

& Hearts

アンド・ハーツ

November, 2016 No. 27

Journal of
Japanese Association of
Culinary vocational training

全調訓会報誌
平成28年11月1日発行
通巻第27号

健康長寿社会をめざして
介護食士 特集 ④

認知症進行、介護リスクにも直結。
高齢者の「低栄養」を
正しい知識で防ぐ。

食べたくなる、最新介護食レシピ ④

シリーズ ④
健康に食べるヒント

現役シニアの、元気な食卓 ①

平成28年度
介護食士夏季指導員・
准指導員研修講座を
開催。



報告
平成28年度
定時総会を
開催。

活躍の場を
さらに拡げる、
全調訓の
各種認定資格

Information

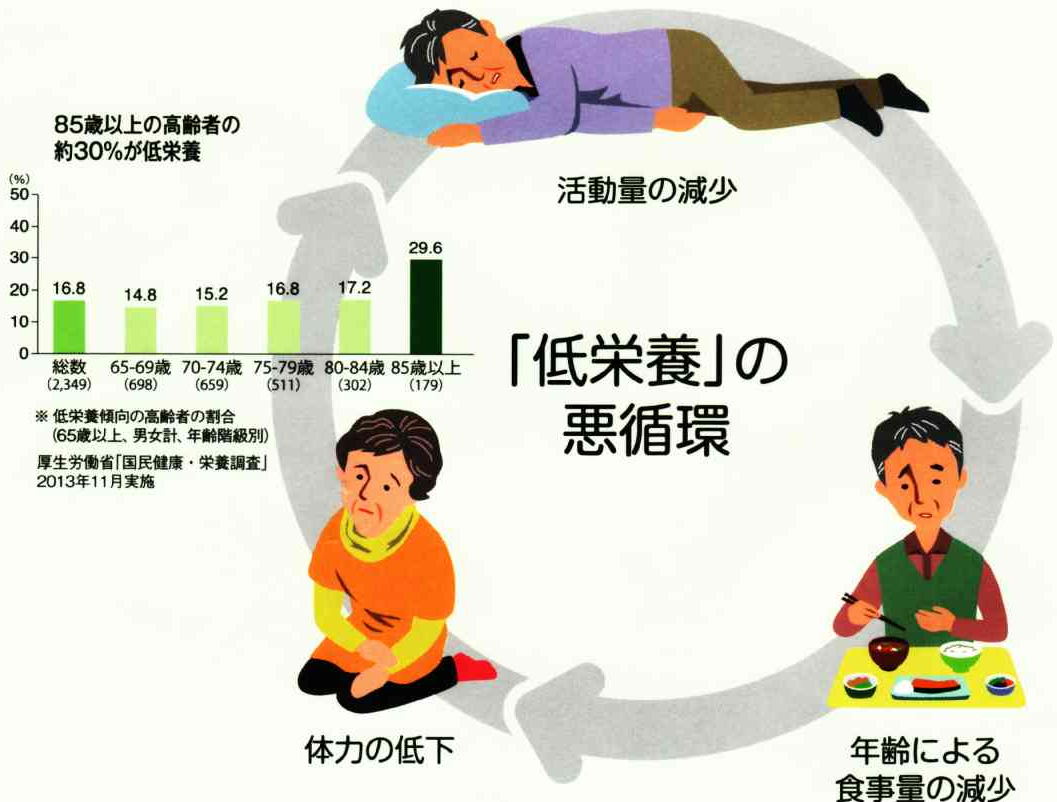
全調訓正会員校、賛助会員ご紹介

公益社団法人 全国調理職業訓練協会



認知症進行、 介護リスクにも直結。 高齢者の「低栄養」を 正しい知識で防ぐ。

飽食の現代なのに低栄養？以外に思う方が多いと思いますが、健康な食生活をしているつもりシニアが、じつは無自覚の低栄養状態、というケースが、最近多く報告されています。「低栄養」とは、身体活動を支えるエネルギーやたんぱく質が不足した状態のことをいいますが、脳にも悪影響をあたえることもわかってきました。

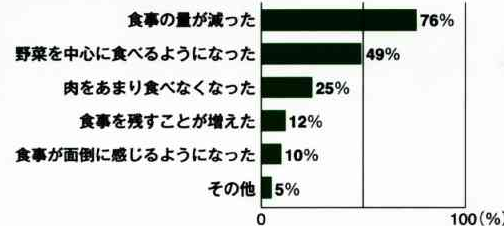


「低栄養」状態に気づいている高齢者は、 わずか11%。

若いときと違って運動量も少ないのだから、あっさりした粗食で充分、肉類より野菜中心が食べやすいしヘルシー。自分は健康的な食生活をしている、と自信をもっているシニアがまだまだ多いようです。しかし、生活習慣病を予防するための中年期の食事と、エネルギー摂取やたんぱく質の吸収量が衰える高齢期の食事は、内容がまったく異なってくる、と専門家はいます。

