



# ママインタビュー

Vol. 21



## オーガニックショップ「野菜工房」店長 山本祥恵さん

### 山本祥恵さん Sachie Yamamoto

1974年生まれ、山口市出身。山口市内の農業の会社に13年間勤務。'07年12月野菜工房のオープンに携り、以来店長を務める。直営レストラン野菜畑のアドバイザー。平成22年度山口市食育ボランティアとしても活動。ジュニア野菜ソムリエ資格取得。夫と中学1年生の長女、小学2年生の次女の4人家族。

「野菜工房」  
山口市中央5丁目2-37 TEL:083-928-6830  
営業時間/9:30 ~ 18:00 定休日/日曜日

ブログ「野菜工房の店長ブログ」  
(アドレス) <http://yasaikoubou.soreccha.jp/>

山口市食育ボランティアに登録されている山本さんは、前職で無添加食品の商品開発に携ったことを機に、食や販売の楽しさに興味を抱かれました。後に当時の上司が新会社を設立。その日から「野菜工房」の店長としての生活が始まりました。5年目になるお店を支える山本さんにお話を伺いました。

「野菜工房」という店名ですが、ここには野菜以外の商品もたくさんあるんですね！

野菜に限らず、安全で安心できる食品を販売しています。有機農産物を中心に、できるだけ農薬化学肥料を使わない生産者の農産物を取り扱っています。加工品は無添加のものを中心に全国から集め

て販売しています。

いろいろなところから仕入れていらっしゃるんですね。

遠方から仕入れることが良いとは思いませんし、地産地消はとて大切なことです。でも、何よりもお客様にとって便利なお店でありたいので、いろいろな種類の商品を全国から随時取り寄せています。

もちろん、地元の旬の野菜を最優先に仕入れるよう心がけています。なぜ、お店のオープンに携ろうと思われたのですか？

県内の生産者は、無農薬で育てることはとても上手なのですが、それを販売することが苦手な方が多いと感じていました。せつかくの「無農薬」の野菜も、一般的なス

ーパーなどで低価格の商品と一緒に販売されると、その価値が見えにくくなります。他とは違う「安全安心」という看板の売場を作りたいと思っていました。

「実際に、オープンされてみていかがですか？」

オープン当初は、売れるだろうと思っていましたが全く売れず、その理由さえ分からないこともありましたが、大きな挫折感を味わいましたが、毎日お客様と接すること、お客様が求めているものが次第にわかるようになりました。

「その間、いろんなことを学ばれたのでしょうか。」

対面販売だからこそ学べることは、今でもたくさんありますね。2年半前には、お店の信頼度や自分のレベルをアップさせるため、ジュニア野菜ソムリエの資格も取得しました。生産者が一生懸命作った新種の野菜を、お客様に気軽に楽しんでいただくためにも、そういった知識やレシピが必要でしたから。

「生産者と消費者、人と人をつなぐ素敵なお仕事ですね。」

ありがとうございます。最近、若い生産者から農業のノウハウを身につけたいという相談もあり、ここが窓口になり生産者を紹介することもあります。こうしてネットワークを作ること、生産者同士の情報交換もでき、地元の農業もさらに元気になるんじゃないでしょうか。子育てと一緒に、相談し合える場があるということはとても大切なことだと思います。

「山本さんは、やはりご家庭でも食の安全に徹底されているのでしょうか？」

子どもには、お菓子をかうときは着色料などの添加物には気をつけるように言っていました。でも、それを避けて暮らしていくことは難しいですね。今では子どもたちも大きくなったので、それが知識としてあれば食べても良いと思います。神経質になるよりも、楽しく食えることが一番だと思います。

「楽しく食べる。それも「食育」のひとつかもしれませんね。」

そうですね。難しく考える必要はなく、野菜を洗ったり下処理をしたり、キッチンで簡単なお手伝いをするだけでも立派な食育だと私は思います。もっと小さなお子さんなら、ここに来て旬の野菜や果物を見るだけでも十分。それが食育の第一歩だと思いますよ。自ら野菜にふれることで、好き嫌いもなくなるかもしれませんね。

