

# NOW-L

ナウエル  
ニュース

素敵いっぱいのナウエルが暮らしに夢を届けます

# news

2008  
Winter  
vol.35

# Debut

■表紙衣裳

グランドホクヨウ[雅裳苑]  
オリジナルブランド

*Quir E*

[リュイール]

一生に一度の大切な時間を  
より輝かしいものにするために  
生まれたドレス!

■撮影場所

グランドホクヨウ米沢「聖アンナ教会」

他にも素敵なドレスがいっぱい! 詳しくは➡



## ご両親世代



●20年前といえばニューグランド北陽の頃ですが、どんな結婚式でしたか？

金池にオープンして間もなかったと思いますが、3階の神前で挙式をしてから2階の会場で披露宴をしました。当時は式場に教会もなかったです。

●衣裳やお色直しは？

神前では白無垢、お客様を迎えるときは文金高島田と色内掛、そのあと振り袖と白いドレスにお色直しをしました。主人は袴と白いタキシードでした。

●なにか特別な演出はなさいましたか？

形式に則った形で、親戚のお子様から花束をいただくなど流れが決まっていたように思います。ケーキ入刀は、ナイフが入る部分だけ生クリームになっていましたね。ビデオは、電気屋さん頼んで撮ってもらいました。

●当日はどんなお気持ちでしたか？

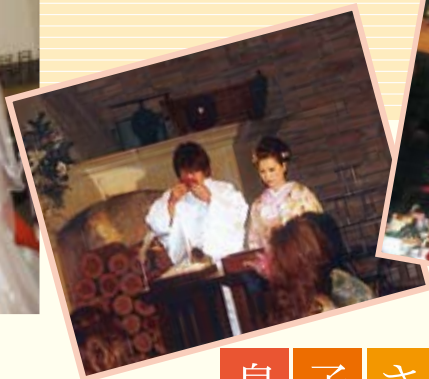
挙式当日に写真撮りをしたので、式の合間にも忙しかったという印象です。緊張もしていましたから疲れ



# 代

感動はそのまま  
んだ結婚式場」

ドホクヨウ米沢へ。  
長い歴史の中で、  
挙げられたという  
ご登場いただきました。  
ださい。



## 息子さん世代

●ご両親がここで結婚式をされたことはご存知でしたか？

章：いえ、最近始めて知って驚きました。結婚前に二人の写真を見せてもらったんですが、実はその時も知らなかったんですよ。

●どんな結婚式だったか教えてください

紗由里：娘が生まれて4ヶ月の時だったので、友達の結婚式のことを聞いて、ぜひやってみたくかった人前式をしました。赤ちゃんと一緒に入場しました。

●前撮りはどうでした？

昔っぼいのが嫌なので、館内の雰囲気のある場所で自由なポーズをつけて撮りました。オーガンジーの着物の時は、カツラを使わず地毛でアレンジしたんですよ。赤ちゃんにもドレスを着せたんですが、なかなか笑ってくれず苦労したんですけど、かわいい笑顔が撮れてホッとしました。

●どんなケーキ入刀でしたか？

ケーキ入刀も赤ちゃんと3人で。生ケーキの周りにプチケーキを置いて、ゲストに取りにきていた দিয়ে手渡すというスタイルでした。

●ほかにどんな演出を？

章：キャンドルサービス後の花火がとっても気に入りました。周りの人が逃げましたけど(笑)  
紗由里：二人の生い立ちをスクリーンで流しました。音楽とテロップでとても素敵に作っていただいていたので良かったです。



ました。連休の初日ということですので10組以上も式があったみたいです。

●息子さんの時は、ブライダルフェアと一緒に頂いたそうですが、どうでした？

いろいろきめ細かく見る事ができて良かったですね。私たちの頃はこんなフェアがなかったような気がするんですけど(？)。衣裳あわせに行っただけで、ほとんど親が決めてくれたような覚えがあります。