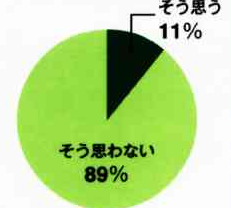
つまり、多くの高齢者が、脂肪やコレステロール値を気にする必要がある中年期の食事を、そのまま継続したり、さらに加速させた結果、低栄養となっていることがわかってきました。

Q：70歳を過ぎてから、食事の量や内容にどのような変化がありましたか？



・調査対象者=70歳以上の男女 (N=180)
・[70歳を過ぎてから、食事の量や内容に変化がありましたか？ (N=300)] の質問に「あった」と回答した方

Q：ご自身は「低栄養」だと思えますか？



・調査対象者=70歳以上の男女 (N=300)

トレンド総研「低栄養」問題に関するレポート(2016年9月)より

低栄養は、認知機能低下リスクの要因にも。

高齢者の低栄養は、エネルギーやたんぱく質摂取量の減少によって、筋肉量や運動量を低下させたり、転倒しやすくなったりするだけでなく、赤血球数、HDLコレステロール値、血清アルブミン値の低下によって、認知機能を低下させることがわかってきました。それぞれの数値を「高い

(多い)」「普通」「低い(少ない)」に分けて、性別や年齢、既往症、歩行機能の影響などを除外した上での認知機能低下リスク(危険度)を調べたところ、「数値が高い(多い)」グループに対する「数値が低い(少ない)」グループのリスクは、約2~3倍にもなることがわかりました。

赤血球数と認知機能低下のリスク



HDLコレステロール値と認知機能低下のリスク



血清アルブミン値と認知機能低下のリスク



地方独立行政法人 東京都健康長寿医療センターより

介護食を学ぶことで、健康に栄養バランス良く食べられる。

「介護食」は、単に食べ物を柔らかくしたり、介護施設だけで利用される調理ではありません。食べる人の咀嚼や嚥下機能にあわせて、しかもそれらの機能を衰えさせることなく、栄養バランスの良い、おいしい食事を提供するものです。高齢者の口腔機能は人さまざまで、食べ物を細かく切ったきざみ食を好む人がいる一方、きざんでしまうと飲み込みにくく、むせてしまう人もあります。そして、嚙んだり飲み込んだりする機能は、毎日充分使わなければ一気

に低下してしまい、脳を老化させることもわかってきました。全調訓の介護食士3級の講座では、「食事バランスガイド」(図1参照)に添ったおいしい食べ物を、食べる人の口腔機能を最大限に活用した調理で提供するための、知識と実技を修得します。大切な方々に食べやすく栄養バランスの良い食事を用意してあげるために、また将来の自分の健康な食生活のためになど、さまざまな生活シーンでの活用が期待されています。

図 1. 1日の食事のバランスをコマで表現

(1日に必要なエネルギー量が 2,200 ± 200kcal の方の場合)



あなたは大丈夫？ 「低栄養」予備軍チェックリスト

「低栄養」は自覚がなくとも起こりえる症状です。
下記のチェックリストに複数当てはまる人は「低栄養」予備軍の可能性があるとと言えます。
(※チェックリストは管理栄養士の指導をもとに作成しています)



- | | |
|---|---|
| <input type="checkbox"/> やせてきている | <input type="checkbox"/> 皮膚の炎症をおこしやすい |
| <input type="checkbox"/> 傷や褥瘡(床ずれ)が治りにくい | <input type="checkbox"/> 抜け毛や毛髪の脱色が多い |
| <input type="checkbox"/> かぜなどの感染症にかかりやすい | <input type="checkbox"/> 握力が弱い |
| <input type="checkbox"/> 下肢や腹部がむくむ | <input type="checkbox"/> 食欲がない |
| <input type="checkbox"/> よろけやすい | <input type="checkbox"/> 口の中や舌・唇がかわいている、
唾液がべたべたする |
| <input type="checkbox"/> だるい、元気がない、ボーッと
している | <input type="checkbox"/> 皮膚が乾燥し、弾力がなくなっ
ている |
| <input type="checkbox"/> 食べるスピードが遅くなり、
食べる量が減る | <input type="checkbox"/> 知らない間によだれが出る |
| <input type="checkbox"/> せきの力が弱い | <input type="checkbox"/> 口の中に食べ物を長くためている |
| <input type="checkbox"/> よくむせる | <input type="checkbox"/> うがいがうまくできない |
| <input type="checkbox"/> 口からよくこぼす | <input type="checkbox"/> 痰がからみやすい |
| <input type="checkbox"/> 声がかすれる | <input type="checkbox"/> 一人で外出しなくなった |
| <input type="checkbox"/> 自分で料理をしない | |