「最後に、これからの目標や夢を教えてくださいませんか？」

ちょうど今、食育インストラクターの資格取得のため勉強中です。仕事を続けていることで自分があると思っていますので、これからも日々努力と挑戦です！一人でも多くのお客様の笑顔を見たいので、直営レストランで、この商品を使ったメニューを考案していく予定です。食べ物には人をつなぐ役割があるので、大切な家族とも、いつまでも一緒に食卓を囲めたいなと思います。

## キッチンで簡単なお手伝いをする。それだけでも食育だと思えます。



毎朝、長女のお弁当を作ります。家事の中で、唯一するのが「料理」です(笑)。



姉妹店でもある直営レストラン「野菜畑」のアドバイザーでもあるので、時々レストランにも出陣しています。



愛車。休みの日には、コレに乗って娘たちとドライブ、ショッピング、カラオケなどによく出かけます。



食べるだけでなく、お酒も好きなので、家族や友人と飲みに行ったりすることも、よくあります!!

可処分所得とは  
給与収入全体から  
「社会保障料」や  
「税」を引いた  
部分のこと  
ですわ

年間の  
可処分所得を  
知り、1か月の  
式で1か月に  
使えるお金を  
導き出し  
ましょう

年間  
可処分所得 ÷ 12 =  
1か月に  
使える  
お金

社会保障料  
所得税・住民税  
可処分所得

給与所得者  
(サラリーマンなど)  
の場合  
給与収入

なんだ！  
うちの  
お金って  
結構ある  
のね！

無駄子  
「お金の  
使い方を  
教わって  
あげよう  
ね」

12か月と  
ボーナス  
2か月を足して  
「14」なのね

ボーナス分は  
1か月の生活費とは  
分けて考えるのか...

お待ちになって  
無駄子さん！

計算は  
合わないし  
今月も  
赤字っばい！

嫌な  
ママッ

家計管理は  
もっと簡単に  
スマートに  
行うものよ！

# 特集 家計管理入門!!

あなたの  
名門、貯丸家の  
若奥様！

ちよとの工夫ど  
楽々・管理

貯蓄の  
理由？

無駄子さんは  
なぜ貯蓄が必要  
だと思われるの？

そもそも  
無駄子さんは  
なぜ貯蓄が必要  
だと思われるの？

急ぎに  
お金の  
準備が  
必要なのよ

わから  
ないッ  
でも貯蓄って  
あればある程  
いいじゃないか？

TEA TIME

人生には  
様々な  
イベントが  
ありますのよ！

急な支出だけでなく  
予測できるイベント：  
旅行や家電購入などを  
された記憶は  
ないかしら？

わ！...  
そう言えば  
旅行して  
貯蓄  
崩した  
ばかり  
だった...

無駄子人生

過去 現在 未来

結婚 長男出産 家族旅行 購入!!

貯蓄にはイベントに使う  
金額を用意するという  
目的が必要なのです！

お望みなら  
貯丸家の  
家計管理術を  
伝授いたしま  
すわよ

是非  
お願いします！

実は  
家計簿の計算が  
合わないのが  
悩んで

家計簿は  
きっちりつける  
必要はありません  
のよ

年間を通して  
全体的なお金の流れや  
無駄使いの把握など  
目的を持ってつけるの  
なら有益ですが...

家計簿はあくまで  
家計を管理するための  
ツールのひとつに  
過ぎません

家計全体を把握し  
予算内で生活できる  
なら家計簿は  
不要なのです

家計簿  
いらないのー!?

家計管理術その式  
貯蓄の目的を決め  
「いつまでにいくら貯めるか」という目標を定める

目的にも  
優先順位をつけて  
貯蓄を始めると  
無理がありません  
ことよ

教育資金は  
学資保険で  
貯めるから...  
マイホーム  
資金を用意  
したいわ！

目的	いつまでに	いくら貯めるか
1. マイホーム購入頭金	5年後	200万円
2. 教育資金	長男大学入学 12年後	400万円
3. 老後資金	定年までに 30年後	1000万円

目的が  
アレコレや  
買いたいし  
車と家も  
欲しいな

欲しいは控えるわ！  
お願ひしますわ！

これといった  
目的が見えない  
場合は「不安」  
という要素から  
目的を見出す  
のもよい手段  
ですわよ

子どもの  
成長の  
生活...

