

2009 Summer

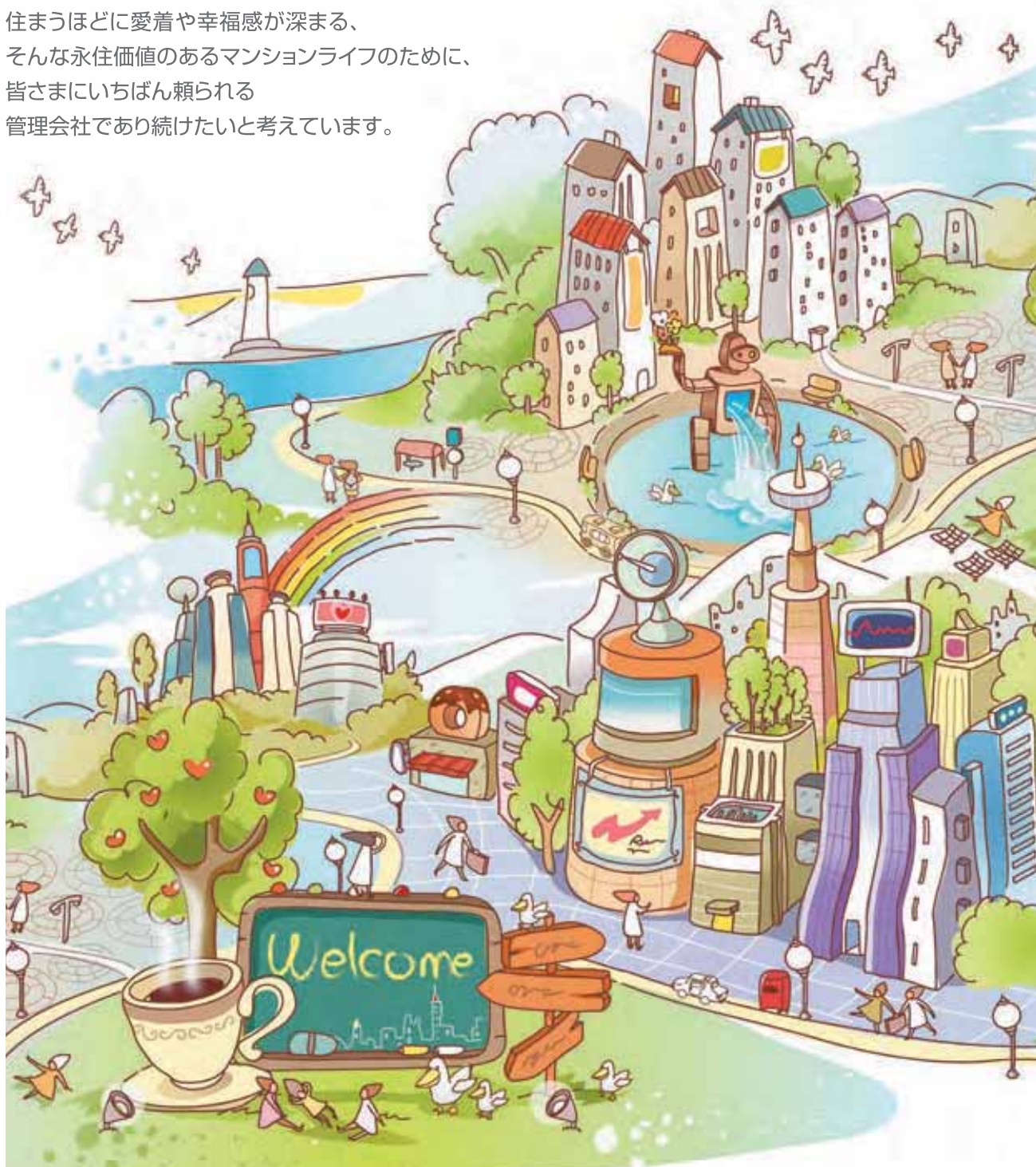
# Hello Life

ハローライフ



## マンションライフのベストパートナーをめざして グローバルコミュニティ株式会社が誕生します。

住まうほどに愛着や幸福感が深まる、  
そんな永住価値のあるマンションライフのために、  
皆さまにいちばん頼られる  
管理会社であり続けたいと考えています。



会社名 グローバルコミュニティ株式会社  
(英文名：global community Co.,Ltd.)