食べたくなる、最新介護食レシピ ④

春の七草のひとつ、スズナはかぶのことです。白い根の部分は淡色野菜、葉は緑黄色野菜で、それぞれの効能がひとつで期待できる、うれしい野菜。白い部分は、熱を加えると胃腸を温め、風邪を予防すると古くからいらわれています。注目すべきは葉の部分で、ビタミン B1、B2、C そしてミネラルのカルシウムが豊富。代謝を促進し、免疫力を高めます。栄養価の高いかぶを丸ごと使い、赤ピーマンを散らして、彩りも楽しいホワイトクリスマスのイメージに仕上げてみました。

季節の“かぶ”は葉も使って、免疫力アップ ホワイトクリスマスのスープ



Recipe

材料 (4人分)

かぶ(葉つき).....中 2 個	赤ピーマン.....少々
水.....2 カップ	塩.....少々
牛乳.....1 カップ	こしょう.....少々
固形コンソメ.....1 個	水溶き片栗粉(米粉).....少々



作り方

- ① 赤ピーマンは下処理し、茹でて2mmの角切りにする。
- ② かぶの葉は茹でて、小口切りにする。
- ③ かぶは皮を厚くむき1.5cm位の角切りにし、スープで柔らかくなるまで煮て牛乳を加え、塩・こしょうで味を調える。
- ④ 水溶き片栗粉(米粉)で好みのとろみを付け、器に盛り、①・②を彩りよく散らす。





「中食（なかしょく）」という言葉をご存知でしょうか？中食とは、お惣菜やお弁当を買ってきて家で食べる食事のこと。家で作って食べる食事の「内食（うちしょく）」、外で食べる食事の「外食」に対し、その中間で中食といわれています。時代と共に中食の利用は増え続け、その勢いは止まりません。かつて中食を利用する人は若い単身者が中心でしたが、今は高齢者の一人暮らしやご夫婦だけの世帯の利用が増えています。スーパーのお惣菜売り場では小分けのパックが目にくまようになりました。

確かに中食は便利です。中食に助かった！という方も多いはず。しかし、便利だからと中食の利用が増えるのは、健康という側面からは注意が必要です。中食は味が濃く、塩分も高め。その味付けに慣れてしまつて家庭の味がおいしく感じなくなることがあります。また、おいしさを増すため油がたっぷり使われています。中食の野菜料理は、衛生面が優先されるため、切つてから何回も洗います。こうなるとビタミン・ミネラル・食物繊維などの体の調子を整える栄

養素の損失が大きくなります。さらに、長時間陳列しておくため、油の酸化やビタミンもほとんど失われていきます。中食には健康を阻害する要因も含まれていることを頭に置き、たとえば、ピンチをしのぐ奥の手、食卓に変化をつけるアクセントとして上手に利用しましょう。そして、やはり日頃の食事は食材を買ってきて作る手作りごはんを基本にしたいところです。

手作りごはんの良い点は、素材から調理するので新鮮、素材の栄養を十分活かせる、匂を味

手作りごはんのスヌメ

わえる、調味料を加減できる、食品添加物の心配がない、精神的な満足感につながる、そして何より、食べる人に対して手、心（てごころ）が加えられる。手心とは、食べる相手のことを考えて、切り方を工夫したり、味付けを考えたり、体調に合わせて元気になる調理法にしたりなど、手作りならではの愛情を注ぐこと。買ったものよりも作ったもののほうがおいしいのは、この手心が味わるからです。

ある調査で、平日の晩ごはんをすべて食材か

ら調理する手作りごはん派は4割未満。今や手作りごはんは少数派という時代ですが、手心ある手作りごはんは、食べる人を元気にします。心からおいしいと思えるその瞬間が生きる力につながります。手作りごはんは、残念ながら簡単にはできません。ひと昔

前、食材さえ満足に手に入らなかった時代は、もっと大変なことでした。今はいざという時に中食があります。こんな時代だからこそ、あえて勇氣と決意を持って、手作りごはんを大切にしてみませんか。



たとえば、ランチはスーパーの「焼き魚弁当」でも、晩ごはんは季節の野菜をたっぷり使った筑前煮を主菜にするなど、中食と手作りごはんを上手に組み合わせる。

清水千佳子（しみずちかこ）
ラジオ番組ディレクター／日本成人病予防協会 専任講師／健康管理士一般指導員
食と健康をテーマとしたラジオ番組の企画・制作をおもに手がける。健康講座の講師としても活動中。地元、東京都杉並区では、食と健康のイベントなどを企画・実施。

