



いきいきと輝く  
55歳以上のための

# ほっとHOT通信

感想をお寄せください

げんばく

深い旨味と豊かな香り…この冬食べたい地産地消の「原木しいたけ」



## 『エンディングノートの書き方』

もしもの時に備えて残しておきたい「エンディングノート」。記載したい項目や言葉など、書き方のポイントをお伝えします。

講師:陶尾 裕子さん



令和8年1月23日(金)

14時00分～15時30分

定員:20名

締切:1/6(火)まで

## 『知っておきたい相続の基礎知識』

相続の基礎知識をはじめ、一般的な相続の課題と対策について解説します。

講師:金谷 善高さん



令和8年2月6日(金)

14時00分～15時30分

定員:35名

締切:1/14(水)まで

発行・編集: いきいき応援プラザ～HOT～ OPEN:9:00～16:30

HOT

いきいき応援プラザ～HOT～は、シニアの「〇〇したい!」を応援しています。  
“サークルに参加してみたい”“特技を活かしたい”など、みなさんのご要望を  
かなえるための窓口としてご活用ください♪

〒669-1595 三田市三輪2丁目1番1号 三田市役所本庁舎4階

高齢者支援課 Tel:079-559-6800 Fax:079-563-7776

メール:ikigai\_ouen@city.sanda.lg.jp ホームページ:https://www.hot-sanda.com

ポリ袋を使うと…  
◆お鍋が汚れず、洗いものの水を節約!  
◆焦げつきにくく失敗しにくい!

## 災害時に役立つ ポリ袋クッキング



ポリ袋を使うと…  
◆お鍋が汚れず、洗いものの水を節約!  
◆焦げつきにくく失敗しにくい!

### ■ 材料(2人分)

無洗米 1合  
水 200 cc



### ■ 白米の炊き方

- ① 米と水をポリ袋に入れ、空気を抜いて袋をきつく結ぶ
- ② ①を30分おいておく
- ③ 沸騰したお鍋に②を入れ弱火で30分加熱すれば完成(10分蒸らせばより美味しい)

レシピ提供: さんだ女子防災部(特定非営利活動法人ミラクルウィッシュ)

## シニアのための いきがい応援セミナー

参加  
無料

### 『笑いの健康体操“笑いヨガ”』

笑いとヨガの呼吸法を組み合わせた健康体操。  
たくさんの酸素をとり入れながら体を動かすことで、気持ちも前向きに!

講師:三輪 郁恵さん



令和8年3月5日(木)

10時30分～12時00分

定員:20名

締切:2/12(木)まで

申し込みフォーム

申し込みフォーム

対象:概ね55歳以上の市内在住者  
場所:まちづくり協働センター(キッピーモール6階)  
申し込み:セミナー名・住所・氏名・電話番号・年齢をご記入のうえ、申し込みフォームまたは窓口、ハガキ、FAXのいずれかで「いきがい応援プラザ～HOT～」までお申し込みください。

※各セミナーとも、応募者多数の場合は抽選となります  
※参加の可否については、開催日の1週間前ごろに文書でお知らせします

実はこんなにすごい!

おいしいだけじゃない、栄養たっぷりの「しいたけ」



鍋や煮込み料理など、寒い季節に特に活躍する「しいたけ」。脇役として使われがちだが、高い栄養価と豊かな風味は、食卓の主役にもなれる存在。「しいたけ」に含まれる「レンチナン」という成分には、体の免疫作用を活性化させ、抗がん作用もあるといわれるほど。またビタミンD<sub>2</sub>も豊富に含まれているため、骨を丈夫に保つのに効果的。そして最大の特徴であるのが、強い旨味と香り。旨味成分グアニル酸がおいしさを引き立てるので、減塩もしやすく食欲もアップ。

そんなシニアの強い味方「しいたけ」が、三田で栽培されているのをご存知の方も多いはず。今号では、中でも特に手間ひまかけて育てられた希少な「原木しいたけ」について、詳しくご紹介します!