●息子さんの結婚式の準備は大変でしたか？

いいえ、ふたりに任せただけ、そうでもなかったですよ。昔のように仲人さんを立てるということもしませんでした。ただ、祖父の希望で昔ながらの結納はしたんです。

●お父様は息子さんの結婚式をどう思われましたか？

全体的な流れはそう変わらないけど、演出が違つという印象です。章の下に弟と妹がいますけど、米沢でするなら、またナウエルさんにお世話になりたいなと思つてます。

●お母様は？

私たちと同じ立場といつても立場が違うので、親として別の感動がありました。特に、新婦のご両親への手紙の場面では、紗由里ちゃんの実の親でなくても、ほろりときましたねえ。(お父様も頷く)

●ご両親から息子さん夫婦へ、うまくやっつけていく秘訣などを一言。

母：お互い干渉しすぎないことと、嘘はつかないことですかね。  
父：やっぱり結婚は忍耐かなあ(笑)



### 形は変わっても、「親子二代が選

ニューグランド北陽からグラン幾多の晴れの日を見守ってきた親子二代に渡りここで結婚式をご家族の中から井上さん親子に20年前と今の違いもぜひご覧く



[ご両親]  
井上清海・紀子さんご夫妻  
昭和60年4月28日挙式

[息子さん夫婦]  
井上章・紗由里さんご夫妻と  
亜沙姫ちゃん  
平成19年11月挙式

式の時はとても緊張したというお父様と章さん。そして、朗らかなお母様と紗由里さん。お互いの好きなのところを教えてください！

父「明るいところかな」  
母「優しいところです」

章「かわいくて、一緒にいて楽しいですね！」  
紗由里「子どもの面倒をよく見てくれるし、優しいところ」

### ●皆さんいつまでも仲良くお幸せに



●ご友人の感想はどうでしたか？  
人前式は始めてだったと言われました。すごく新鮮だったみたいです。

●サプライズはありましたか？  
新郎からバラの花束を渡すというシーンがあった、バラにネックレスが掛けてあったんです。でも受け取ったときには全く気づかなくて、主人が「ココ見る」って必死にアピールするのでやっと気づいたんです(笑)

●ご両親への感謝の気持ちに何か贈られましたか？  
自分たちが生まれた時と同じ重さの体重ベアがいいかな、と迷ったんですが、人と違うものにしたかと思つて、両親の名前が詩の中に入ったポエムを額に入れて贈りました。

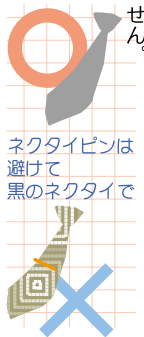
●当会場を選ばれていかがでしたか？  
担当の島津さんにお任せして、演出やさざまなことに対応していただけてすごく楽でした。



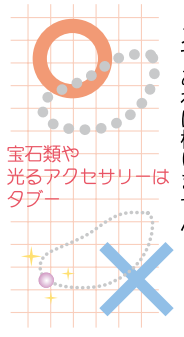
あらためて考えてみると知らないことって多いもの。そんな仏事に関するあれこれ豆知識

# 知ってておトク豆知識

シリーズ⑥



男性編  
男性の服装もほとんどが洋装です。ダークスーツに黒のネクタイと靴。靴は目立つ金具のついているものは避け、靴下も黒を履くようにしましょう。ワイシャツは白地のものを着用します。ネクタイピンはつけないのが通例です。バッグは黒のビジネスバッグでしたら問題ありません。



女性編  
最近では、会葬する方の服装は洋装が大半になっています。ワンピース、アンサンブル、スーツなどですが、色は黒の方が良いでしょう。黒のなかでも、光沢のある素材や透ける素材、また、殺生につながる毛皮などは避けましょう。また、靴、ストッキングも黒の物を用意しましょう。アクセサリは、黒っぽいものや光らない物を付けるのがマナーです。但し、パールの一連のネックレスであれば構いません。

会葬する時の服装は何を着て行ったらいいの？  
アクセサリは？  
靴下の色は？

宗派	焼香の回数	備考
曹洞宗	2回	1回目は頭におしいたき、2回目はそのまま香をくべる
真言宗	3回	
浄土宗	1回又は2回	特に決まった回数はありません
浄土真宗	2回	大谷派、お東 頭におしいたかない
	1回	本願寺派、お西 頭におしいたかない
臨済宗	1回	頭におしいたかない
天台宗	1回	
日蓮宗	1回か3回	
日蓮正宗	3回	