朝4時起床、日課の体操、 そして理想的栄養バランスの食事。 健康づくりのキャリアもお手本もの。

茶道教授 溝江 清子さん（東京都 世田谷区在住 / 87歳）

みぞえ きよこ：昭和4年滋賀県生まれ。京都で裏千家茶道を習得後現在まで、世田谷自宅の稽古場と、女子美術大学茶道部で、茶道教授として活動をつづけている。



京都で本格的に茶道を習い、50年以上にわたって、裏千家の茶道教授を続けてこられた溝江さん。いまも、ご自宅の稽古場でお弟子さんたちを教える他、女子美術大学（東京都杉並区）茶道部の講師として、月1度の出稽古で、若い学生たちを指導する現役です。取材当日は、毎年恒例の女子美祭で、お客様をおもてなしする学生たちを、熱心にご指導。かくしゃくとしたご様子の溝江さんに、心身を健康に保つ秘けつをうかがいました。

「毎朝4時に起きますが、朝はすることがたくさん。洗濯しながら朝食の用意。食後は新聞を読んで、テレビ体操、そのあと自宅外まわりの掃除をして、8時から散歩…」と、たいへん規則正しい日課と、毎朝のエクササイズ。週1回の体操教室には30年以上通っていらっしゃるそうです。さらに驚くことに、午前11時から、自転車に乗って、近くの商店街まで毎日の買い

物にお出かけ。「毎日の買い物ですが、お昼のランチが楽しみなの」と微笑む溝江さん。商店街にはいくつかお気に入りのレストランがあるようで、日替わりでいろいろなランチを楽しんでいらっしゃるのか。

そこで、& Heartsとしては一番興味があるお食事についてお聞きしてみました。「朝4時に起きたら、まずバナナとお水」。すぐエネルギーになるバナナで充電してから、活動開始。正しい栄養理論の実践で一日が始まります。「朝食はとくにバランスを考えていますね。今朝は、パンと、チーズ、ウインナ、かまぼこ。野菜は、ゆでたブロッコリーとトマト、もちろん果物も」そして、毎日のお楽しみの外食ランチはというと「和食もイタリアンもいただきますが、週1回は必ず大好きなウナギ」と、一般的な高齢者に不足しがちなたんぱく質やビタミンの摂取もパーフェクトです。夕ごはんは、96歳のご主人の健康や季節感を考えながら、食べやすく、栄養バランスのよい食事づくりを心がけていらっしゃるそうです。

年月を重ねて茶道を極めてこられたように、ご自身の健康も、毎日、ていねいに、そしてご自分のペースで楽しみながら、しっかり築き上げてこられた溝江さん。健やかに生きる模範を示していただいたようなお話でした。



女子美祭の茶席は毎年人気のイベント。お客様をおもてなしする茶道部員の学生たちを、熱心に指導する溝江さん。

平成28年度 介護食士夏季指導員・准指導員研修講座を開催。

今年度の介護食士夏期指導員・准指導員研修講座は、8月3日(水)から4日(木)の2日間にわたって、奈良調理短期大学校にて開催されました。今回はデザートや洋食、中華など、バラエティに富み食欲をそそる、夏の介護食の講義や実習を中心に展開。最前線で活躍されている講師の方々の、最新情報満載の講座に、指導員、准指導員の皆さんが参加され、知識と技能のリフレッシュとレベルアップに励まれました。



奈良調理短期大学校



(指導員研修講座)

8月3日(水)

「洋食・デザート」講義・実習

講師：香川調理製菓専門学校
校長 古川 瑞雄 氏

「災害と介護食」講義

講師：女子栄養大学
特別講師 田中 厚子 氏



8月4日(木)

「中国料理」講義・実習

講師：香川調理製菓専門学校
専任講師 土屋 純一 氏



「トマトを使った介護食」講義・実習

講師：香川調理製菓専門学校
副校長 原口 英男 氏



(准指導員研修講座)

8月3日(水)

「研修会のあり方と介護食士の歴史」講義

講師：全国調理職業訓練協会
専務理事 遠山 巍 氏

「玄米パフのコース料理」講義・実習

講師：千葉調理師専門学校
唐澤 秀明 氏



8月4日(木)

「夏の料理」講義・実習

講師：介護食士事業推進委員会

「デザート」講義・実習

講師：香川調理製菓専門学校
専任講師 川内 唯之 氏



開催
予定

平成29年度 介護食士夏季指導員・准指導員研修講座。

平成29年度の介護食士夏季指導員・准指導員研修講座は、8月の2日間にわたって開催される予定です。今夏、奈良調理短期大学校にて開催された同研修講座で、修了生の皆様からいただいたアンケート回答を参考に、実習を主体としたさらに充実した講座企画を進めております。ご期待ください。