家計管理術その巻  
1か月に使えるお金を知るべし

過去一年間を  
振り返って  
「使えるお金」  
を知りましょう

「可処分所得」  
を知りましょう

まずは自己  
を知ることが  
大切ですわ！

「可処分所得」  
なんて  
初めて聞くわ！  
どうやって  
調べればいいの？

**POINT** 管理しやすいやりくり予算の項目は「ざっくり」and「少なめ」

《無駄子の手元でやりくり予算》

- おこづかい車代など
- 食費と雑費
- 美容院代
- ママ費
- 生活費
- おこづかい文具代
- おこづかい
- おこづかい
- おこづかい

ALL ¥110,000

無駄子さんが手元でやりくりするのはこの部分のお金ですわ

**それぞれの予算を決めてきっちり管理**

1か月に使えるお金

- 食費、生活用品費、雑費など → やりくり費
- レジャー費、不定期に交際費など → その都度下3す
- 毎月の貯蓄 → 自動引き落とし
- 光熱費、通信費、住居費、保険料など → 毎月必ず出るのは固定のお金 → 自動引き落とし

POINT 光熱費などは昨年の実績を12カ月で割って1か月分の予算を把握!

別通帳に年間予算をまとめて入れ、月々の残高をチェック! 1か月の予算をオーバーしたら次月以降で調整すればOK.

POINT 月に一度、決めた予算どりの金額を下ろし、項目ごとに管理していきましょう

POINT 無駄子さんの手元でやりくりするのはこの部分のお金ですわ

POINT ざっくり予算なら続けられそう!

**貯蓄目標額 ÷ 貯蓄年数 ÷ 12カ月 = 月々の貯蓄額 / 月**

無駄子の場合

1. マイホーム購入頭金を貯めるには...

$200万円 \div 5年 \div 12ヶ月 = 約3.3万円/月$

算出された額に無理があると感じられるなら、金額や期間の見直しをするということも大切ですわね

ボーナスがあれば、加算すると月々が楽になりますよ

目標の年数と金額から毎月いくら貯蓄すれば達成できるかを算出し、継続して貯蓄していきましょう!

毎月の金額は生活費に含めず、積立定期預金口座などを組み、先取り貯蓄をしてしまうのが一番ですわ!

POINT 持ってたら使っちゃいそうだから、自動的に引き落とされるのはいいかも

POINT 積立定期預金口座

そして毎月の貯蓄は自動引き落としにすること!

POINT 可処分所得

POINT 可処分所得からうちの可処分所得から貯蓄分の金額が引かれたあ!

POINT さあ! 月の予算内で家計管理をしていきましょう!

POINT 一番の貯蓄コツは妻の収入を手つかず確保すること

POINT 家計管理術その四 見直しと少しの習慣づけを心がけるべし

POINT 予算内なら項目間の貸し借りOK!!

POINT 予算からみ出した部分は「見直し」をすることが大切ですのよ

POINT 予算立ての収入は低め、支出は多めの計算を常としボーナスを当てにすることも習慣づけると良いですわね

POINT 1か月の固定支出の例

- 電気代 □ ガス代 □ 水道代
- 固定電話代 □ 携帯電話代
- NHK受信料 □ 新聞代 □ 住居費...etc

POINT 家計管理術その参 毎月の支出予算額を決める

POINT さあ、次は1か月に光熱費など決まってる出て行くお金の計算をしますわよ

POINT まかせて! 領収書は全部取ってあるのよ

【監修・取材協力】

ファイナンシャル・プランナー

**中村 久枝**

なかむらひさえ FP相談室代表

50歳でファイナンシャル・プランナー資格を取得。主婦として女性としての目線で、気軽に相談にのれる場所の必要性を感じ、「相談室」を開設。20年間の経理経験、ファイナンシャル・プランナーの知識を生かし、セミナー・個人相談に応じている。

POINT 30分後...

POINT 30分後...

POINT ありがとう 貯丸さん! 私頑張り!

POINT 家計管理の達人になるわ!!

POINT ちなみに 固定支出用の口座通帳を別に作ると、それぞれの通帳で管理する項目が絞り込めます

POINT 通帳自体を家計簿として使用できるんですよ!

