

バランスの良い食事

病気にならないようにするには、バランスのよい食事と適切な運動が不可欠とされます。バランスの良い食事とは炭水化物、脂質、たんぱく質、ビタミン、ミネラルの「五大栄養素」に加え、腸内環境を整える食物繊維を含む献立のことです。だから「健康弁当」は、炭水化物各種、肉、魚、植物性タンパク、根菜類、葉菜類、を常時入れるようにして、海藻類や豆類、食物繊維も加えた6種類の献立になっています。一日30種の食材とか、赤・黄・緑・白・黒・5色のおかずを摂るとよいなどと言われてはいますが、それに沿った考えでもあります。

豊富なメニューの日替わり弁当

豊富なメニューと言っても多くの人を対象にしていますから風変わりなものは避けて、高齢者でもなじみのあるものを選んで工夫しました。「健康弁当」では

- 1、肉料理20種以上（ミートローフ・ローストチキン・すき煮・カツなど）
- 2、魚料理30種以上（鯛の粕漬け・さんまのロール巻き・鰯フライなど）
- 3、葉菜料理10種以上（青菜ジャコ和え・菜の花の辛子和え・白菜煮など）
- 4、たんぱく料理10種以上（練製品や豆腐類の煮物・高野豆腐など）
- 5、炭水化物料理16種以上（粉ふき芋・ポテトサラダ・ナポリタンスパなど）
- 6、根菜料理20種以上（ごぼうの胡麻和え・辛子レンコン・大根切干など）



柔らかく調理する

義歯でも噛めるように柔らかく、スプーンで叩いたりすれば歯茎でも食べられる柔らかさを提供しています。「健康弁当」は柔らかく調理するため、素材に水分を十分含ませる方法をとっています。この方法なら素材の風味を大切にすることが出来ます。

肉類の場合は肉の繊維の間に水分を含ませても冷えると繊維同士がくっついてしまい固くなるので、水分に澱粉質を加えて肉類から水分が逃げないようにしています。

また噛め切れないことの他に、飲みこみにくい（誤嚥）などの問題があると、誤嚥性肺炎や窒息の危険があります。医師等からトロミ食や刻み食を勧められますが、一般の食事にトロミを加えたり刻んだりするだけでは美味しい食事にならないことが多いようです。

「健康弁当」は素材を経験と技術で時間をかけて調理してあるので、比較的簡単に誤嚥しにくい形態にすることが出来ます。簡単に刻んだりトロミを作ったりする方法をお教えします。

美味しく調理する

美味しさは人によって感覚が異なるため一概に言えませんが、「健康弁当」では、何回にも分けて味付けを行う方法をとっています。この方法は、京料理にも用いられる方法のようですが素材の中心部まで味を染み込ませることが出来るため、時間による味の変化が少なく日持ちもよいと言うメリットがあります。

お醤油は国産丸大豆使用のもの、砂糖は粗製糖、塩はマグネシウム分を含んだものを使用しています。

価格を抑える、おかず6品で**480円+配達料**

当社では、健康を維持するために週4回は「健康弁当」を摂っていただくようにとお話しています。それは、現代人の生活では調理することが少なくなり、特に独居生活ともなると簡単な食事で済ませる方が多いからです。一人で面倒だからと、コンビニのパンや弁当、おにぎりなどで済ませていては、食事のバランスが取れず体調を崩してしまいます。そこで毎日1食は「健康弁当」を摂っていただきたいのですが、それには価格が心配なところなんです。

価格を抑えるポイントは、仕入れ原価と調理時間の節約になります。

物によっては輸入野菜は高い

外食や弁当産業の野菜は低価格の輸入もの大半と思われています。しかし安倍政権になってからは輸出優先の円安政策により輸入品は軒並み値上がりしています。

一方国産野菜の生産は、これまでの低価格輸入野菜によって低下していますが、季節や物によっては国産野菜の方が安い場合も少なくありません。しかし綺麗に洗って切られて冷凍された輸入野菜を前提に、調理の工程を定められている外食や弁当産業では、いまさら土や根の付いた国産野菜を調理するのは無理でしょう。ましてやコンビニ惣菜のように人件費が安いからと言って、国外で最終段階まで調理して冷凍して輸入している、全てを国外と為替レートに頼り切ったことになってしまいます。

当社としても輸入野菜に頼らなければならない現実はあるのですが、野菜は輸入とは決めつけずに八百屋の店頭をのぞきながら季節で安い国産野菜を取り入れるようにしています。



魚は下之一色魚市場を中心に

漁船は海が荒れると漁にはできません。輸入や冷凍技術が進歩しても近海の魚は海が荒れると店頭から無くなります。反対によく捕れた魚は安くなります。輸入や冷凍魚の価格はあまり変動しませんが、安くて品質のよい魚を仕入れるには、毎日市場の様子を見ることが肝心です。

そのようなわけで、「健康弁当」のメニューは正式には配達前日にしか確定しません。ご容赦下さい。

調理は、物によっては2日前から始めます。材料を見きわめ、一度熱を加えたら下味を付けてゆっくり冷やすこの工程を牛蒡なら3回行います。時間も調理のうちで、配達前夜には柔らかくする工程や下味の工程は終了して、当日早朝から殺菌と冷却、仕上げと盛り付けを行います。

仕入れも調理もこまめに気を使い、段取りよく仕上げていく。それが、レイベーの「健康弁当」です。

透明で汚れが目立ち、一回で一緒に温められる弁当容器です。

当社の弁当容器は、1、電子レンジ対応でおかず・味噌汁・ご飯が一度に温めることができる。2、透明で食べカスや汚れが一目で発見できる。この2点に力点を置き選びましたので、見栄えは二の次になってしまいました。

使い捨て容器をお望みの方は、一つ実費50円上乗せで承ります。

配食事業専用ホームページを新設しました。お時間がある時にご覧下さい。

有限会社レイベー配食専用ページ

<http://www.letitbe.jp/haisyoku/index.html>