平成28年度 定時総会を開催。

平成28年5月27日(金)、公益社団法人 全国調理職業訓練協会の、平成28年度定時総会が、東京の中野サンプラザで開催され

ました。27年度の事業報告および収支決算、28年度の事業計画および収支予算についての説明が行われ、承認されました。

理事 14 名

中川 純一	深澤 謙
遠山 巍	井上 浩
芳野 志げ子	渡邊 笙子
井上 好弘	三谷 英子
吉田 和弘	田村 香代子
望月 耕二郎	田村 暉昭
神谷 紀代美	土屋 征男



監事 2 名

青池 浩生	森 訓司
-------	------

平成27年度の各種認定者数

介護食士 (平成13年度より開始)

年度	1 級	2 級	3 級	合計 (人)
平成 27 年度	9	237	1,918	2,164
累計	545	5,579	29,384	35,508

ラッピングクリエイター (平成13年度より開始)

年度	指導	1 級	2 級	3 級	合計 (人)
平成 27 年度	—	—	34	698	732
累計	6	24	486	7,287	7,803

キュージーヌ & バンケット コーディネーター (平成10年度より開始)

年度	1 級	2 級	3 級	合計 (人)
平成 27 年度	—	250	263	513
累計	12	3,507	3,959	7,478

カフェクリエイター (平成21年度より開始)

年度	1 級	2 級	3 級	合計 (人)
平成 27 年度	16	70	697	783
累計	82	426	3,835	4,343

■ 会員の退会および入会のお知らせ。

平成28年3月31日付で、学校法人 大館ホテルヤ学園・大館調理師専門学校理事長 布袋屋学氏が正会員を、四国乳業株式会社様が、

賛助会員を退会されました。また、平成28年4月1日付で、学校法人 育成学園・育成調理師専門学校様が、賛助会員として正式入会されました。

活躍の場をさらに広げる、全調訓の各種認定資格

介護食士

講習会の名称

介護食士
3級

介護食士
2級

介護食士
1級

講習会内容

「介護食」の基本知識と技術を学びます。
(受講時間：72 時間)

3級で学んだ内容を、さらに深く学びます。
(受講時間：72 時間)

さらに専門的な知識と技術を学ぶ講習会
です。(受講時間：72 時間)

受講資格

どなたでも
受講できます。

介護食士 3 級を
取得した方。

介護食士 2 級を取得後、
2 年以上、介護食調理の実務に
従事した 25 歳以上の方。



カフェクリエーター

講習会の名称

カフェクリエーター
3級

カフェクリエーター
2級

カフェクリエーター
1級

講習会内容

コーヒーの知識からカフェフード、カフェ
マネジメントまで、カフェづくりの基
本を学びます。(受講時間：30 時間)

カフェづくりをさらに広く、深く学びま
す。実習も充実。(受講時間：48 時間)

カフェ開業実現に向けて、自店のイメ
ージをシュミレーションしながら、実践的
に学びます。(受講時間：60 時間)

受講資格

どなたでも
受講できます。

カフェクリエーター
3 級を取得した方。

専門教育機関での
受講となります。



ラッピングクリエーター

講習会の名称

ラッピングクリエーター
3級 (ベーシック)

ラッピングクリエーター
2級 (グラデュエイト)

ラッピングクリエーター
1級 (コーディネーター)

指導者
(インストラクター)

講習会内容

リボンテクニックとラッピングの、基本
を学びます。(受講時間：12 時間)

ラッピング素材選びや、贈る喜びの表現
など、応用的なラッピングを学びます。
(受講時間：30 時間)

ラッピングから店舗ディスプレイまで、
さらに自由な創作表現を学びます。

幅広い関連領域にわたる、高度な知識、
専門技術、応用技術を学びます。

受講資格

どなたでも
受講できます。

ラッピング
クリエーター
3 級を取得した方。

専門教育機関での
受講となります。

専門教育機関での
受講となります。



キュージュー & バンケットコーディネーター

講習会の名称

キュージュー&バンケット
コーディネーター 3級

キュージュー&バンケット
コーディネーター 2級

講習会内容

料理の知識から、テーブルセッティング、
マナー、サービスまで、幅広く学びます。

3 級を取得された方を対象とし、さらに
専門的な知識と技術を学びます。

受講資格

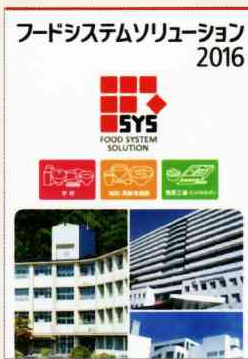
専門教育機関での
受講となります。

専門教育機関での
受講となります。



平成27年度カフェクリエイター職員研修。

平成27年度のカフェクリエイター職員研修は、平成28年3月18日(金)、19日(土)の2日間にわたって、それぞれ、お茶の博物館(埼玉県入間市)、富士調理技術専門学校(静岡県富士市)にて開催されました。富士調理技術専門学校の講師陣によって、中国茶、日本茶を中心とした講義・実習がおこなわれ、9名の方々が修了されました。