役員 代表取締役社長 山田 徹  
取締役副社長 川北 政行

資本金 603百万円

従業員数 1,600名

管理戸数 63,398戸 (H21.4)

大阪本社 〒542-0081 大阪市中央区南船場2丁目7番26号  
神戸本社 〒657-0038 神戸市灘区深田町3丁目3番1号

東京本部 〒108-0014 東京都港区芝4丁目5番11号 芝プラザビル  
名古屋支店 〒460-0003 名古屋市中区錦1丁目7番27号 三同ビル5F  
京都支店 〒600-8492 京都市下京区四条通新町東入ル月鉦町47-3 JK四条ビル5F

明石支店 〒673-0011 明石市西明石町5-14-8 今富ビル1F-2F  
姫路支店 〒670-0972 姫路市手栴1丁目153番地  
福岡支店 〒812-0011 福岡市博多区博多駅前2丁目20番15号 第7岡部ビル9F



グローバルコミュニティ株式会社  
global community Co.,Ltd.

<http://www.glob-com.co.jp>

第一建物管理(株)、(株)KBSシラカワ、グローバル管理(株)の3社が合併し、この7月より、グローバルコミュニティ(株)として新たな躍進をめざすことになりました。管理エリアも全国に広がり、よりグローバルな組織へと生まれ変わります。そこで、新たな組織体制のもと、今後どのようなサービスや提案活動を実践していくのでしょうか。新社長と新副社長に意欲と決意を語ってもらいました。



### 3社の経験値と ノウハウを結集し、 より深く信頼される 管理体制へ

——このたび3社が合併して新会社が誕生します。企業規模が大きくなることで期待感が増す一方、管理が疎かになりはしないかと不安を抱く居住者の方もおられるかもしれません。新会社になることで管理やサービスにどんな変化が生まれるのでしょうか。

**山田** 3社の合併によって管理戸数は6万超となり関西圏ではNO.1、全国的に見ても非グループ系の管理会社としては第3位の規模となります。企業規模の拡大によって目がゆき届かなくなるのではと不安視する方もいらっしゃるでしょうが、その心配はまったくありません。むしろ居住者の方にとってはメリットのほうが多いと思います。ひとつにはスタッフが充実する分、フロントマンへのフォローが手厚くなります。つまり現場を支援する体制が強化され、より計画的、組織的なバックアップ体制が整います。したがって、これまで以上にきめ細やかな管理・サービスをご提供できるものと確信しています。

**川北** 新会社の強みは、3社の蓄積してきた経験値やノウハウが共有でき、それを最大限に活

かせることだと思えます。というのも、マンション管理というのは決してオートメーション化できない仕事です。言葉を替えれば、マンパワーに負う部分が大きいため大きいわけです。計画的なご提案だけでなく、現場での臨機応変な対応や、予期しない状況での的確な判断力が求められます。スタッフ力が大きくモノをいう仕事だけに、3社のスキルの結集は、必ずやお客さまの安心感や信頼感の向上に寄与できるものと確信しております。しかも今回合併した新会社は特定のデベロッパーに属さない、いわゆる独立系の管理会社です。親会社の制約を受けることなく、お客さま目線で管理やサービスのあり方を追求してゆける。これまた大きな強みだと考えています。

### マンションの資産価値と 居住価値を どう高めるか

——心強いコメントを頂けて安心しました。さてマンションの場合、老朽化の問題は避けて通れません。それを含め、資産価値の維持という点についてはどうお考えですか。

**山田** ひと昔前までは、竣工時の美観をキープすることで資産価値を守るといって、いわば”現状維持”の発想が主流でした。しかし、最新の機能・設備を備え

たマンションが次々と登場するいま、管理会社としても、単なる”維持”ではなく、さまざまな面で”グレードアップ”を図っていくようなプランニングや提案活動が求められています。例えば築30年以上のマンションでは建替えなど大規模な改修計画が必要でしょうし、デジタルインフラの整備も課題となります。そこで求められるのは、居住者の方々が長く住み続けるためには、何を優先し、どこを見直すべきかという、トータルな観点からの管理計画です。そのことがひいては、

## 永住価値のある マンションライフの ベストパートナーとして

資産価値の向上にもつながると  
思います。

**川北** マーケット的な価値を守ることに以上に、そこに住まうことの喜びや満足感、いわゆる”居住価値”を高めることも、私ども管理会社の役割だと考えています。それにはやはり、老朽化イメージをどう解消するかだと考えます。例えば築年数の長いマンションの場合、単に外壁を塗り替えるのではなく、2回分の施工費用を充ててタイルに貼り替える方法も考えられるわけ

です。それにより、少なくとも外観は新築と変わらない美しさにリニューアルされます。また植栽やエントランスホールなど目につきやすい部分の美化演出を図るだけで、マンションの印象は大きく変わります。そんなふうには、さまざまな角度から、居住価値を高めるベストアンサーを模索していくべきだと思います。

### 高齢時代も見据え、 暮らしに一步踏み込んだ サービスを模索

——居住価値ということでは、最近ではマンション生活を選ぶ高齢者の方が増えていると聞きます。少子高齢化が加速する中、今後のマンション管理のあり方について意見を聞かせてください。

代表取締役社長 山田 徹





グローバルコミュニティ株式会社  
global community Co.,Ltd.

