



平成26年9月1日発行

街の中の栄養士・ブーケ

『フード&風土』は、平成10年1月に創刊し、毎月発行してまいりましたが、今回「200号」を迎えることができました。これもひとえに皆様のご支援のお蔭と、深く感謝しております。『フード&風土』というタイトルをつけたのは、「住んでいる土地のその季節にとれる食べものを食べることが、自分の体にとって一番自然であり、健康をつくる」という考え方からです。

私たちは、誰もが健康と幸せを願っています。病気になる前に予防したい。たとえ病気になったとしても、自分の食生活を見直して一病息災でありたい。と思います。食のコンサルタントブーケは、身近に気軽に相談できる“街の中の栄養士”として、皆様の食生活をサポートし、地域の食環境を良くしていくことで、人々が健康で幸せな社会を作っていきたいと日々活動しております。

さて、日本人の男女合わせた平均寿命は84歳で世界一ですが、その一方では「生活習慣病」の増加が社会問題となっています。生活習慣病とは、日頃の生活習慣（食生活・運動・喫煙など）の積み重ねが悪影響を及ぼすことで起こる病気で、高血圧症、糖尿病、脂質異常症、心臓病、がんなどがあります。日本人の死亡原因の実に6割が生活習慣病によるものです。また国全体の年間医療費約30兆円のうち、その3割の10兆円を生活習慣病が占めています。なかでも、糖尿病が強く疑われる者とその予備軍を合わせると約2,050万人、国民の5人に1人が該当すると推計されています。

食のコンサルタントブーケは、この生活習慣病を予防したいのです。



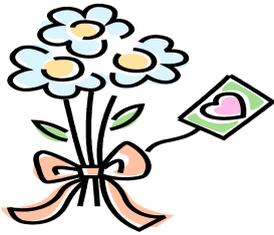
おいしく
楽しく
ありがたく

その源となるのが、私たちの体と心をつくる「食事」。生活の中の「食べること」を大事にして、バランスよく、愛がこもった料理の食卓を、家族そろって笑顔で囲みたいものです。