全調訓協賛「フードシステムソリューション2016」が東京ビッグサイトで開催されました。

2016年9月28日(水)~30日(金)、東京ビッグサイトで、全調訓が協賛する「フードシステムソリューション2016」が開催されました。給食、中食、外食業界国内最大級の本展示会は、過去最大の7万人を上回る来場者を迎え、会場のブース、セミナーは、連日大盛況でした。

次回「フードシステムソリューション2017」は、2017年9月13日(水)~15日(金)に東京ビッグサイト 東ホールで開催されます。

全調訓の最新版教材をご活用ください。

日々進展する調理現場でご活用いただくために、全調訓では、つねに教材のリニューアル

をおこなっています。新情報を取り入れた改訂版「介護食士3級」Ver.4.1が刊行されました。

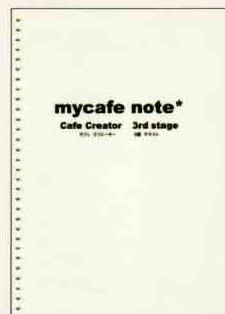
改訂版刊行



介護食士講座 3級
Ver.4.1
2,000円(税込)



介護食士講座 2級
Ver.2.0
3,000円(税込)



mycafe note
Cafe Creator 3rd stage
(カフェクリエイター 3級テキスト)



カフェクリエイター教本

セット価格 2,000円(税込)

抗菌革命

抗菌・防かびシューズの新基準 日本製

靴のいや～な
ニオイも
気にならない

超抗菌
ケタ違いの
372菌種に効果!

アサヒ
「コーキンマスター™」シリーズ
驚異の372菌種に抗菌・防かび効果!

※有効菌種数はIDEATEX JAPAN 調べ(2013年9月) ※抗菌・防かび・防藻剤「コーキンマスター™」はIDEATEX JAPAN 靴の商標です。

商品に関するお問い合わせは、コールセンターへ

0120-48-1192

受付時間 9:00 ~ 17:00(土日祝日を除く)

株式会社 アサヒコーポレーション
〒830-8629 福岡県久留米市洗町1

アサヒシューズ

www.asahi-shoes.co.jp



全調訓正会員校、賛助会員ご紹介

正会員校(都道府県別) 正会員の表記は、学校名ですが、正会員は個人です。

平成 28 年 10 月 1 日現在

青森県 弘前市 02-02	学校法人 弘前城東学園 弘前医療福祉大学短期大学部 生活福祉学科 食育福祉専攻
岩手県 盛岡市 03-01	学校法人 コアトレース 菜園調理師専門学校
岩手県 盛岡市 03-02	北日本ハイテクニカル クッキングカレッジ
福島県 郡山市 07-01	学校法人 永和学園 日本調理技術専門学校
茨城県 水戸市 08-01	学校法人 中川学園 中川学園調理技術専門学校
栃木県 小山市 09-01	国際 TBC 調理・ パティシエ専門学校
栃木県 宇都宮市 09-02	学校法人 三友学園 I F C 調理師専門学校
群馬県 前橋市 10-02	学校法人 山崎学園 群馬調理師専門学校
埼玉県 さいたま市 11-01	学校法人 国際学院 国際学院埼玉短期大学 健康栄養学科 調理師専攻
千葉県 千葉市 12-01	学校法人 芳野学園 千葉調理師専門学校
東京都 多摩市 13-01	学校法人 井上学園 東京多摩調理製菓専門学校
東京都 豊島区 13-02	学校法人 香川栄養学園 香川調理製菓専門学校
東京都 大田区 13-03	学校法人 誠心学園 東京誠心調理師専門学校
東京都 台東区 13-04	学校法人 華学園 華調理製菓専門学校
神奈川県 横須賀市 14-01	学校法人 敷島学園 ヨコスカ調理師専門学校
新潟県 新潟市 15-01	学校法人 新潟女子学院 新潟調理師専門学校
新潟県 長岡市 15-02	悠久山栄養調理専門学校
石川県 金沢市 17-01	学校法人 徳野学園 金沢調理師専門学校
福井県 小浜市 18-01	学校法人 青池学園 青池調理師専門学校
岐阜県 岐阜市 21-01	学校法人 石井学園 岐阜調理専門学校
静岡県 富士市 22-01	学校法人 旭学園 富士調理技術専門学校
静岡県 浜松市 22-02	浜松調理菓子専門学校
静岡県 浜松市 22-03	学校法人 ミズモト学園 東海調理製菓専門学校