# 新社長・新副社長に聞く 居住者の皆さまと歩む マンション管理会社をめざして



を終の住まいとして選ばれる高齢者が増えています。その背景にあるのは安全・安心志向や快適志向の高まりです。戸建住宅と比べてセキュリティ設備が充実していますし、庭や外観などを自分でケアする面倒もありません。リタイア後は利便な都心のマンションライフを楽しもうとする傾向は、今後ますます強まっていくのではないのでしょうか。ただマンションで高齢者が独り暮らしをされる場合など、やはり親族の方には心配な面が少なくありません。そこで、週に1回程度、定期的に伺って安否を確認するサービスや、あるいは電球の交換など幅広いライフサポートを行うコンシェルジュサービスなど、今後は高齢者向けの新しいサービスにも積極的に取り組んでいく必要があると考えています。

**川北** 加えて、高齢になると体力的な理由などで管理組合の活動に携わることが大変になります。ですから、私どものような管理会社に管理を委ねる「新管理者管理方式」など、新しい運営管理体制の導入を図ることも、これからは選択肢のひとつになっていくだろうと思います。

**山田** いずれにしても管理会社の役割と責任はいつそう大きくなると思います。高齢者だけが住むマンションというのはあり得ないわけで、多種多様な家族構成やライフスタイル、価値観をお持ちの方が住んでおられる。

マンション全体を見据えた視点と、ひとり一人へのパーソナルな配慮、両方のバランスを取りながら、皆さまにいかにも納得していただけるご提案やサービスを実践してゆけるか。難しさが増す反面、管理会社としてのやりがいも大きいです。

——管理会社として、今後どのようなサービスをめざしたいとお考えですか。

**山田** これまでは共用部分のみのサービスや管理にとどまっていたのですが、今後は専有部分といえますが、皆さまの暮らしに二歩踏み込んだサービスをご提供していきたいと考えています。すでにハウスクリーニングやリフォームのサポートなどは行っていますが、これからは家事代行サービスや健康管理サービス、高齢者やインディキャッターの方々への介護サービスをはじめ、居住者のマンションライフ全般をバックアップするような高付加価値なサービスを実現してゆきたいですね。

**川北** 幅広い意味でのマネジメント機能を担っていきたいと考えています。例えば何らかの理由でお部屋を長期間不在にするケースもあるでしょう。間取りの変更など、インテリアを見直したい場合もあるでしょう。そんな場合、専有部分へ入室することになるため、とくに女性の方には不安を抱かれます。

## 住まいと暮らしを見据えた、 細やかなソリユーション活動を展開

取締役副社長  
川北 政行

そうしたお客さまからの信頼感を高める努力を行うとともに、さまざまニーズに速やかに応えすべく、私どもに問いあわせていただければ、質の高い専門業者をご紹介できるようなシステム体制を構築していきたいと考えています。そのためにも、信頼できる専門業者やメーカーの見極めと連携を図り、皆さまへの情報発信力をさらに強めていきたいと考えています。

——では最後に、新会社としての抱負とビジョンをお聞かせください。

**川北** マンションにお住まいのすべての方が、自分らしく、心豊かに暮らせること。そして地域の人達とも深い信頼関係を築くこと。そうしたマンションライフに貢献できるよう、全力を注いでまいります。

**山田** 偉そうなビジョンを振りかざすつもりは毛頭ありません。とにかく皆さまとともに歩む管理会社をめざしたいと思っています。皆さまと同じ目

線に立ち、皆さまとつねに対話を図りながら、皆さまと一緒にマンションライフを考えていく。それが私どもの原点であり最大の目標です。住まいほどに愛着や幸福感が深まる、そんな永住価値のあるマンションライフのために、皆さまにいちばん頼られる管理会社であり続けたいと考えています。



# マンションライフの基礎知識

## 住宅用火災警報器の設置が必要となります。

消防法及び市町村条例により、全ての住宅に火災警報器等の設置が義務づけられました。

住宅火災による犠牲者を減らすために、消防法の一部が改正され、住宅の寝室や階段等に住宅用火災警報器を設置しなければなりません。

既存住宅については今後5年間の猶予がありますが、平成20年6月1日から平成23年6月1日までに各市町村の条例で設置義務化の期日が定められ、既に義務化がなされている市町村もあります。

住宅用火災警報器とは？

住宅用火災警報器は、火災発生時の熱や煙を感知しブザーなどで火災が発生したことを教えてくれる器具です。住宅火災から命を守るためには、火災を早期に見つけることが大切です。現在市販されている火災警報機は、大きく分けると「煙」に反応するタイプ（煙式警報器）と「熱」に反応するタイプ（熱式警報器）の2種類があります。

