの不快感・のどの痛み・のどのはれ。
【用法・用量】次の1回量(1錠)を口の中に含み、かまずにゆっくり溶かして下さい。15歳以上:1日4~6回、5歳以上15歳未満:1日2~3回、5歳未満:使用しないこと。

1箱72錠入 通常価格 **3,150円** (税込) 送料630円別途

初回購入割引価格 (お一人様1箱限り)
2,835円+ (税込) **送料無料** (通常送料630円)

広告有効期限:平成23年5月31日まで



0120・150・000 **新日本製薬**
フリーコール 本社:福岡県福岡市中央区赤坂1-14-22
ご注文の際はキャンペーン番号30493をお伝え下さい。【受付時間】9:00~18:00(土日祝日除く)

(医薬品販売にあたっての表示義務の記載) ●許可/店舗販売(第921207号) ●開設者/新日本製薬株式会社 ●店舗名称/新日本製薬医薬品事業部 ●店舗所在地/福岡県博多区東区5-75 ●有効期限/平成21年6月29日から平成27年3月31日まで ●管理/松本佳恵 ●その他従事者/中川幸子 ●営業時間/9時から18時(土日祝を除く) ●緊急時の連絡先/092-621-7200 ●リスク区分について/第1類医薬品とは比較的高い医薬品であり、書面に情報提供の義務があります。第2類医薬品とは比較的低い医薬品です。●副作用被害救済制度について/医薬品を適正に使用したにもかかわらず入院が必要な程度の健康被害について救済給付される制度です。●詳しくはお問合せください。

●通常送料630円。割引価格は新日本製薬通信販売で初めてご購入の方のみ対象となります。割引価格適用はお一人様1箱限り。お支払いはクレジットカード、代金引換えよりお選びいただけます。お届けは、お申し込み受付後1週間前後。返品は未開封に限り、商品到着後8日以内(送料・返金郵送料手数料はお客様負担)。お客様の個人情報、商品の発送、弊社及び関連会社からのご案内以外には使用いたしません。なお個人情報の取り扱いにつきましては、弊社webページにてご確認ください。