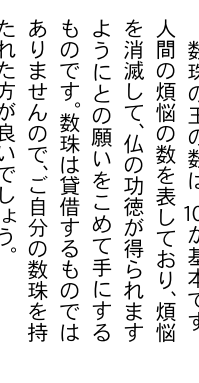
一礼してから、右手の親指・人差し指・中指で香をつまみ、香炉に静かに入れて合掌します。各宗派の焼香の回数については、左の表で確認下さい。ご自分の菩提寺の作法に合わせられる方や、故人の菩提寺の作法に合わせられる方もいらっしゃいます。また、ご会葬の方の人数や時間の都合上、1回で行うこともございます。必ず基本の回数に従わなければならないということではありません。



仏式のお葬式での焼香の仕方？  
宗派ごとの回数は？

	焼香	合掌
短い数珠	左手の指を伸ばしてかけ右手で焼香する。	右手を差し入れ、両手を合わせて合掌する。
長い数珠	ひとつひねりして二重にする。二連にして左手で持ち、右手で焼香する	両手の親指にかけて房を両腕の間にたらし合掌する。短い数珠と同様に、両手にかけてもよい(浄土宗のみ)

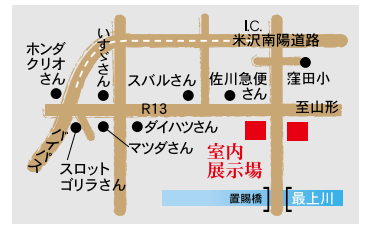
数珠の形、持ち方は宗旨宗派によって異なり、玉数も108を基本として、54、27、18など多くの種類があります。最近ではどの宗派の方でもお使い頂ける略式数珠片手・二重が一般的に広く使用されています。数珠にしても焼香にしても、大切なのは焼香に心をこめ供養することです。



数珠に違いはあるの？  
正しい持ち方は？

日曜・祭日も休まず営業  
仏壇・仏具  
**株式会社 紫雲堂**  
米沢窪田店／室内墓石展示場…  
米沢市窪田町窪田1426-1  
TEL.0238-37-6633  
南陽池黒店…南陽市池黒1154-9  
TEL.0238-47-2323  
http://www.shiundo.com

雪の日でも雨の日でもゆっくりご覧いただけます！  
**全天候型・室内墓石展示場**  
品質重視で低価格、種類も  
当社独自設計品(オリジナルデザイン)を豊富に展示。