一般的に警報器の設置は、

煙や蒸気が多い台所の設置は

すべての住宅とは？

戸建住宅、店舗併用住宅、共同住宅、寄宿舎など全ての住宅が対象です。（ただし、すでに自動火災報知設備やスプリンクラー設備が設置されて

いる場合は、住宅用火災警報器等の設置が免除される場合があります。）

設置する場所は？

マンションでの住宅用火災警報器の設置場所は、寝室と台所です。居室でも、就寝に使われている場合は対象となります。

住宅用火災警報器とは？

住宅用火災警報器等とは住宅用火災警報器と住宅用自動火災報知設備のことを言います。火災による煙や熱を感知し、火災の発生を警報音（ブザーや音声）で知らせ、早期発見・早期避難により「逃げ遅れ」などを防止します。住宅用火災警報器は、天井や壁に設置し、火災などで発生した煙や熱を初期の段階で感知します。

なぜ住宅用火災警報器の設置が義務づけられたの？

住宅火災により発生した死傷者の多くは逃げ遅れによるものであり、そのうち高齢者が半数以上を占めています。そのため、平成18年6月に消防法が改正され、設置が義務化されました。

住宅火災による死者が増加、居室から出火した火災、夜間の火災の死者の主な原因は、約7割が逃げ遅れ遅れによるものである。このよう

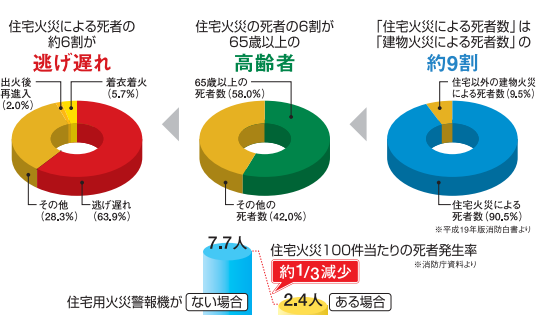
な傾向から、就寝中には火災の発見が遅れ、逃げ遅れて死に至る危険性が高いので、犠牲者を減らすためには、就寝に使用する部屋に感知器の設置を義務付けることが、住宅火災による死者を減少させるのに効果的であると考えられます。

住宅火災による死者の約6割が逃げ遅れ

住宅火災の死者の6割が65歳以上の高齢者

「住宅火災による死者数」は「建物火災による死者数」の約9割

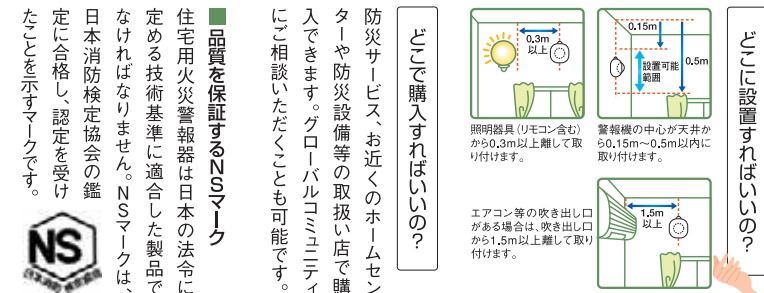
住宅火災100件当たりの死者発生率



**高質な訪問販売にご注意!!**

住宅用火災警報器設置義務化に伴い、消防署員を装った訪問販売や不適正な価格、無理強い販売などを行う業者にご注意ください。消防職員や市職員が住宅用火災警報器を販売することはありませんので、くれぐれもご注意ください。

(※火災警報器は、「特定商取引に関する法律」に基づくクーリング・オフ制度の対象。)



### 「未来のマンション生活」子供絵画コンテスト

5/1(金)～8/31(日) 作品受付中!

いま住んでいるマンションがこんなふうに変身したら子供にもお年寄りにもそして地球にももっともったやさいい夢のくらしができるだろう。そんな「未来のマンション生活」の絵を描いて送ってください。

安全と安心の先にある、ヒト・モノ・地球が一層大切にされる「マンションの豊かな暮らし」の実現が求められています。これから成長してゆくお子様たちの絵に描かれる「夢」「楽しさ」「暮らしやすさ」を受けとめ、住生活総合サービス業に活かして参りたいと考えています。

くわしくは、協賛ホームページ [高層住宅管理業協会](#) 検索

### いま住んでいるマンションがこんなふうに変身したら子供にもお年寄りにもそして地球にももっともったやさいい夢のくらしができるだろう。そんな「未来のマンション生活」の絵を描いて送ってください。

保護者の方へ

安全と安心の先にある、ヒト・モノ・地球が一層大切にされる「マンションの豊かな暮らし」の実現が求められています。これから成長してゆくお子様たちの絵に描かれる「夢」「楽しさ」「暮らしやすさ」を受けとめ、住生活総合サービス業に活かして参りたいと考えています。