POINT 固定費口座 通帳B

POINT お給料の入り口座 通帳A

POINT お給料

POINT 生活費

POINT 交際費

POINT レジャー費

POINT 光熱費

POINT 通信費

POINT 住居費

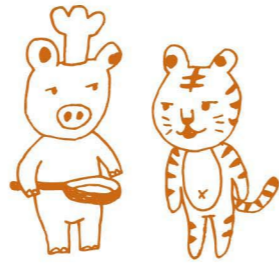
POINT 本当だ! うわあああ コレ家計簿だああ

POINT ドドーン!!!



【レシピ協力】イタリアン食堂 良's  
〒747-0037 防府市八王子1-24-29  
TEL.0835-22-1270 定休日/水曜日  
[ランチ]11:30 ~15:00(LO 14:00)  
[ディナー]18:00 ~22:00(LO 21:00)

# かんたんクッキング



## ① チキンのトマト煮

忙しい時でもサッと作れる、リコピンたっぷりのおすすめレシピ。  
バケットを添えても good です♪

### 材料 | 4人分

- もも肉……………4枚
- 白ワイン……………2カップ
- ホールトマト……………1缶(400g)
- パセリ……………少々
- 生クリーム……………少々
- 固形スープ……………2個
- 砂糖……………小さじ1杯
- ローリエ……………1枚
- A ●サラダ油……………大さじ1杯
- 小麦粉……………適量
- 塩……………少々
- コショウ……………少々

### 作り方

- ①一口大の大きさにカットした鶏肉に、塩・コショウをふり小麦粉をまぶします。
- ②鍋にサラダ油をしき、よく熱したら鶏肉を入れて焼きます。焦げ目がついたら白ワインとAを加えて煮込みます。
- ③あくを取りながら、柔らかくなるまで約15分煮込みます。
- ④塩・コショウで味を調え、パセリと生クリームを加えれば完成です。



## ② トマトのブルスケッタ

香ばしいガーリックトーストと爽やかなトマトのコンビネーションが絶妙の味わいです。アンチョビのアクセントが◎



### 材料 | 4人分

- バケット……………4枚
- トマト……………1個
- タマネギ……………少々
- ニンニク……………1片
- オリーブ油……………大さじ1杯
- アンチョビ……………2枚
- パジリコの葉……………2枚
- 塩……………少々
- コショウ……………少々

### 作り方

- ①バケットを1cm幅で斜めにカットします。
- ②①の片面にニンニクの切り口をこすりつけ、少し焦げ目がつくまで焼きます。
- ③トマトは1cm程度の角切り、パジリコは千切りにします。薄くスライスしたタマネギを水にさらしたあと、軽く水気を絞っておきます。
- ④ボールに③の材料を入れて、オリーブ油、塩、コショウと和えます。
- ⑤パンの上に④をのせて、最後にアンチョビを飾れば完成です。

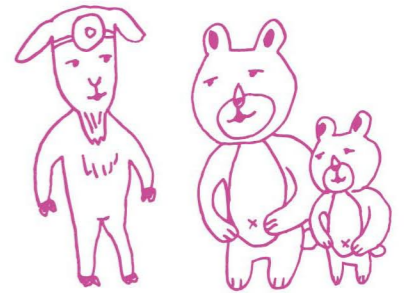
Dr.

小泉小児科  
院長 小泉 明先生



小泉小児科  
山口市大市町3-51  
TEL / 083-922-0009  
休診日/土曜午後・日曜・祝日

# 教えてドクター



今回のテーマ

## ウイルス性胃腸炎

毎年冬から春にかけて、嘔吐や下痢を主な症状とする「ウイルス性胃腸炎」が流行します。特に、保育所や幼稚園、小学校など、子ども達が集団生活を送っている施設では爆発的に流行する恐れがあります。そこで今回は、小泉小児科院長の小泉先生に、この病気についてお話を伺いました。

