にいがた グルメレポート 2020
niigata gourmet report

寒い冬にぴったりなおでんの料理店
体が温まりヘルシーな自家製おでん種が人気

2016年3月、古町通9番町にオープンしたこの店では、店内で手作りしている竹輪や巾着、がんもどきや厚揚げ、つみれやはんぺんなどを味わうことができます。まず注文したのは、竹輪とギンナンと季節の野菜の巾着の盛り合わせ（800円）とがんもどき（400円）です。竹輪は新鮮な魚のすり身で作っているので自然な甘みがあります。巾着には秋タケノコとマイタケが入っていて、シャキシャキとした歯ごたえがあってうま味が増します。

「おでんはヘルシーな料理なので、サラリーマンの集まりや女子会などでも喜ばれています」と店長の吉村美咲さん

がんもどきも店内で手作りしています。地元の豆腐店から仕入れた木綿豆腐を水抜きして裏ごしし、魚のすり身や長いもや季節の野菜などを加え、油で揚げて味付けをしています。一品料理とも言えるがんもどきはひと口大にカットしてあるので食べやすく、ネギとあられが乗っているので薬味いらずでしっかりしたボリュームと味わいになっています。

そして、なんと言ってもこの店のおでんのおいしさの秘密は出汁。昆布とマグロ節と煮干しなどで作っているので、すっきりした味わいで、おでん種だけでなく出汁まで飲み切るほどです。料理人歴10年の店長、吉村美咲さんは「一号店である『和旬料理 まろぎ』の親方に指導してもらいながら、最高のおでんを召し上がってもらうために毎日務めています」と笑顔で話します。

※商品の表示価格は全て税抜きです。

おでんや おつる
住所：新潟市中央区古町通9番町1465 1階
TEL：070-4394-6111
営業：17:30～22:30（LO22:00）
休日：日曜日、祝日
収容：16席
P：無
HP：http://www.marogi.jp/marogi-oturu.html

竹輪と季節の野菜の巾着の盛り合わせ（800円）とがんもどき（400円）。おでん種は豊富で、備長炭で焼く季節の地魚も人気。宴会コースは1名4,000円～（料理7品、2時間飲み放題、3名より）

医療コラム

今から始めるサルコペニア予防

（一社）新潟県労働衛生医学協会　健康づくり推進部
保健師　**丸山　要子**

寒さが厳しくなるこの季節は、ついつい運動不足になる方が多いのではないでしょうか。

「サルコペニア」は、運動不足などを原因に、全身の筋力が低下し、日常生活にまで支障が出てしまう状態です。最近、ちょっとした段差でも転びやすくなったという方は要注意です。今回は、早期に始めることが大切な、サルコペニア予防についてのお話です。

1　サルコペニアとは

サルコペニアは、栄養不足や、体を動かす量が少ない生活習慣などを背景に起こります。特に、現代は家事や仕事の自動化、交通手段の発達により生活が便利になった反面、体を動かす機会が減っている現状があります。サルコペニアの兆候に早めに気づき、改善することが大切です。

2　サルコペニアに気づくために

サルコペニアかどうかの診断は、専門の医療機関で行いますが、サルコペニアの可能性を自分で確かめるには、**「指輪っかテスト」**という方法があります。椅子に座り、ふくらはぎの一番太いところを、両手の親指と人差し指で輪っかを作り、掴みます。指輪っかに隙間ができる人は、サルコペニアのリスクが6倍といわれています。

3　サルコペニアを予防・改善するために

①**主食（ご飯・麺・パン）・主菜（肉・魚・大豆）・副菜（野菜・海藻）を揃えたバランスの良い食事**を、1日3食とることが大切です。特に、筋肉の材料となる**「たんぱく質」**は、赤身の肉・魚・大豆製品からバランスよくとりましょう。

②**レジスタンス運動（筋力トレーニング）や有酸素運動**を行い、筋力の低下を防ぎましょう。スクワットや腿あげなど、**ややきついと感じるくらいの運動**を週2～3回行うと効果があるといわれています。

③**毎日の生活リズムを整えましょう。**規則正しい生活と、十分な睡眠、禁煙、節酒をお勧めします。

なお、当会では、管理栄養士や保健師による、食事や運動など生活習慣の教育活動もおこなっています。どうぞお気軽にご連絡ください。

電話：025-370-1945
（新潟県労働衛生医学協会健康づくり推進部）

行政等からのお知らせ

知的財産活用のための中小企業向けハンズオン支援を実施します!