【注意】

- 応募作品は応募者本人の作品で未発表のもの1点に限ります。第三者からの権利侵害、損害賠償等の主張がなされても、当協会は一切の責任を負いません。●応募資格に反するもの、誹謗中傷、差別目的とした内容の作品は審査の対象外とさせていただきます。●応募の際は、保護者様の同意が必要となります。●応募作品の著作権は、当協会が同時に主催者側に譲渡して頂きます。●応募作品はご返却できません。●受賞作品は広告宣伝等の目的で、当協会の広告・印刷物等に使用させていただきます。●当協会関係者の応募は取り扱いません。厳正な審査を行います。●受賞の権利は他人に譲渡・換金できません。●受賞作品は、「他一切の権利コストに当作品を再使用しない」旨の同意書をご提出の上、別途ご提出頂きます。●応募方法の誤り・虚偽、本誌掲載違反があった場合は、受賞後でも受賞取り消しさせていただきます。

【個人情報の利用目的】

応募者及び保護者の方々のプライバシー保護、住所・電話番号等の連絡先「未来のマンション生活」子供絵画コンテスト受賞者の方々への連絡の為、当コンテストに関連する問い合わせの為、その他、関係の理由で応募者又は保護者の方々と連絡を取る必要が生じた時に利用いたします。

【お問合せ先】

電話 03-3500-2721 (受付時間/平日10:00～18:00/土10:00～16:00)

FAX 03-3500-2722

Eメール soumu@kanrikyo.or.jp

※メール及びFAXでの作品の受付は行いません。

【入賞賞品】

- ◆グランプリ 賞状・図書カード5万円分・作品をプリントしたエコバッグ ……(各部門1名・合計3名)
- ◆準グランプリ 賞状・図書カード2万円分・作品をプリントしたエコバッグ ……(各部門1名・合計3名)
- ◆特別賞 賞状・図書カード1万円分 ……(各部門3名・合計9名)
- ◆入賞 賞状・図書カード3千円分 ……(各部門3名・合計9名)

【作品送付先】 ※切り取って、封筒に入れてお送りください。

〒105-0001 東京都港区虎ノ門1-13-3 虎ノ門東洋共同ビル2F (社)高層住宅管理業協会 総務部 子供絵画コンテスト係

# 頼れる! マンション 管理員さん

## 「デュアル江坂広芝町」 吹田市広芝町7-5

デュアル江坂広芝町(14階建/80戸)の完成当初から管理員として就職。向井さん自身マンション住まいが長く、マンションの理事長の経験もお持ちで、それらを踏まえて毎回参加する理事会では細かなアドバイスもされているそう。時には、自分が提案したことが取り上げられることもあるそうです。

現在11年目を迎えられていて、入居当初中学生くらいだったお子さんが就職されたり、結婚されて巣立っていかれたり、歳月とともに数々の思い出が。東京に転勤されたご夫婦から子どもができた写真付きの年賀状をいただいたり、ここにお住まいのお子さん達からは「いつまでも辞めないで、ずっとここにいてね」と言っていたこともあれば、朝、通学途中で会えば「管理人さん!」と元気な声が響きます。「管理員やっていてよかった! 今日一日がんばろう」と感じる瞬間。「うれしくなりますね」と笑顔の向井さん。

一人暮らしの高齢者の方への声掛けや、火の元の注意、戸締りの喚起や、「わからないことがあれば何でも相談してくださいね」と常に親身に居住者の方と向き合い、「コミュニケーションをとられる姿勢があつてこそ、多くの信頼が寄せられるのではと思います。」

「管理業務は毎日同じことの繰返

しですが、何かプラスなのやれることを見つけてやっていく。毎日目標をたててチャレンジしていきます」ときっぱり。

「ここは静かで環境がよく、駅からも近いという立地。これからも一層みなさんの暮らしの質をよくしていくため、ほんの些細なことでも、このマンションで暮らして良かったと思われるように私にできることをどんどんしていきたいですね。常にチャレンジしていく気持ちは自信と意欲に溢れています。」

名前 前 向井 康  
出身地 神戸生まれ、広島育ち  
趣味 現役時代は写真、ゴルフ。現在は読書(司馬遼太郎や池波正太郎などの小説) 多少の競馬(笑) 頭をつかわないと…  
マンション勤続年数 10年