### ウイルス性胃腸炎とは

ウイルス性胃腸炎は、ウイルスが胃腸に感染することによって起こる胃腸炎の総称のことで、飛沫や糞便などを介して他の人に感染します。また、ウイルスに汚染された食品を食べて感染する場合もあります。原因となるウイルスは、ノロウイルス、ロタウイルス、サポウイルス、腸管アデノウイルスなどがあります。中でも、ノロウイルスは非常に感染力が強く、乳幼児や高齢者は症状が重症化しやすい傾向があります。ロタウイルスに感染すると、酸っぱいにおいがする白色に近い水様便が1日に何回も出ます。

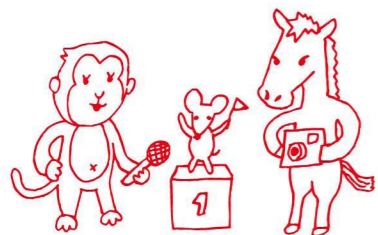
### 対応と予防

特効薬はなく、嘔吐や下痢などの症状を抑える薬の服用や水分補給などの対症療法が中心となります。脱水症状にならないよう、水分補給に努めましょう。水分を一度に多く与えると吐きやすくなるので、少量ずつ何回かに分けて飲ませましょう。その際、牛乳やミルクなどの乳製品は避けるようにしてください。また、様子を見て食べられそうなら、おかゆやうどんなど、消化のいいものから少しずつ食べさせましょう。吐き気が強いときは、無理に飲ませる必要はありません。症状が落ち着いてから、湯冷ましやお茶、経口補水液などをこまめに与えてください。

赤ちゃんの場合は、母乳または少し薄めたミルクを与えます。下痢を繰り返すとおしりがかぶれやすくなるので、座浴やシャワーでおしりを清潔に保つように心掛けてください。

症状のある人の便や吐物にはウイルスが含まれています。二次感染を防ぐために、便や吐物を処理する際は、使い捨ての手袋やマスク、エプロンなどを着用し、処理後は石鹸を使って手を洗いましょう。汚物が付着した着衣は、「85℃以上の熱湯で1分間消毒する」、「2000倍程度に薄めた塩素系漂白剤に30〜60分間浸けて殺菌する」といった方法も効果的ですが、できるだけ廃棄処理することが望ましいです。また、消毒後に洗濯する際は、必ず他の洗濯物と分けてください。調理器具やシンク、ふきん、スポンジなどは熱湯消毒、便器やトイレ内部、ドアノブ、手すりなどは、薄めた塩素系漂白剤で消毒します。手洗いに使用するタオルは「個人」ことに用意する「または、「ペーパータオルを使用する」ようにしましょう。

予防で最も大切なのは、手洗い・うがいの徹底です。帰宅後や食事の前、排便後には石鹸で十分に手を洗いましょう。また、二枚貝の生食はノロウイルスの感染原因となる恐れがあるので、乳幼児や高齢者は避けられた方が無難です。



# キッズインタビュー

no.09 <sup>ふじい</sup> 藤井 <sup>ともり</sup> 智徳くん(小学6年生)  
<sup>やすひと</sup> 慈仁くん(小学3年生)

— 智徳くんが今熱中していることは？  
サッカー！  
— サッカーを始めたきっかけは？  
友達とサッカーをやっているのを見て楽しそうだなと思って、5年生のときに地元のサッカーチームに入ったのがきっかけ。今は友達と一緒にサッカーをしているのが一番楽しい！  
— どのくらい練習しているの？  
月、水、金曜の放課後と週末、家でシュート練習をするときは、弟がキーパー役になってくれるよ。お父さんが買ってくれたサッカーのDVDを見て、自分なりに研究もしている。まだあんまり上手にブ



— 憧れの選手は？  
リオネル・メッシ！ 彼のようにドリブルのうまい選手になりたい。将来はレノファ山口に入団して、自分の力でJリーグに昇格させたいな！！  
— 慈仁くんが今熱中していることは？  
ピアノ！  
— ピアノを始めたきっかけは？  
お兄ちゃんが近所のピアノ教室に通っていて、それに付いて行ったのがきっかけ。最初は習うとい