# 「お葬式の事ってなかなか聞けなくて…」

そう思っていらいしませんでしたか？

最近、お客様からのご葬儀についてのご質問、ご相談の電話が増えていきます。ご相談内容を一部ご紹介させていただきます。

## 事前相談

ご相談/お見積り  
もしもの時は…

0120-39-9494  
フリーダイヤル

？  
いくら位  
かかるのかな

？  
まあは  
何をあれは  
いいだろう

### 事前相談 例1



ご葬儀の流れをファイルにそってご説明

**お客様** 医者から危険な状態と言われたのですが、もし亡くなったらナウエルに電話するとすぐ来てくれますか？

**ナウエル** それは大変ご心配なことですね。お電話いただければすぐにお伺いいたします。24時間対応いたしておりますので、ご安心ください。

**お客様** 自宅に連れて帰ってくるのに、何を用意したらいいですか？

**ナウエル** まずは、お休みになる敷き布団をご用意ください。

**お客様** 他にも用意するものは何がありますか？

**ナウエル** 花瓶のお花を2つ用意いただきます。ご飯やお団子も作っていただきますが、お家に着いたら、私どもから声を掛けさせていただきます。

**お客様** あとは、何かしておくことはありますか？

**ナウエル** 亡くなった事をお知らせする方をまとめておかれるとあわてずにご連絡できると思います。

### 事前相談 例2

**お客様** 何か資料とありますか？  
初めてお葬式を出すもので…

**ナウエル** はい。よろしければ、こちらのファイルをお持ち下さい。お葬式や打合せの流れについても、挿絵を入れてご説明しております。

**お客様** もらって良いのですか。来てみて良かった。ひとまず安心しました。

**お客様** お葬式はかなり費用がかかります、請求書もらって、その金額にびっくりすると知り合いから言われて、心配になってお話を聞きに来たのですが…

**ナウエル** ナウエルでは、必ずお葬式前にお見積をお作りしています。いきなり請求書で金額を知ることはいけません。

**お客様** 打合せした内容を見積書にしてくれるのですか？

**ナウエル** 打合せの中でお考えのご予算をお伺いして、お見積書をお作りいたしますのでご安心下さい。



パソコンでお見積りを作成

**お客様** みなさん予算ってどうなっているの？

**ナウエル** 一番かかるのは、返礼品やお料理の部分ですから、準備されるお品物の金額と数の目安を立てられるとわかりやすいでしょう。

**お客様** じゃ、祭壇はどうですか？

**ナウエル** コースによっては、互助会でお飾りできる祭壇がありますし、ご予算内でご希望の形をつくることも出来ます。

**お客様** では、返礼品などの数の目安をたてて、ナウエルさんと相談すると、希望を聞いてくれるのですか？

私たちは、こういったお客様の不安を少しでも和らげられたら、少しでもご安心いただけたらと思います。ご相談を受けさせていただきます。この質問をはじめ、式場へのご来館やご自宅へお伺いしてのご相談もごさいませ。もちろん料金はかかりません。

資料もご用意して、葬祭ディレクターがご相談承ります。また、ご希望の方にはお見積もいたします。

「葬式のことなんて考えたくない」という想いはもちろんですが、不安に思われるのも当然です。「いざそうなったらどうしよう…」「バタバタしないようにしておきたい」「家族みんなちゃんと相談して送ってあげたい」そんな時は、お気軽にナウエル典礼へお電話下さい。

## 新シリーズ

知って得する

## 葬儀費用 まめ知識①



ご葬儀の費用って、わからない事がいっぱいでは  
ありませんか？今回から、そんな、費用面についてのまめ知識もお伝えしていきたいと思っています。

まずは、**葬儀費用の総合計**って、どういった内容なのでしょう。お葬式の費用は、お料理や返礼品などの準備する数によって大きく変わってくる、**変動的にかかる費用**と祭壇やお棺などの葬儀の規模に関わらず、**固定的にかかる費用**に、主に分けられます。

葬儀費用の総合計の中で、一番大きくなるのが、この料理や返礼品です。



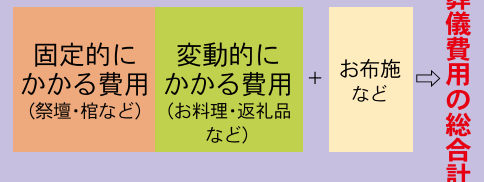
例えば… お茶を返礼品として使用した場合

■お茶 2,500円× 50本=125,000円  
■お茶 2,500円×200本=500,000円  
当然のことながら、150本の用意の違いで、375,000円の違いが出ます。

また、祭壇やお棺は、いわゆるかけようという部分ですから、一度決めてしまえば、ほとんど変動することはありません。

地域では、傾向として祭壇にかかる費用は大きく異なります。あとは、おうちの方がどうなさるかで決まってきます。

この他に、お寺様へのお布施があります。そして、3つの部分を足した合計が、**葬儀費用の総合計**となる訳です。





# さっぱりヌードル酸辣湯 (夏にのこったそうめんで!)

サンラータン



\*そうめんの他に、低カロリーのはるさめや残りご飯でもよく合います!



グランドホクヨウ  
総料理長  
斎藤 広司

夏のそうめんがまだ残っているご家庭に、あったかいアイデアレシピをご紹介します。酸辣湯は寒い冬はもちろん、夏バテにもおすすめ。手軽な材料で簡単に作れるのに、味は本格的に仕上がります。酢の酸味でサッパリと食べやすく、野菜たっぷりのヘルシーさは、受験生の夜食にもぴったりです。海外でも「もったいない」という言葉が注目されていますが、こんな工夫でそうめんを美味しく使い切ってみてください。

