

読者の皆さんから届いたお便りなどを紹介します

# そうじゃ！ヘルシーメニュー認定第1号 八宝菜じゃないよ！ズバリ「十四宝菜定食」



定価750円・エネルギー724kcal・タンパク質24.4g・脂質28.5g・塩分5.1g

## 中華料理 廣珍

昭和36年に創業。総社市内で初めてできた中華料理店。現在の社長平井信忠さんが岡山市にある老舗中華料理店で修業した後独立。ポストンバックに包丁1本と3万円を握り締め、掘り立て小屋からスタートした。

当時は幼いわが子を背負ったり、リング箱の中で遊ばせながら店を切り盛り。ビールが1本売れたら1本買い足すといったギリギリの生活だったという。「苦労は計り知れない。まるで細腕繁盛記のような毎日だった」と社長の妻静子さんは笑いながら当時を振り返る。

天然素材と手作りにこだわり続け、「もの売り屋の店ではなく、ものづくりの店」をモットーに日々おいしい料理を提供している。何世代にもわたり通う常連客も多い。

場所 総社市中央一丁目3-11

☎ 92-1333

営業 11:00～15:00、16:30～21:00

定休日 月曜日(祝日の場合は翌日)



## ！メニューへのこだわり

十四宝菜には、ハクサイ、キャベツ、黒きくらげ、タマネギ、タケノコ、ニンジン、ブロッコリー、絹さや、ハリイカ、貝柱、エビ、豚肉、クワイモ、エリンギの14種類の選び抜いた食材とスープのだしに、鶏のガラやモミジ、野菜などをふんだんに使用。「うまみが凝縮されたスープと油と素材にこだわり、体にやさしく、健康によいものを」という思いから実現したこだわりいっぱいのメニュー。

## 👉 栄養士による認定のポイント

さすが十四宝菜というだけあり、魚介や野菜がたっぷり。なんと野菜の総使用量は250gを超え、これだけで1日に必要な野菜の量の7割をとることができる。さらに、野菜は可能な限り総社産のものが使用されている。

主食・主菜・副菜のバランスもバッチリ。ラードではなく、質のよい白絞油を使用し、豚肉は下ゆでして余分な油を落としてから、野菜といっしょにスープで炒めることで味に深みを出す技はお見事。ご飯の量を110gに減らし、その分デザートに杏仁豆腐がついているのはうれしい。

「外食」を通じて市民の健康づくりを支援しようと、飲食店が提供する健康アイデアを盛り込んだメニューを「そうじゃ！ヘルシーメニュー」に認定する制度をスタートしました。自慢のメニューを工夫して「そうじゃ！ヘルシーメニュー」に申請してみませんか。

申込先・問い合わせ 健康づくり課健康増進係 (☎ 92-8259)



総社市ソフトバレーボール連盟の役員ら

**総**社市ソフトバレーボール連盟は発足して5年の若い連盟で、現在6チームが所属し活動しています。

ソフトバレーボールは4人1チームのスポーツで、ボールが大きくて軟らかく、扱いやすいのが特徴です。老若男女を問わず、初心者でも親しみやすい生涯スポーツとして人気が高まっています。総社市のチームは週に1回程度、総社小学校、総社中央小学校、総社東小学校、昭和中学校などでそれぞれ練習日がありプレーを楽しんでいます。珍プレーも多く、練習中はいつも笑いが絶えません。また、

県内各地で行われる大会にも積極的に参加し、総社市でも4月と9月にきびじアリーナで大会を開催しています。

バレーボールの経験、未経験を問わず、興味がある人は、気軽に参加してください。詳しくはホームページがあります。「総社市ソフトバレー部」で検索をしてみてください。

● 亀山順一さん・下倉

**毎**週、月・水曜日にカールチャーセンターで、市内を中心とした28人の卓球好きが集まり、仲良く元気に卓球をしています。練習時の雰囲気はとってもよく、みんな和気あいあいと卓球を楽しんでいます。

メンバーの中には、96歳となった現在でも、毎週「雷丹くん」に乗って練習に参加される元気な方もおられます。周りのメンバーにとって、とても大きな存在になっており、その方が



月水卓球同好会のメンバー

んばっている姿を見て、メンバー全員元気をもらっています。

練習以外にも集まり食事を楽しくむなど、とても気が合う仲間ばかりです。大会などにも積極的に参加し、メンバー同士の絆を深めています。

卓球をして体を動かすだけでなく、仲間が集まり、みんなで声を出して笑うことが健康促進につながっていると感じます。これからもみんなで卓球を楽しみながら、健康増進に努めていきたいと思っています。

(月水卓球同好会代表・江草八一さん・小寺)

## 今月の表紙

JR吉備線の車両にそうじゃ吉備路マラソンのヘッドマークをつけた「そうじゃ吉備路マラソン号」。

## 編集後記

■毎月、他市の「広報紙」を目にしている。いつも斬新な武雄市に見る側も目が輝いてしまう。

■そうじゃ吉備路マラソンがいよいよスタート。去年と一昨年はボランティアで参加。今年は広報としていい写真を撮るぞ。

■表紙の写真には毎月悩まされる。その月にふさわしいものをあれこれ試行錯誤。今月号はやっぱりマラソン。マラソンの中でもこれまでにないもの考えた。

■そうじゃ！ヘルシーメニュー第1号に廣珍の十四宝菜定食が認定。おいしいプラスヘルシーな外食を楽しみたい。

## サンロード吉備路ランチバイキング無料券が当たる

### 広報クイズ

今月号を読んで、次のクイズにお答えください。

Q1 市内の飲食店で健康なメニュー「そうじゃ！〇〇〇〇〇〇〇〇」制度が開始

【応募方法】 はがきかメールに答えと住所、氏名、電話番号、市政や広報紙に対するご意見やご要望を明記のうえ、編集室へ。正解者のなかから2人にサンロード吉備路ランチバイキング無料ペアチケットを贈ります。

【応募期限】 2月28日(金)

【12月号の答え】 特定健診(健康診断も正解)

【12月号の当選者】 松田幸徳さん(真壁)、脇本静恵さん(上原)

[応募総数18件]

■応募先 総社市役所企画課  
〒719-1192 中央一丁目1番1号  
☎ kikaku@city.soja.okayama.jp

## 市民憲章

わたくしたちは、美しい自然と豊かな吉備文化にはぐくまれている総社市民です。

このことに誇りと責任をもち明るく豊かなまちをつくることにつとめます。

- 1 郷土を大切に  
美しい環境をまもりましょう。
- 1 生涯学び  
明るい家庭をぎざぎざしましょう。
- 1 たがいに助け合い  
あたたかいまちをつくりましょう。

## 市の花・木・鳥

- ◎市の花/れんげ
- ◎市の木/もみぢ
- ◎市の鳥/タンチョウ