うより遊んでいる感覚に近かったかな。そうしているうち教室に通うのが楽しくなってきた。6歳のころから本格的に習い始めた。  
— どのくらい練習しているの？  
2人の先生から週に一回ずつ、それと別の先生に月に一回レッスンを受けてる。普段は学校から帰って宿題を済ませてから、毎日1時間くらい練習してるかな。先生から教わったことを思い出しながら、音に表情をつけて弾くように気をつけている。コンクールの前になると、課題曲を集中的に練習してる。  
— コンクールに出場したのはいつ頃？  
初めて大勢の人の前で演奏したのは3年前の秋吉台国際芸術村であったことも「LIVE!」。先生がアレンジしてくれたベートーベンの「運命」を弾いて、特別賞に選ばれた。とてもうれしくて、もっと上手に弾けるようになりたいって思ったよ。去年は千葉で行われた「国際ジュニア音楽コンクールピアノ部門」で入選してうれしかったな。これからもチャンスがあればコンクールにはどんどんチャレンジしたいね。  
— 将来の夢は？  
東日本大震災が起きてから、世の中の役に立ちたいと今までよりも強く思うようになったね。将来は、横山幸雄さんや辻井伸行さんのような世界で活躍するピアニストになって、お金を貯めて、貧しい人や困っている人を救いたい！

## キッズ大募集!

このコーナーにご登場いただける小学生を募集しています。自薦・他薦は問いません! あなたの周りの「キッズ」をご紹介ください。

【応募方法】Eメールにてご応募ください。

件名に「キッズ募集」、本文に「お名前」「年齢」「ご連絡先」「推薦文」をご記入の上、写真を添付し、送信してください。

携帯の方 ▶ 右のQRコードを読み取って送信ください。

PCの方 ▶ info@mamatoko.com

携帯電話で読み取ってアドレスを取得してください。



# イクメンインタビュー

no.09 <sup>ふみもと</sup> 文元 <sup>かずあき</sup> 一寛さん(31歳)



1980年生まれ。大阪府枚方市出身、現在は広島に単身赴任。妻の沙織さんと8歳の一登(かずと)くん、4歳の日菜(ひな)ちゃん、2歳の健翔(たける)くんの5人家族。

— 子ども達と、とても仲がいいんですね。  
広島に単身赴任をしているので、帰省できるのは多くても月に2、3回。帰宅したときに、子どもたちが「おかえり!」と玄関まで走ってきて抱きついてくれることが、一番の楽しみですね。ほんのちよつと顔を見ない間に、できることが増えていて、いつもビックリさせられます。4月からは東京への赴任が決まっているので、今は自分の時間を割いても、子どもたちと一緒に過ごそうと思っています。それから、週に一度はテ

レビ電話で、家族とコミュニケーションをとるようにしています。  
— 休日はどのようにして過ごされていますか？  
公園でおいっこをしたり、遊具で遊んだり、外遊びが中心ですね。また長男とは、私の趣味のパドミントンやマラソンと一緒にしています。たまにしか会えないので、子どもたちを叱ることはめったにありません。  
— 優しいパパなんですわね!  
今は妻が一人で家を切り盛りしてくれているので、帰省したときにはできるだけ育児や家事を手伝う



ようにしています。もともときれいな好きなので、掃除や血洗いは苦にならないですね笑。  
— そのほかにもパパとして努力していることはありますか？  
いつまでもカッコいいお父さんであるために、早朝ランニングで体を鍛えています。それから、子どもたちの行事にはなるべく参加するように心掛けています。  
— どんな子どもにも成長してほしいですか？  
まずは健康で明るく元気な子に育ってほしいですね。それから、それぞれ好きなことを見つけて頑張ってほしいと思います。私たちが夫婦がそうしてきたように、将来は家族で過ごす時間を大切に作る父親・母親になってくれればいいなと思っています。

## イクメン大募集!

このコーナーにご登場いただける子育て中のお父さんを募集しています。自薦・他薦は問いません! あなたの周りの「イクメン」をご紹介ください。

【応募方法】Eメールにてご応募ください。

件名に「イクメン募集」、本文に「お名前」「年齢」「ご連絡先」「推薦文」をご記入の上、写真を添付し、送信してください。

携帯の方 ▶ 右のQRコードを読み取って送信ください。

PCの方 ▶ info@mamatoko.com

携帯電話で読み取ってアドレスを取得してください。