## 「東二見ガーデンハイツ」 明石市魚住町西岡1865-1

東二見ガーデンハイツ(5階建/110戸)は、山陽電気鉄道東二見駅より徒歩15分ほどの場所にあります。築30年のマンションで、部屋の間取りが広く、収納スペースも充分。広いバルコニーがあり、全戸南向き、敷地面積763.4㎡の広さです。海が近く、風光明媚で景観もよく、住環境にも恵まれています。

上田さんが管理員として配属されたのが10年前。最初は「ほうき」と「チリトリ」を持って清掃することに對して多少抵抗があつたそうです。でも、そこで「美観を一番に考えて、マンションをきれいにしよう」と一念発起。

まずは、マンションの外周のフェンスのまわりの草抜き、溝の清掃や道路の歩道の清掃、そして普段目に付かない駐輪場の屋根の上や貯水槽や人が通らない所まで…。マンション周辺の生活空間をきれいにすることで居住者が喜ばれる、その思いに支えられ現在まで歩んで来ることができたそうです。

東二見ガーデンハイツに平成15年に発足した「高年クラブ」(メンバーは60歳以上の方が30名ほど)にも参加してお互いに情報の交換に努めておられるとか。またマンションの理事会では、管理員の立場から感じたこと(例えば階段の手すりの設置)など、積極的に提案されているそうです。

「目標は、今までどおり頑張っていくことです。慣れや情性のなかで要領よくしていけばいいとも言われますが、手抜きすることなくやっていきたいですね」と上田さん。実際、管理組合と管理会社の接点に立って、日常起こる問題などを処理するのは大変な仕事。誠意と信念をもって対応していく姿勢をと、自分に言い聞かせていらつしやいました。「これからも管理員業務に邁進していきます」と力強く話されたときの笑顔が印象的でした。



名前 前 上田 實(みのる)  
出身地 兵庫県養父市  
趣味 現役時代は野球、ゴルフ、柔道、相撲など体を動かすこと。現在はカラオケ、読書  
マンション勤続年数 10年

夏バテを吹き飛ばす「食欲もりもり」お弁当

## 安心の管理人は

## 「うめぼし」

疲れを取り除いて疲労回復に効果のある食材と言えば、「梅干」です。梅干に含まれる成分のクエン酸は、体内の代謝を促進し疲労防止、疲労回復の手助けをしてくれます。梅干の酸味のおかげで食欲も増進されて夏バテ対策に効果的です。また、クエン酸は腐敗菌の繁殖を抑える効果を発揮するので、お弁当やおにぎりに梅干を入れると、菌が繁殖するのを抑える効果があります。

## 健康、衛生面での見張り役

梅干には殺菌作用がある為、長時間持ち歩くお弁当に入れることによって食中毒を防ぐ効果が、そして天然のクエン酸が多量に含まれているため、毎日食べる事によって疲労回復や老化防止など健康面でも効果的です。また、お酒を飲みすぎたときには梅干入りの番茶をたっぷり飲むとよく効くと言われていています。梅干を食べると、体内では消化液の胆汁との相乗効果で、食中毒細菌までやつつけてくれるそうです。

## なぜ？

## 食欲が出るの？

食事がすすまない、原因にはさまざまな理由があります。夏バテなどはこの例と言えるでしょう。「暑い」というストレスに負けて、食欲不振となり、やがて栄養不足に陥って、疲れが出た状態が「夏

バテ」です梅干を一口食べただけでも、また、梅干のことを考えただけでもつばが出たりしませんが、これは梅の酸味が舌にふれることによって、体中の消化器官に刺激が伝わり、消化液が活発に分泌されることによります。唾液は強力な消化液なのです。

## 梅干で暑さを乗りきる健康。パワーを…

## マルチに活躍

## うめぼしパワー「クエン酸」

パワーの正体は「クエン酸」。クエン酸とは、酸っぱいものに含まれている有機酸類の一種。グレープフルーツやレモン、酢などにも含まれて、腸から吸収された食物は、分解されて炭酸ガスと水になり、その間にエネルギーが生み出されますが、このサイクルが回転しないと多量の乳酸がたまり、



梅干や梅に関することわざを3つ伝え

## 「梅干で朝茶をいただく」

朝という空腹時に、クエン酸を胃や小腸に送りこむことによって殺菌、滅菌作用を効果的にし、梅に微量に含まれるビルビン酸は内臓の諸器官に活を入れるというはたらきをもっています。

