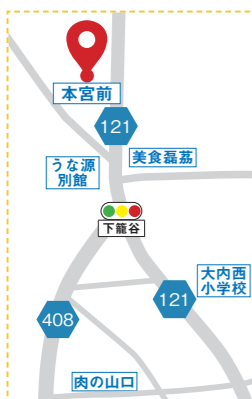


#真岡ごはん 真岡の「美味しい」をお届けします。



①天然うな重 ②天然鮎の塩焼き ③店内の様子 ④店主(左)と奥さん(右) ⑤店舗外観



【所在地】 下籠谷 3369-1
【駐車場】 10 台程度
【営業時間】 午前 11 時
 ~午後 7 時
 (午後 7 時以降は要予約)
【定休日】 第 2・4 火曜日
 臨時休業あり
【電話】 83-3200

本宮前 (下籠谷)

店主のおすすめは「天然うな重」と「天然鮎塩焼き定食」です。天然うな重は、主に吉野川(徳島県)の天然うなぎを使用しており、身が引き締まって、脂がのり香ばしい香りが食欲をそそります。うなぎは蒸さずに直焼きで丁寧に仕上げています。また、鮎は鬼怒川の天然鮎です。ぜひご賞味ください。

読者プレゼント

応募締切 令和 6 年 8 月 31 日 (土) ※消印有効

抽選で、天然うな重を 3 名にプレゼントします。専用応募フォーム、または官製はがきに必要事項を記入し、応募ください。

【必要事項】 応募者情報(住所・氏名・年齢・連絡先) 広報紙に関するご意見・ご感想など

【応募先】 〒 321-4395 真岡市荒町 5191 番地 秘書広報課広報広聴係 「広報もおか 8 月号プレゼント」担当



応募フォーム

-注意事項-

- * 市内外問わず 1 人 1 通応募可
- * 応募数が定数を超えた場合は抽選
- * 当選者のみ当選券を発送

あの日あのこと

第 425 回

みずぬま みつえ
 水沼 満津江さん
 (寺内在住・84 歳)



異文化の魅力に触れながら
 巡る旅はとても楽しいです

私は昭和 14 年に益子町(旧田野村)で生まれました。当時は戦時下のため、きょうだい 4 人が、離れ離れに住んでいました。ある日、自転車屋を営んでいた父のもとへ赤紙(召集令状)が届き、父が軍隊として召集されることになりました。出征の日、当時は軍歌を歌い送り出す風習があり、私はこれまでの父とのさまざまな思い出を振り返りながら心を込めて軍歌を歌い、益子駅で父を見送りました。今でもその軍歌を歌うと、当時の光景が頭に浮かびます。そんな戦争の影響を受けていた幼少期でした。

その後、結婚して真岡へ嫁ぎ、2 人の子どもにも恵まれ、家事・子育て・仕事と忙しくも充実した日々を過ごしていました。昭和 39 年 4 月、旅行目的でのパスポート取得が自由になるようになり、旅行好きの私も海外旅行への関心が高まっていました。私は思い切って家族へ海外旅行へ行きたいことを伝えると、家族は受け入れてくれて、初めて友人とハワイへ行きました。その時の



▲日東紅茶のクイズに当選して行ったヨーロッパ周遊ツアー(昭和46年ごろ)

思い出といえば、ホテルのエレベーターで偶然仲良くなった若いアメリカ人女性に持参していた浴衣を着せ、プレゼントしたことですね。言葉は通じなくても、表情やジェスチャーで海外の人々とコミュニケーションを取る楽しさを実感した出来事でした。さらに、ヨーロッパ周遊ツアーが当たる日東紅茶のクイズに応募したら、まさかの当選。イギリス、フランス、イタリアなどの国々を 2 週間かけて巡りました。とても貴重な体験でしたね。振り返ると、忙しい中でもこうして好きなことを楽しめたのは、家族の理解があったからであると感謝しています。



▲友人との旅行にて(写真中央が水沼さん)

現在は、ひ孫の子育てを手伝いながら過ごしており、成長が楽しみです。これからも人とのつながりや交流を大切にしながら笑顔で過ごしていきたいと思っています。

消費生活センターメモ No.494

8 月は食品表示適正強化月間です
「栄養成分表示」を活用し上手に食品選び!



店で販売されているあらかじめ包装された加工食品には、食品表示法により「**栄養成分表示**」が義務付けられています。これらは生活習慣病予防や健康の維持・増進に深く関わる成分です。

タイトル文字を「**栄養成分表示**」として、エネルギー(熱量)、たんぱく質、脂質、炭水化物、ナトリウム(食塩相当量)が必ず表示されます。

【例】

食品単位を表示	
栄養成分表示 (100g) 当たり	
エネルギー	〇〇 Kcal
たんぱく質	〇〇 g
脂質	〇〇 g
炭水化物	〇 g
食塩相当量	〇 g

栄養成分表示を見れば含有量が分かります

栄養成分を確認するときは、「100g 当たり」「100ml 当たり」「1 袋当たり」「1 食分当たり」など、単位が商品によって異なるため注意しましょう。

「ノン」「ゼロ」「低」「ひかえめ」って何?

食品の容器包装に表示された「〇〇ゼロ」とか「△△ひかえめ」などの表示を「**栄養強調表示**」と言います。

例えばジュースなどの商品は、100ml 当たり 5 キロカロリー未満であれば、「ノンカロリー」「カロリーゼロ」などと表示できます。また、100ml 当たり 20 キロカロリー以下であれば、「低カロリー」「カロリーひかえめ」などと表示できます。



【相談窓口】消費生活センター(くらし安全課内)
 TEL 0285-84-7830 (ハナシテナヤミナシ)
 平日 9:00~12:00 13:00~16:00 ※相談料無料