静岡県 静岡市 22-04	学校法人 鈴木学園 中央調理製菓専門学校 静岡校
静岡県 静岡市 22-05	学校法人 川口学園 川口調理師専門学校
愛知県 名古屋市 23-01	学校法人 糸菊学園 名古屋調理師専門学校
三重県 伊勢市 24-01	学校法人 伊勢学園 伊勢調理製菓専門学校
大阪府 大阪市 27-02	学校法人 城南学園 大阪城南女子短期大学 現代生活学科 調理コース
大阪府 大阪市 27-03	関西調理師学校
大阪府 茨木市 27-05	梅花女子大学 食文化学部
兵庫県 西宮市 28-01	学校法人 兵庫栄養専門学校 兵庫栄養調理製菓専門学校
兵庫県 姫路市 28-02	学校法人 みかしほ学園 日本調理製菓専門学校
兵庫県 神戸市 28-03	学校法人 育成学園 神戸国際調理製菓専門学校
奈良県 奈良市 29-01	職業訓練法人 奈良県調理技能協会 奈良調理短期大学校
鳥根県 松江市 32-01	学校法人 タプ子学園 松江栄養調理製菓専門学校
岡山県 岡山市 33-02	学校法人 本山学園 西日本調理製菓専門学校
広島県 広島市 34-01	学校法人 原田学園 広島酔心調理製菓専門学校
山口県 山口市 35-01	学校法人 本田学園 山口調理製菓専門学校
徳島県 徳島市 36-01	学校法人 平成学園 平成調理師専門学校
香川県 高松市 37-01	学校法人 北川学園 キッス調理技術専門学校
愛媛県 松山市 38-01	学校法人 愛媛学園 愛媛調理製菓専門学校
愛媛県 今治市 38-02	今治明德短期大学 調理師専修科
高知県 高知市 39-01	学校法人 三谷学園 R K C 調理師学校
福岡県 北九州市 40-01	学校法人 本田学園 北九州調理製菓専門学校
佐賀県 佐賀市 41-01	学校法人 永原学園 西九州大学佐賀調理製菓専門学校
長崎県 長崎市 42-01	学校法人 川島学園 九州調理師専門学校

長崎県 佐世保市 42-02	学校法人 九州文化学園 九州文化学園調理師専修学校
大分県 大分市 44-01	学校法人 田北学院 田北調理師専門学校
宮崎県 都城市 45-01	学校法人 田村学園 都城調理師高等専修学校
鹿児島県 鹿児島市 46-01	学校法人 今村学園 今村学園ライセンスアカデミー
鹿児島県 奄美市 46-02	学校法人 日章学園 奄美看護福祉専門学校 衛生専門課程調理師学科
沖縄県 那覇市 47-01	沖縄調理師専門学校
沖縄県 浦添市 47-02	学校法人 みのり学園 琉球調理師専修学校

賛助会員

学校法人 山崎学園 東日本製菓技術専門学校	群馬県 前橋市
学校法人 山崎学園 東日本ホテルトラベル専門学校	群馬県 前橋市
学校法人 山崎学園 東日本デザイン&コンピュータ専門学校	群馬県 前橋市
学校法人 山崎学園 東日本栄養医薬専門学校	群馬県 前橋市
学校法人 山崎学園 東日本調理師専門学校	群馬県 高崎市
株式会社 つぎち田村	東京都 中央区
株式会社 キタジマ	東京都 墨田区
学校法人 石井学園 城南高等専修学校	岐阜県 岐阜市
学校法人 鈴木学園 中央歯科衛生士調理製菓専門学校	静岡県 三島市
ヒガシマル醤油 株式会社	大阪府 大阪市
学校法人 育成学園 育成調理師専門学校	兵庫県 尼崎市
株式会社 クライジャパン	愛媛県 松山市
株式会社 アサヒコーポレーション	福岡県 久留米市

編集 後記



高齢化先進国トップランナーの日本。今年2016年には、ついに4人にひとりが高齢者(高齢者率25%)という、超高齢化社会が加速しています。& Hearts 27号では、特集「健康長寿社会をめざして」第2弾をお届けします。誰にでもやってくる

高齢期を健やかに迎えるために、介護食は、口の機能を最大限に活用して、心身ともに健康に生活するための食事。介護が必要な方々にはもちろん、将来介護を受けないためにも、介護食士は、ますます大きな役割を担っています。

STOP

捨てないで！揚げ油

まだまだ使えます！

早い！簡単！安全！経済的!!!