## 「梅干はその日の難のがれ」

朝、梅干を食べておくと、その日一日は災いをまぬがれるという言い伝えです。梅干の殺菌効果や疲労回復の効果を指したものです。

## 「梅干には命を守る」

## 「七つの徳がある」

梅干にはたくさんのお用があるという七つのお徳と表現したのと思われまます。その中で代表的な徳は、殺菌作用・解毒作用・整腸作用・解熱作用・血液浄化などのお用です。

お弁当の由来



# お弁当の歴史

「べんと」という言葉は元々「便当」という字を書き、「不便」の反対語、つまり「便利」という意味の言葉で、「便当」にあて字が使われて「弁当」となりました。昔のお弁当は、米を蒸したり煮たりしてごはんにし、これを日に干して乾燥させたもので「干し飯(ほし飯)」と呼ばれていて、水やお湯につけてやわらかくしてから食べたそうです。万が一水がなくても、よく噛めばそのままだでも食べることができ、この「干し飯(ほし飯)」は、戦国時代の

軍隊の移動の時や旅人には欠かせないもので、麻袋に入れて持ち歩いたそうです。弁当箱が最初に登場したのは安土桃山時代。漆器の弁当箱が作られ花見や茶会で食べられるようになり、江戸時代の中頃に、現代でも人気の高い「幕の内弁当」が誕生しました。芝居などを見に行く時、おにぎりに玉子焼きや野菜の煮つけなどのおかずを重箱につめて、休憩時間(幕間)に食べたことからその名がついたと言われています。



手軽な弁当といえば、旅のお供として定番の腰弁当。おにぎりを竹の皮で包んだり、やなぎの枝の皮を取り除いて編んで作った弁当入れに「ごはんをつめ、ふろしきに包んで肩や腰にかけました。今の駅弁は、この腰弁当から発達したそうです。明治時代、鉄道駅で最初の「駅弁」が発売されました。昭和時代に入って、アルミニウムを加工した弁当箱が開発され、小学校の冬の暖房装置にストーブ類が多用された頃は、持参したアルミト

弁当箱ごとストーブの上に置き、保温・加熱していました。第二次世界大戦の後、学校の昼食は給食に変わり、学校に弁当を持つてくる習慣は無くなりました。1980年代には「コンビニエンスストアで、弁当が販売され電子レンジを使用している、いつでも温めて食べられることが売りとなりました。2007年頃から低価格弁当が路面で売り出されて、今では低価格競争となり弁当ブームとなっています。

慢性疲労に陥ってしまいます。体を動かしたりしてエネルギーを消費すると発生する物質が「乳酸」です。乳酸こそが疲労の正体で、肩が凝ったり全身がだるくなったりするのも、乳酸のしわざです。乳酸を酸化させてエネルギーに変えてくれるのが「クエン酸」。梅干を摂ることで、クエン酸が働き、乳酸が分解され肩こりや腰痛、疲労もすっきり解消し、酸性化した体がアルカリ性になります。そして、クエン酸には、カルシウムと結合して骨を強化する効果や、鉄の吸収を促進しながら血行をよくする働きもあります。カルシウムを多く含む、小魚類、乳製品と梅干の組み合わせを日常の生活の中で活用することが大切です。



エビとウドの梅肉和え

## 梅干は美容にもいい!

腸のぜんどう運動を活発にして便秘解消法としても梅干は効果的です。梅干に含まれるクエン酸には、胃だけでなく腸も刺激する作用があります。しかし、梅干の食べすぎは塩分の摂りすぎになりますので、要注意です。

## お弁当なら、おさいふも安心

### 夏場のお弁当! 気をつけて...

**ワンポイントアドバイス**

- おかずで傷みにくいもの  
揚げ物・炒めもの・揚げ煮
- おかずで傷みやすいもの  
水分の多いもの、煮物など
- 卵の半熟は避け、きちんと火を通す
- 生姜や大葉、わさびといった薬味と一緒に調理する。
- かまぼこなどの練り製品やハムなどの食肉加工品にも必ず火を通すこと
- ブチマトはヘタに雑菌が多いので、取り除いて入れる。
- 生野菜は水分が多いので入れない方がいい。
- ゆでた野菜は完全に熱を冷ましてから詰める。

うめぼし大活躍



「うめぼし大活躍」  
夏場はお弁当の衛生面でも気を遣います。お弁当に梅干を活用してみたいかですか?  
●梅干を適量にちぎってご飯の上にとりばめると殺菌作用があります。  
●ご飯を炊く時、梅干を細かくして混ぜて炊くと、ほのかに塩味になり、食中毒予防にもなります。  
●梅干や酢と一緒にご飯を炊くというのをおすすめです。ご飯を炊く時、梅干1個を一緒に入れるか、または米2合に大きじ1の割合で酢を入れて炊くといいでしよつ。  
●1番簡単なのは、ご飯に梅干をのせるだけでも効果があります。梅干とお弁当なら衛生面だけでなく、おさいふも安心ですね。

梅干や梅に関するこだわりや言い伝えはこのように沢山ありますが、それはみんな生活体験から得た知恵であったのです。小さな梅干ですが私達の健康に欠かせない貴重な存在です。梅干は古くて新しい食品といえそうですね。