作り方

- 1 Aの材料を長さを揃えて切る
- 2 中華鍋(フライパン)にスープを入れほうれん草を除いたAの材料を入れる
- 3 材料の火が通ったらBの調味料で味付けを
- 4 軽く混ぜながらあくをとり味をなじませる
- 5 ひと煮立ちしたら水溶き片栗粉でとろみをつける
- 6 溶き卵を入れほうれん草を加える
- 7 火を止めたら酢・こしょう・ごま油で味を仕上げる
- 8 別の鍋でそうめんを茹でる(いつもの茹で加減で)
- 9 よく湯切りしたそうめんを皿に盛り、スープを掛ける
- 10 たっぶり掛けるのがおいしいコツ
- 11 さらしねぎなどを付け合わせにトッピング。お好みでラー油を掛けて

材料

- カニ(缶詰でも良い)…40g
- 干しいたけ…約2枚(水にもどして) えの木茸…1/2束(その他の木の子でも良い) たけのこ…細切り(1/2本) 人参…細切り(適宜) ほうれん草…適量(青菜なら何でも) ねぎ…少量
- そうめん…100g
- 溶き卵…2ヶ
- 水溶き片栗粉…片栗粉大さじ2 水大さじ4
- スープ(市販の中華スープの素で良い)…800cc
- 紹興酒又日本酒…大さじ1 しょうゆ…小さじ1
- 塩…小さじ2 うまみ調味料少々
- 酢…大さじ3
- こしょう…約小さじ1/4(ブラック、ホワイトどちらでも良い)
- ごま油…適量(あればねぎ油でも可)

## こんな風にして企画は生まれる!

### “冬味百彩”プロジェクトH 函館に行くの巻

毎年好評をいただいているこの企画も今年で4年目。さて、今年はどんな企画でお客様に喜んでいただくかな…と立ち上がったプロジェクトH(HokuyoのHakodate)とは?

冬といえば北海道だべ 支配人

…という、某支配人の小さなつぶやきからあれよあれよという間に函館行きの空の上♪

んだ!この市場の雰囲気も再現あんべ

というわけで物産品も物色! 仕入れ先も決めてっつ。 (自分の土産もちゃっかり買い込むスタッフA)

今夜はほんとしばれるねえ

ウニもたまらない~!

北海道はカニに染まってっべ~

暴走する4人の脳裏には、美味しそうに北海道の味覚を堪能する米沢の人々の顔が浮かんでいた。

のれんをくぐると、そこは函館!! 居酒屋「紗紅蘭(さくらん)」 お待ちしています!!

## 冬味百彩

ふゆあじ ひゃくさい

ホクヨウの「紗紅蘭」という居酒屋で 函館を味わって みませんか?

前売チケット制 発売中 一日限定 70名様

好評開催中 2008.2/17[日] 18[月] 19[火] 20[水] 21[木]

いずれか希望の日をお選びください

料金 5,000円 (お一人様・お料理・税・サ込)

[お飲物]ビール・焼酎・日本酒の他、オリジナルカクテル・全国各地の地酒・ワインなど多数取り揃えております。お飲物は別料金になります

会場 グランドホクヨウ米沢 2階「紗紅蘭」

オープン (ラストオーダー) 午後5:00~午後9:00 お好きな時間にご来店ください

海の幸が わんさか 北海道函館 物産販売

チケットのお求めは TEL.0238-22-1238



Present Quiz

# ナウエルニュースプレゼントクイズ

正解者でアンケートにお答えいただいた方の中からプレゼント!



表紙写真のドレスは、グランドホクヨウオリジナルブランド **OUEIL** です

**1**  
急須とお茶のセット  
10名様

提供:  
(株) 佐藤製茶



テレビショッピングで放映中

**2**  
鷹山の湯入浴回数券  
10名様

提供: 鷹山の湯



- 応募方法…官製ハガキに、クイズとアンケートのお答え、お名前、ご住所、電話番号、年齢をご記入の上、下記宛にお送り下さい。
- 応募先…〒992-0053 米沢市松が岬2-1-19 株式会社ナウエル 「ナウエルニュースプレゼントクイズ」係 \*お問合せ先/0238-21-3306
- 応募締切…平成20年2月29日消印有効
- 当選者発表…商品の発送をもってかえさせていただきます。尚、当選者名は次号のナウエルニュースでもご紹介させていただきます。

