

心身は食で成る

# レッピービー新聞

第93号

2023年春号

名古屋市瑞穂区高田町4-15

有限会社レッピービー

☎052-852-3144

## 健康弁当 **480円!** 価格は高く出来ません。

コンビニ弁当が値上がりし、量も少なくなりました。全国展開の宅配弁当屋さんでも写真で見るとおおよその量・種類共に少なくなっています。原材料や調味料が値上がりしているから当然のことと言えるでしょう。

## 食材費・光熱費を削減。

人参や大根には二股や三股のもの、玉ねぎには変形したもの大きすぎたり小さすぎたりするものも畑では採れます。大型スーパーに並ぶ形も大きさも手頃なものばかり採れるわけではないのです。今の大量流通では、店頭で売りやすいものだけが正式な商品として流れる仕組みになっています。だからその中で多くの売りにくい食材が廃棄などにされてしまいます。

品質には問題はないが、輸送中に折れてしまった大根や人参、短い牛蒡を安く仕入れて原価を抑えています。また魚は半身のものを仕入れて当社で切ることにして原価を何割か下げることが出来ました。

圧力鍋や保温鍋はガス代や時間の節約になるので、積極的に利用しています。

調味料も比較的小さなメーカーのものを試験的に使うようにして原価を削減出来ないか検討中です。

## 大量生産・大量消費の時代は終わりにしよう。

大型スーパーやショッピングモールの出現で商店街や個人商店はずいぶん前に廃業に追い込まれました。ここ名古屋市瑞穂区あたりでも、お店といえば近くのコンビニや自転車で行くドラッグストアちょっと遠い岐阜資本のスーパーです。コンビニやドラッグストアはどこも同じ商品、岐阜資本のスーパーは少し変わった品物が並んでいますが、昔あった魚屋、肉屋、八百屋、うどん屋も無くなりました。大量生産・大量消費が個人店を駆逐したのでしょうか、食文化を始め生活の文化が無くなった感じです。

しかし、お弁当について言えば大量生産・大量消費が本当に合理的で安く消費者にお弁当をお届けできるかは疑問です。

そもそも大半の食材価格は毎日変動します。安くてよい献立を作るには、その時安い食材を仕入れて料理人の知恵と技術でその日お弁当を作るのが一番よいのです。

全国一律のメニューを決めて調理するとなれば、バラつきがなく日持ちがする物を揃えなくてはなりません。食材を大量に仕入れても、バラつきがなく日持ちがする物を揃えなくてはならなければ決して安くはなりません。



確かにレトルトカレーは食材が肉、玉ねぎ、人参、じゃがいもです  
からバラつきがなく日持ちがする物が大量に仕入れることができ  
ますし、巨大なタンクで調理も可能です。

しかし、大半の料理はそうはいきません。

最近ではデパートの廃業やショッピングモールの身売りが話題にな  
り、小売業に大きな変化が起きつつあります。

高齢になると自動車免許も返納し、近くでしか買い物もできなくな  
ります。そろそろ個人商店や商店街が復活の時代が来ても良いよう  
な気がしています。



## 手作りゼリーや酢もずくの試食してみませんか？



手作りゼリーは介護の現場で食事や飲み物の飲み込みが困難な方向けに  
作ってみたものですが、美味しかったので別添のデザートとして販売し  
ています。

高血圧が心配な方には日常的な軽い運動が欠かせないのですが、毎日酢  
を飲むのもよいとのことで、それなら毎食後にモズクの酢の物と作っ  
てみたものです。

### ■別添小さなデザート

寒天ゼリー（食物繊維）

モズクの酢の物（血圧の安定に）

各30円[税込]

この2種類のデザートの無料試食を受け付けます。配達員にお申し付けくださ  
い。

次週の配達時にお持ちします。

## 介護の利用者さんとホームヘルパーさん募集

瑞穂区とその周辺の利用者さんと介護をしてくださるホームヘルパーさんを募  
集しています。介護のこと何でもご相談ください。

ホームヘルパー2級、初任者研修、ガイドヘルパーの資格をお持ちの方。やっ  
てみたけど事業所の指導が少なく辞めてしまった方、あなたにできる仕事から丁重に同行研修しますので安心で  
す。

当社は訪問介護と配食弁当を通して社会に貢献するためにできた会社です。

片意地は張らないで、出来ることを出来るようにやってゆくことを心情に、  
楽しく仕事をしていこうと思っています。

お話だけでもしてみませんか？



**お弁当の無料試食もあります。前々日に御予約ください。**

**お気軽にお電話ください。052-852-3144 又は 090-3550-2361 杉山まで**

ホームページ <http://www.letitbe.jp>

**配食事業専用ホームページを新設しました。** お時間がある時にご覧下さい。

有限会社レツイビー配食専用ページ

<http://www.letitbe.jp/haisyoku/index.html>