病人の食事といえは「おかゆに梅干」梅の酸味が体内の消化器官を刺激し、消化液の分泌を促し、食欲が出てくる。

# みんな大好きロールケーキ! 最近気になるお店はここ!!

ロールケーキが人気のスイーツとして話題を呼んで早幾年。その人気はおさまるところが今なお右肩上がりです!!  
ボリュームがあって、お得感もバツン。  
人数によって切り分けられることができるので、ちよつとしたお土産に最適。  
味も触感もさまざま。  
「ロールケーキ」は奥が深くて豊富な、とてもおいしいスナックメニューです。

ロールケーキを切るときはナイフに熱湯をかけて切るときれいに切れます。



**五感 北浜本館**  
お米の純正ルーロ〜五感のロールケーキ〜 998円  
新潟県「胎内市産こしひかり100%」のお米を使用した米粉は、ふっくらとした食感と香ばしい香りが特徴。国内産黒大豆（丹波黒）と美山牛乳の生クリームとのこだわり抜いた自然の味わいを楽しむことができるお米の純生ルーロ。（ロールケーキ）  
大阪府中央区今橋2-1-1 新井ビル/Tel.06-4706-5160/営業時間10:00〜20:00 (2Fサロン L019:30) /無休/http://www.patisserie-gokan.co.jp/

**クリームキッチン 天神橋3丁目店**  
天神ロール 1,680円  
究極のロールケーキ創り! 頑固な職人達がただ純粋に求めてたどりついた究極のロールケーキ。生クリーム3種を黄金比率により、配合し、オリジナル製法で焼き上げた卵黄生地（地鶏卵）で丁寧に巻き込んだ決してまねすることができないロールケーキ。  
大阪府北区天神橋3-7-31/Tel.06-6881-6789/営業時間8:30〜23:00/無休/http://www.cream-kitchen.com ※一本一本、職人による手作りの為、金・土・日曜日は品切れになる時間帯がございますのでご了承ください。  
【インターネット・オンラインショップでも購入できます】  
オンラインショップお問合せTel.06-6881-5992



**KobeロールケーキファクトリーM**  
純生ありがとうロール 890円  
北海道産の小麦粉を使用して焼き上げた、上品な甘さの蜂蜜スポンジに、北海道産の純生クリームとモリナカ特製のカスタードクリームを巻いて焼印を押し出したロールケーキファクトリーM「一押し」の無添加ロールケーキ。  
神戸市灘区日尾町3-3-25/Tel.078-821-6969/営業時間10:00〜20:00/無休/http://morinaka-kobe.com/roll/index.html  
【インターネット・オンラインショップでも購入できます】  
インターネット・オンラインショップでは「天使のさんつばはロール(1,050円)」が購入できます。オンラインショップお問合せTel.0120-514-115



**神戸洋菓子 ボックスン 東須磨本店**  
こだわりロール 1,200円  
神戸マスター福原敏晃が研究を重ね作り上げたふわふわのスポンジに生クリームを巻いたロールケーキ。卵は鹿児島県産の「桜美人」、砂糖は上白糖に「三温糖」と「ハチミツ」を加え独特な風味を出し、しっとりふわわり仕上げた生地が魅力。シンプルだからこそスポンジの味が光る。  
神戸市須磨区塩池町2-1-25/Tel.078-731-3675/営業時間9:00〜20:00/元日のみ休業/http://www.boxesun.com/index2.html



**ホルン洋菓子**  
黄味ロール 900円  
昔から変わらない味が人気! 黄身だけを使ったスポンジなので、味はとても濃厚。バタークリームを巻いた、シンプルなロールケーキだが、生地の食感がとてもフワフワしていて、これぞ「素朴」といった味わい。「長崎カステラ」が黄味ロールの原点!!  
大阪府淀川区十三東3-24-6/Tel.06-6301-2070/営業時間10:00〜19:00/火曜日休

**ロールケーキのHISTORY** 日本ではロールケーキができたのは、昭和30年代に山崎パンがスイスロールとしてスポンジケーキにバタークリームを薄く塗って巻いたものが、庶民派のスイーツとして全国に広がりました今でもスイスロールの名前で販売されています。

**なぜ? スイスロールなの?** スイスにある「ルーラート」というお菓子を参考にしたとか…。現在では、生クリームやフルーツを使ったロールケーキが登場していて、なかなか庶民派とは言えないのですが…でも、ロールケーキは誰もが好む庶民派のケーキでいてほしいですね。

**ロールケーキに記念日があるってご存じですか?** 2005年に記念日が6月6日に認定されたのです。「6」の字がロールケーキの断面に見えるからだそうです。