

# 社会福祉法人青空

安全でおいしい食の提供を目指して  
2023. 4. 1～食材料の見直しをはじめました



↑ 青空HP



↑ 青空facebook

## ～生きることは食べること～

安全でおいしい食の提供を目指して

私たちの身体は、食べたもの、口から取り入れたものでできています。そして体は、同じように見えていても日々新しく入れ替わっています。(皮膚は約1か月、血液は約3か月、骨は入れ替わりの遅い高齢者であっても約3年)それに比べ、脳細胞は生まれてから入れ替わることはありません。

健康な身体は健全な食生活から育まれます。では、健全な食生活とはどのようなものなのでしょうか？青空では、今回の改定にあたり健全な食の基準について「できる限り自然の法則に従って」「人工的な力に頼らずに」「適正な時間をかけて」と捉えました。

令和4年度から調味料の検討をはじめ、令和5年4月より自然の力で、ゆっくと時間をかけて造られた味噌・醤油・味醂などに変更することにしました。既存の調味料は、季節によらず1年じゅう機械的に大量生産されています。それらは長年、私たちの安定した食生活を支えてくれましたが、身体の健康に寄与していたとは言いがたいものです。これから青空で使っていく発酵食品は、様々な菌が活発に働き、互いに影響しあっている、いわば命の集合体です。大切に育まれた命を使って、子どもにも、高齢者にも、もちろん職員にも、身体に優しく、何よりおいしい食事を提供していきたいと思えます。

そんな想いに賛同してくださった中から、今回、次のページにご紹介する事業所のみなさんとのご縁をいただきました。



# ～生きることは、食べること～

安全でおいしい食の提供を目指して

この度ご縁をいただいた事業所様の品々は、安心安全な材料を使い、発酵を自然の力に委ね、丁寧にじっくりと時間をかけて手作りされています。これらの発酵したいのちを使って、体の喜ぶ食事づくり、健康な身体と心を育むことを目指します。

- ◆井上醤油店様の古式醤油 (inoue-shoyu.jp)
- ◆渋谷商店 シブヤの味噌 (shibuyamiso.com)
- ◆角谷文治郎商店様の三州三河みりん (mikawamirin.jp)
- ◆甜菜のお砂糖、天然だし、シママース塩



↑井上醤油様



↑角谷文治郎商店様



↑渋谷商店様



## ～生きることは食べること～

安全でおいしい食の提供を目指して

安全な食事の提供に向けた取組は始まったばかりです。小さな一歩かもしれませんが、毎日の、毎食のほんの少しの違いが、大きな変化に繋がると信じています。

そしてこの新たな取り組みが、どんな芽を出して育っていくのかとても楽しみにしています。

また、4月よりアロマオイルを用いたリラクゼーションにも取り組みます。使用するアロマは、doterra社のもの。Doterraのアロマオイルは、原材料や産地、厳しい検査の数々をくぐり抜けた高品質な製品です。体調がすぐれないとき、気分が落ちこんでいるとき、いい香りを嗅ぐだけで気持ちが少し和らぎます。エッセンシャルオイルを使って皆さんの心に「ほっとする時間」を提供していきます。