**Q1** ナウエルニュースvol.35で面白かった、または役に立った記事は？(複数回答可)

- 1.二代「親子二代が選んだ結婚式場」
- 2.知っておくとクオ豆知識
- 3.全天候型・室内墓石展示場
- 4.事前相談
- 5.葬儀費用まめ知識
- 6.料理長のおいしいメモ
- 7.冬味百彩のご案内
- 8.さむ〜い冬も元気に
- 9.NOW-L INFORMATION
- 10.葬祭セミナー

**Q2** ナウエルニュースで気付いた点を教えてください

**Q3** ナウエルニュースに対するご意見、ご要望、または今後取り上げてほしい内容を自由にお書き下さい

\*応募いただいた個人情報は、当社からのご案内にのみ使用させていただきます

**Q4** ナウエルのサービスの中で、良かった事、感動した事がありましたらお書き下さい

- Q5** 1.ナウエルの資料を希望されますか?  
要 不要  
2.希望される方はご希望の資料をお書き下さい  
結婚式・葬儀・法要・墓石・仏壇・互助会  
3.ナウエルグループのサービス内容についてご質問がありましたらお書き下さい

ナウエルニュース  
プレゼントクイズ  
当選者 vol.34



からすみ (10名様)

- |               |               |
|---------------|---------------|
| 山田しげ子さん (川西町) | 中村 正子さん (米沢市) |
| 平井 育子さん (長井市) | 石原 和子さん (米沢市) |
| 石川ゆみ子さん (高畠町) | 皆川 陽司さん (米沢市) |
| 鈴木 キヨさん (南陽市) | 豊野 繁さん (米沢市)  |
| 小池 忍さん (小国町)  | 青木 敏子さん (米沢市) |

鷹山の湯 入浴回数券 (10名様)

- |               |                |
|---------------|----------------|
| 遠藤千賀子さん (米沢市) | 斎藤 逸子さん (川西市)  |
| 小嶋 幸子さん (米沢市) | 菅原 裕子さん (白鷹町)  |
| 今野よつ子さん (米沢市) | 大場 政一さん (高畠町)  |
| 武田 英穂さん (米沢市) | 大石 信子さん (南陽市)  |
| 松本美佐子さん (米沢市) | 宇津木まき子さん (飯豊町) |

お|知|ら|せ|今年も各地区開催!

## 葬祭 セミナー

ご予約が必要です

ナウエル互助会会員以外の方も参加可能です

参加料無料/昼食付き/記念品プレゼント



\*日程は変更になる場合もございます。詳しくは下記までお問合せください  
<お問合せ先>ナウエル互助会事業部/TEL.0238-21-3306

開催日	地区名	会場
4月17日(木)	米沢地区	ナウエルホール中田
5月15日(木)	川西地区	ナウエルホール川西
6月13日(金)	南陽地区	ナウエルホール南陽
7月5日(土)	白鷹地区	ナウエルホール白鷹
8月2日(土)	小国地区	ナウエルホール小国
10月16日(木)	長井・飯豊地区	ナウエルホール長井
11月8日(土)	高畠地区	ナウエルホール高畠

### NOW-L INFORMATION

## Bridal Conference ブライダル相談会



【グランドホクヨウ米沢】  
毎週土・日曜日  
「週末相談会」  
9:00~21:00

2月は各施設でフェアや  
衣裳試着・ミニ試食会など  
ブライダルイベントが盛り沢山!  
詳しくは直接お問い合わせください

【グランドホクヨウ長井】  
毎週土・日曜日  
「週末相談会」  
10:00~18:00

【グランドホクヨウ南陽】  
毎週土・日曜日  
「週末相談会」  
10:00~18:00



平日のご来館も大歓迎! 詳しくは...<http://marrys.jp/>

## 歓送迎会や各種お集りにご利用下さい

【グランドホクヨウ米沢】

- ◎西洋料理  
お一人様  
\*4,000円コース  
\*5,000円コース
- ◎日本料理  
お一人様  
\*7,000円コース
- ◎中国料理  
お一人様  
\*4,000円コース  
\*5,000円コース