プロが認める究極の油こし

こんなフィルターが
欲しかった！

驚異の極細穴ミクロンメッシュで素早くろ過

違いがわかる ミルオイルフィルター



使い方が簡単でろ過が早い

どんな細かい揚げカスでも、
ミクロン級の細孔で素早く簡単にろ過します。
調理温度（200℃）でろ過できます。

経済的

ろ過で油の分解・劣化が制御され、油はいつもフレッシュで
油の寿命を伸ばすため、油の使用量が削減されます。
（15～20%前後可能）
その上 1000 回も使えるので、コスト節減できます。

安全性

ペットボトルと同類の材質ですから、人体に有害なものは一切
染み出しません。
又、温浴程度の低い温度でも楽にろ過できます！

お手入れが簡単

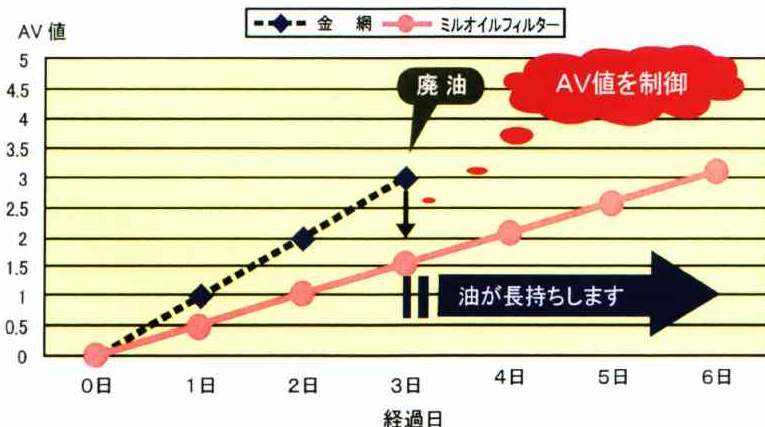
熱湯で洗い流すだけできれいになります。
汚れがひどい場合は、中性洗剤を使用して洗ってください。
その際は、よく洗い流してください。

従来品との差！

紙フィルター製品よりも環境にやさしい。
金網ネット製品よりも安全性が向上し、油の劣化を抑制します。

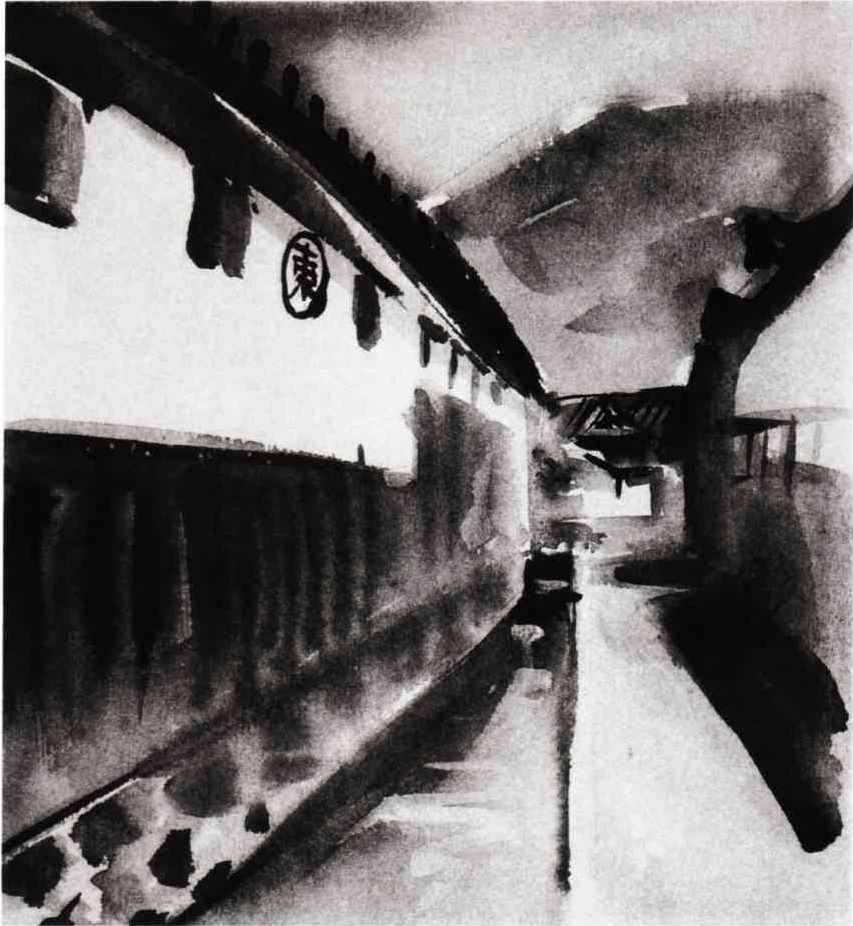


ミルオイルフィルター使用時の AV 値測定結果



株式会社 クライジャパン
楽々おそうじ

TEL 089-970-0610
FAX 089-970-0621
E-mail: info@raku2osouji.jp
http://raku2osouji.jp



うすくち
淡口ほんのり
四季のいろ

四季のいろ

城下町の面影を今も残す

淡口のふるさと、播州龍野。

風の詩を子守歌に

ゆつくりと歳月に磨かれた

ヒガシマルの淡口醤油は

やさしい自然のおいしさ—

春夏秋冬それぞれの味わいを

色美しく引き立てます。