ホームページ  
はこちらから

# 「原木しいたけ」って なに?

「原木しいたけ」について教えてもらうため  
農園を経営する中西さんにお話を伺った

「しいたけ」の栽培方法は「菌床栽培」と「原木栽培」の大きく2つに分かれ、国内で流通する生しいたけのほとんどが菌床栽培だという。「原木しいたけ」は自然に近い環境で栽培したものいい、その生産量はわずか約6.2%程度のこと。

**菌床栽培**…おがくずに米ぬかなどの栄養素を混ぜて固めた人工の培地にしいたけの菌を植え付ける栽培方法。収穫までの期間が短く、大量生産が可能。  
形が均一で、あっさりとした味わいのしいたけが育つ。

**原木栽培**…ナラやクヌギなどの木にしいたけの菌を植え付けて栽培する昔ながらの栽培方法。収穫までに1年以上かかり、流通量が少ない。木の栄養分だけを使い自然の力でゆっくり育てるため肉厚で、香り高く、深い旨味のあるしいたけが育つ。



「しいたけランドかさや」(三田市上相野)を営む中西勝也さん。おじいさんが愛した農園を守るために農園を継ぐ事を決意。“人のためになることを”という信念のもと、原木しいたけの栽培に力を注ぐ。

## 地産地消—手間ひまをかけて育てられた希少な「原木しいたけ」を収穫—

原木栽培は木を伐採するところから始まる。伐採した木を運んで乾燥させた後、ドリルで原木に穴を開けて「しいたけ」の菌を打ち込む。その後、日陰で寝かせ1年ほどかけて菌を原木の内部に広げ、風通しのよい場所へ立てかけて適切に管理。菌を打ち込んでから時を経てようやく「しいたけ」が発生する。原木の栄養をたっぷり吸収して育った「しいたけ」はすっしりとしていて肉厚。初めて食べたお客様から「人生損していました!」と言われ胸が熱くなったと言う中西さん。風味を逃さないよう洗わずにさっと焼いて、まずは塩で食べるのがおすすめなのだそう。



しいたけ狩りの場所に並べられた原木からたくさんのがれで立っているのを選びよ。片手で簡単に収穫できた

丸みがあって、裏の白い部分(ひだ)がしっかり立っているものを選ぶとよい。片手で簡単に収穫できた

加熱によって旨味成分のグアニル酸がアップする

じくも旨味たっぷり。  
縦に裂いてから焼いてマヨネーズと山椒を合わせた「山椒マヨ」について食べてもおすすめ。醤油を少したらしても◎

## 原木しいたけ狩りを体験してみよう!



いきがい応援プラザがおすすめする、この冬イチオシのアクティビティ「しいたけ狩り」。自分の手で収穫する楽しさに加え、採ったしいたけをBBQやばたん鍋で味わえる。三田市観光協会では、しいたけ狩りができるスポットを紹介しているので、ぜひチェックしてみて♪

三田の観光については  
こちらにお問い合わせを

▶ 三田市総合案内所(079-563-0039)  
木曜日定休、12/28~1/4は休み

しいたけ狩りの情報はコチラから!



三田市観光協会

安心して新年を迎るために年末はおうちの備蓄を見直すチャンス!

三田を中心に活動するさんだ女子防災部(特定非営利活動法人ミラクルウィッシュ)代表の益田紗希子さんにシニアが無理なく始められる防災対策について伺いました。日常生活に寄り添った生活者目線の防災はどれも取り組みやすく実践的。



「ミラクルウィッシュ」のメンバー



代表の益田紗希子さん



さんだ女子防災部が発行する『さんだ親子防災ノート』はシニアにも参考になる防災情報がまとめられています。  
←ダウンロードはこちらから

### シニアのための 防災対策

#### 「食べながら備える」 ローリングストック



##### 『ローリングストック』とは?

普段食べているものを多めにストックし、食べたらその分を買い足して災害時に備える備蓄方法。

自然災害でライフラインが停止した場合、食事は家庭内の備蓄品でまかなうしかありません。非常食が配給されたとしても、長時間並び食料を確保するのは身体的にも負担。栄養不足による健康リスクを避けるためにも日頃から必要なものを備えておきましょう。

美味しく食べて  
ムリなく備蓄しましょう

食料・水を少し多めに  
ストックしておく



賞味期限の近いものから  
順に食べる



普段の買い物について  
食べた分の食料を買い足して補充する

#### 備えておきたい備蓄食



飲料水

脱水のリスクが高いシニアは一般の目安量1日3リットル×家族の人数×7日より多めが安心。



缶詰・レトルト食品

レトルトパックのご飯や、魚や大豆など高たんぱくなものを。缶切り不要、咀嚼のしやすさもポイント。



スープ(フリーズドライ)

いろんな味があると飽きない。自分の好きな味を知っておくと安心。



栄養価が高く、長期保存が可能。カップ麺など他の備蓄食と組み合わせやすい。



ゼリー飲料

喉を通りやすく、すぐに栄養補給が可能。



家庭菜園の野菜など

不足しがちな野菜が自給自足できると安心。



冷凍食品

ライフラインが停止した最初の1~2日に活躍。



乾麺・即席麺・カップ麺  
温かい食事を確保するために。食べ慣れたものをチョイス。