【グランドホクヨウ長井】

- お一人様  
お料理+飲み放題コース(2時間)  
\*4,000円 \*5,000円 \*6,000円

【グランドホクヨウ南陽】

- お一人様  
お料理  
\*3,000円 \*3,500円  
\*4,000円 \*4,500円
- 飲み放題コース  
\*1,500円(2時間)

\*ご予約に合わせて3,000円コースより承ります \*カラオケ無料 \*8名様以上でお申し込みください \*宴会会場は2時間とさせていただきます \*上記プランと飲み放題の料金は、消費税・サービス料・会場使用料を含んだ料金です

コーヒー  
1杯無料券

グランドホクヨウ米沢2Fラウンジ

1枚につき1名様

H20.2月29日までご来館の方

切り取ってグランドホクヨウ米沢 2Fラウンジにご持参ください  
(期間/平成20年2月29日までご来館の方)

# さむ～い 冬も元気に!!

## 鷹山の湯 冬の感謝祭 2/29まで開催中!

「14+30+50=癒し」

14種類のお風呂と30種類のエステや足底療法などのメニュー、レストランでは50種類の品揃え。さあ、あなたはどんな組合せで「鷹山の湯」を楽しみますか?  
組合せの数だけ「癒し」があります!!

- 営業時間/午前10:00～深夜0時
- 定休日/毎月1回(第2水曜)
- 米沢市中田町若宮491-1
- TEL 0238(37)7526



毎週日曜日は恒例の!

**大抽選会**  
2/17日・24日

入浴回数券  
生ビール回数券  
1ヶ月券をお買い求め  
のお客様に  
景品総額**50万円**  
相当が当たる!

色と香りを楽しむ  
**2月 日替りの湯**

- 16日(土) ゆず
- 17日(日) 宝寿湯
- 23日(土) よもぎ
- 24日(日) シルク



**火水木**は  
高温の蔵サウナをご利用のお客様に  
**冷たいお茶サービス**  
1時間に1回 昼/12:00～16:00  
夜/19:00～21:00

レストラン 餐霞館

週替り サービスメニュー  
新メニューもあるよ!

- 2/18▶23 中華ざる
- 2/25▶29 カレーフェア

※日曜日のサービスメニューはございませんのでご了承下さいませ。  
※お食事だけのお客様も大歓迎!

月火水木金

一品600円以上のお食事ご利用のお客様に  
**ドリンクサービス実施!**  
昼/11:00～14:00

3月も楽しいイベントもりだくさん! <http://www.omn.ne.jp/~youzan/>

## 寒い季節を乗り切るおすすめレシピ



株式会社フーディー

株式会社フーディー  
■フレッシュランチ39  
■米沢市中田町1209-9  
■TEL 0238(36)0039  
<http://www.omn.ne.jp/~foodie/>

(右) 栄養士/大河原 淳美  
(左) 栄養士/黒田 暁子



風邪をひいた時の食事のポイント

- ① 消化のよいものをたべましょう
- ② 水分補給を十分に行いましょう
- ③ 代謝を高めるタンパク質、すぐエネルギーになる糖質、免疫力を高めるビタミン類を意識して摂りましょう。

バランス良くしっかりと食べて体調を整えるほか、湯冷めやうたた寝などに気をつけることが有効な予防策となります。免疫力をアップさせ風邪を予防しましょう。風邪予防の味方はタンパク質、ビタミンA、Cです。タンパク質はウイルスの感染や増殖を防ぐ

### 食べて予防

〈焼き豆腐と小松菜の炒め〉 …4人分  
小松菜はカルシウムとビタミンCが豊富です。豆腐の蛋白質と栄養面でも相性の良いごまを組み合わせました



- 材料
- ・焼き豆腐…1丁
  - ・小松菜…200g
  - ・豚バラ肉…150g
  - ・生姜…1かけ
  - ・だし汁…100cc
  - ・オイスターソース…大さじ1
  - ・ごま油…大さじ1
  - ・すりごま…大さじ2
  - ・片栗粉…小さじ1 (同量の水で溶く)