日本の風土が築いてきた食文化を根底におきながら、皆様の健康づくり、幸せづくりのヒントとなる情報を、紙面を通してお届けしてまいります。

これからも、『フード&風土』をご愛読いただければ幸いです。

(有)食のコンサルタントブーケ代表 大畑洋子



♡健康と幸せって

ブーケの社員たちの
皆様にとっての

自分自身が健康であってこそ、人の
役に立つことができます。
そうすることによって、喜んでくれ
る人がいるというのはとても幸せ
なことだと思います。

Y

毎日誰かと笑顔でいられること♪
よく食べてよく寝てよく笑うことが
できてこそ健康と幸せ！！

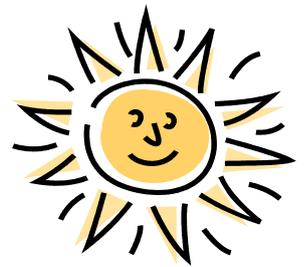
N

いやな事も、いい事も
食べて健康でいなければ
できない
その先には 幸せがあ
ることを信じて

O

家族や気の合う仲間たちと
テーブルを囲んで
楽しく、美味しい食事をする
こと！

H



当たり前のことが出来ない。そんな中
で唯一食事が楽しみになった。食事には
幸せがたくさん詰まっている。いつ
も当たり前に行っていることが幸
せ！健康が幸せ！

だから、幸せ＝健康である。

T

心と身体にとってのルネッサンス
—「ありのままに」を
取り戻すこと—

T



正直でまっすぐな気持ちと感謝す
る気持ちが大切だと思います。
料理を作れる喜び、食べてもらえ
る喜びを大切にしたいです。

Y



なんだろう？♡

それぞれの思い～

健康と幸せってなんですか？



心と体のバランスが安定して、食べるものも美味しく余暇も十分に充実していることが幸せであり健康だと思います。

H

夜、寝る時に、あー今日も一日、長寿の母も元気で一日過ごせ、充実した1日だったと感じられると、たいへんうれしく思います。

I

たくさん食べて、
たくさん笑うこと♡
心も体も元気なことがとても幸せ♡

A



自分が生かされている—
そう思えた時、幸せな気持ちになりますね♡

私達が健康でいることができるのは、たくさんの食べ物の命をいただいているから…
有り難いです^^

T



大切なものの1つで、
元気の源
日々感謝です。

H

人は食べずには生きられない
毎日おいしい食事を作ってくれる人に、感謝していただくことが
幸せで健康でいられると思う

O

健康で幸せな人はたくさんいるが、幸せだからといって健康な人だとは限らない。

健康をお届けする為に
ブーケがお弁当を届けます。

Y

“街の中の栄養士”ブーケは、何をしているの？

お客様の健康と幸せを願う私たちの気持ちを、「健康と幸せの花束」にしてお届けします。

●食のコンサルタント

- ▽食事相談 …自分は、「何を」「どれだけ」「どう」食べたらいいの？ ダイエットしたいがどうしたらいい？ などの相談に、その方に合ったサポートをします。
- ▽食事診断 …食事の健康診断です。自分がふだん食べている食事のカロリーや塩分、栄養のバランスがわかります。
- ▽献立作成 …幼稚園・保育園・デイサービス・グループホームなどの給食献立、レストラン・社員食堂などのランチメニュー。
- ▽セミナー …生活習慣病予防、介護予防、食育など。テーマに合わせた献立の弊社作成弁当を媒体としてレクチャー。聞くだけでなく、実際に見て食べて味わって体感できます。
- ▽原稿作成 …食・栄養・健康などに関する記事など。
- ▽取材協力 …テレビ、新聞、雑誌の料理撮影など。



●料理教室

- アピアキッチンスタジオ（富山市稲荷元町アピアショッピングシティ内）で定期開催。
- ▽初めての家庭料理 …ご飯、味噌汁の作り方、野菜の切り方等、初めの一步をサポート。
 - ▽ヘルシークッキング …毎日の食事で健康づくり。野菜・魚料理のレパートリーがひろがります。
 - ▽お手軽クッキング …簡単にできる一汁二菜を基本とした献立で1時間30分のショートプログラム。
 - ▽男子料理部 …男性限定のクラスです。家庭で簡単にできる料理をつくります。
 - ▽我が家の栄養士さん…「治療食」、「介護食」、「アレルギー食」、「離乳食」の4つのコース。
 - ▽わくわくキッズ …子供が主役になって、定番のお料理を学びます。
 - ▽わくわくジュニア …お家でも一人で料理ができるようになろう！旬の食材選びから、献立、調理、後片付けまで身につきます。
 - ▽JHB ミカの手作りパティシエファミリーコースパート1…ジャパニーズ・ベーキングテキストを使って基礎から指導。
 - ▽パン体験教室…パンを作ったことのない方、メニューを増やしたい方向けの教室です。
 - ▽洋菓子基本クラス …初めての方でも作ってみたいと思う、人気の定番菓子を作ります。
 - ▽キッズパティシエ …夢に向かって本格的に洋菓子作りに挑戦します。
 - ▽手軽にカフェメニュー …自宅で簡単にできるベーグルとシフォンケーキを作ります。
 - ▽そば打ち教室 …そば打ちをはじめたい方や基礎を習いたい方対象。

●バランスの良いヘルシー弁当宅配

- ▽日替わり弁当 …栄養バランスがよく、野菜たっぷりで低カロリー。生活習慣病を予防します。ヘルシー弁当、やわらか弁当、減塩弁当、低たんぱく弁当の4食種を昼食、夕食にお届けします。
- ▽会合弁当、オードブル、マクロビオティック弁当、健康セミナー弁当 …テーマに合わせた献立でお届けします。

フード&風土は、ホームページでも
ご覧いただけます
URL:<http://www.food-bouquet.com/bouquet/>



(有)食のコンサルタントブーケ

〒939-8206 富山市布瀬町1-4-7

TEL 076-421-6778

FAX 076-421-6794

定休日：祝祭日