産業財産権専門官をはじめとした特許庁職員が、中小企業に対して、事業計画・研究計画といった経営戦略の段階から複数回訪問をし、オープンクローズ戦略や海外展開等についての知財戦略構築に向けた提案を行います。また、必要に応じて（独）工業所有権情報・研修館（INPIT）と連携をして弁理士等の専門家派遣等に繋げ、企業の課題解決までご支援します。ぜひ、お気軽にご利用ください。

【費　用】無料

【対象者】地域未来牽引企業、戦略的技術高度化支援事業採択者（過去年度分含む）、ものづくり補助金
交付決定先（過去年度分含む）等　の中小企業のみなさま

【お問合せ】特許庁総務部普及支援課産業財産権専門官
TEL 03-3581-1101　内線2340
E-mail PA0661@jpo.go.jp

【「あなたの婚活」応援プロジェクト】出会いイベント等を開催する経済団体・法人等を募集

新潟県では、少子化対策の一環として、結婚を希望する方の婚活を応援するため、経済団体・法人等が行う結婚支援の取組に要する経費を補助します。ぜひ、ご応募ください。

【対象事業者】⑴経済団体・経営者団体、⑵県内に主たる事務所又は本店を有する法人及びそれらで組織する協議会等で知事が認める者

【対象事業】経済団体等が実施又は複数の法人が共同で実施するものであって、次に掲げる事業区分のいずれかに該当するもの
⑴出会いイベント等（事前講習を含む）の開催、⑵セミナーの開催、⑶その他、⑴⑵以外の取組として知事が認めるもの
※いずれも主催者の責任において、国・県・市等が示すガイドライン等に沿った新型コロナウイルス感染症予防対策を講じるもの

【募集締切】令和3年1月29日（金）但し、予算額に達した時点で終了

【お問合せ】新潟県福祉保健部子ども家庭課企画係
TEL 025-280-5214

2ドア軽自動車地域最安値
24時間 2,000円～
1週間 7,800円～　1ケ月 24,800円～
メンテナンス不要・保険付き
買うより借りるガッツでしょ!
ガッツレンタカー新潟駅前店
TEL:025-256-8520　FAX:025-256-8325
新潟市中央区明石 1-2-10 コーポ明石1F
https://guts-rentacar.com/

経営は先手先手ですよね？
高齢対策も先手先手で
社長が認知症
・株が凍結します
・事業用不動産も凍結します
先手の対策は家族信託！
とき司法書士法人
TEL　０２５－３８４－０３０６
「対策事例」プレゼント中

社会保険労務士法人
西山経営労務事務所
（併設）労働保険事務組合　企業経営支援研究会
◆就業規則・諸規程の策定・改正（働き方改革に対応しています）
◆処遇改善加算（キャリアパス要件ⅠⅡⅢ）&賃金&評価制度
◆労災保険特別加入（事業主・役員・一人親方のかた）
◆創業時の資金調達&採用&労働社会保険等の加入等の支援
〒950-0982　新潟市中央区堀之内南 2-19-14　和合ビル 2F
（駐車場多数完備：快活倶楽部さまのあるビルの 2F　かつやさまのある駐車場です）
TEL025-256-8373　FAX025-256-8374　西山経営労務　検索

顧問契約・企業法務・コンプライアンス・経営再建
人事労務・消費者クレーム・M&A 事業承継　etc.
―― 未来を一新、あなたと一緒に。――
弁護士法人
一新総合法律事務所
ISSHIN PARTNERS
新潟県弁護士会所属
お問い合わせ・ご相談のご予約は 0120-15-4640

学会・イベント・式典の開催の際は、私たちの技術をお役立てください。
●学術会議のプレゼンテーション映像
●イベントのカメラ中継・収録、ビデオ制作
●各種ビデオコピー
（8mm/16mm フィルム、DVD、Blu-ray、VHS など）
株式会社鈴商
TEL: 025-268-7131
FAX: 025-260-2687
〒950-2031 新潟市西区流通センター 4-3-4

不動産鑑定・コンサルティング
◆ 売買・交換・担保・賃貸・M&A・相続・事業承継対策。
◆ 任意整理・債権譲渡・訴訟・現物出資・時価減損会計。
不動産鑑定士　伊藤 正弘
株式会社 北辰鑑定リサーチ
新潟市中央区学校町通2番町598番地32
Tel 025-222-2134
Fax 025-222-2133　E-mail:hokushin@hokushin.info

会社の福利厚生を応援します
新潟市が出資している法人です。
従業員1人当たり月800円で、充実した福利厚生を実現！
会員募集中!
主な事業：慶弔給付、健康維持増進、自己啓発援助、余暇活動援助ほか
詳しいサービス内容はインターネットで
ニピイ　検索
愛称 ニピイ
公益財団法人
新潟市勤労者福祉サービスセンター
新潟市中央区西堀通6-878-1 西堀7番館ビル3F
電話（025）201-6113　http://www.nipy.jp/