- ① 焼き豆腐を8等分に切る。小松菜、豚バラ肉を4cm幅に切る。生姜はみじん切りにする。
- ② 中華なべに、ごま油を入れ、生姜、豚バラ肉を炒める。ある程度炒まったところに、小松菜の茎を先に炒める。
- ③ 小松菜がしんなりしてきたら焼き豆腐とオイスターソースを溶かした汁を入れて、小松菜の葉を加えて炒める。
- ④ 煮立ったところに水溶き片栗粉を加えてとろみを付け、すりごまを振り掛けて仕上げる。

免疫細胞をつくります。ビタミンAは鼻や気管の粘膜を丈夫にし、鼻や口から侵入してきたウイルスが鼻や喉の粘膜につき増殖するのを防いでくれます。また、ビタミンCは免疫機能を高めてくれます。

## お知らせ

- ナウエルでは、個人情報保護法に基づき、
- 会員様からの各種お問い合わせの際は、「ご本人確認」をさせていただいております。恐れ入りますが、ご了承下さい。

## 編集後記

会報誌『ナウエルニュース』をご愛読いただきありがとうございます。今回、表紙を一新させていただいたのですがいかがでしたでしょうか?親子二代にわたりナウエルで挙式をされた方を取材させていただき、改めてナウエルの歴史の深さと地域への浸透性を感じたところです。

ナウエルグループをいろんな角度から紹介するにあたり、女性のスタッフを新たに加え取り組んでまいりました。わからないながら話し合いを

重ね、意見を出し合ってきたのがこのナウエルニュースです。楽しんでいただけたでしょうか?

今後とも会員の皆様とのコミュニケーションの場として、ナウエルニュースを充実してまいりますので、率直なご意見をお待ちしております。

寒さもまだまだ厳しくなりますので、温かい料理の作り方を掲載いたしました。手軽に作れますのでぜひチャレンジしていただき、風邪などひかないようにお過ごしください。(編集員)

## 株式会社ナウエル

本 社 …… TEL 0238 (22) 1234(代)

### ● 総合結婚式場

- グランドホクヨウ米沢 …… TEL 0238 (22) 1238
- グランドホクヨウ長井 …… TEL 0238 (88) 9977
- グランドホクヨウ南陽 …… TEL 0238 (45) 2345

### ● 写真/衣裳/美粧

雅 裳 苑 …… TEL 0238 (21) 5636

### ● スーパー銭湯

鷹山の湯 …… TEL 0238 (37) 7526

### ● 葬祭会館

- ナウエルホール米沢 …… TEL 0238 (24) 4444
- ナウエルホール中田 …… TEL 0238 (36) 1044
- ナウエルホール長井 …… TEL 0238 (84) 4444
- ナウエルホール白鷹 …… TEL 0238 (86) 1444
- ナウエルホール小国 …… TEL 0238 (61) 1444
- ナウエルホール南陽 …… TEL 0238 (47) 4444
- ナウエルホール高畠 …… TEL 0238 (51) 1444
- ナウエルホール川西 …… TEL 0238 (54) 1444

### ● 生花部

花工房 ル・ヴェール …… TEL 0238 (21) 6680

### ● 互助会事業部

- ナウエル米沢営業所 …… TEL 0238 (21) 3306
- ナウエル長井営業所 …… TEL 0238 (88) 9060
- ナウエル白鷹営業所 …… TEL 0238 (85) 6688
- ナウエル小国営業所 …… TEL 0238 (62) 4005
- ナウエル南陽営業所 …… TEL 0238 (45) 3725
- ナウエル高畠営業所 …… TEL 0238 (51) 2751
- ナウエル川西営業所 …… TEL 0238 (54) 1277

ホームページもご覧下さい <http://www.omn.ne.jp/~nowel/>



毎日のランチに  
おいしい弁当をお届けします。

株式会社 フーディー

米沢市中田町1209-9  
tel (0238) 36-0039 fax (0238) 37-6233  
<http://www.omn.ne.jp/~foodie/>

墓石・佛壇・佛具のご用命は、信頼できる当店へご安心してお任せください

株式会社 紫雲堂 墓石・佛壇・佛具・生花

米沢金池店/米沢市金池2-1-17 tel (0238) 22-2467  
米沢窪田店/米沢市窪田町窪田1426-1 tel (0238) 37-6633  
南陽池黒店/南陽市池黒1154-9 tel (0238) 47-2323  
<http://www.shiundo.com>