おいしいって、しあわせなこと

Betterhome Journal

9
September
2021

【特集】
健康寿命をのばす元気ごはん

【季節の手作り】
いもようかん

ベターホームのお料理教室

モロヘイヤのネバネバ食感も楽しい冷たい蕎麦。

ミルク麺つゆ蕎麦

モロヘイヤ、わかめ、しらすとヘルシーな具をたっぷりとのせました。
麺つゆには水ではなく「毎日骨太 MBP® 」を加えることでカルシウム分もアップ！
風味もまろやかになって食べやすく、そうめんやうどんにもよく合います。

おいしく
カルシウム
1人分に407mg

コップ2杯で1日分のカルシウムとビタミンD※

毎日骨太 MBP®

※1日分のカルシウム(680mg)とビタミンD(5.5ug)がコップ2杯(400ml)に含まれています。
コップ2杯(400ml)で、栄養素等表示基準値のカルシウム、ビタミンDの100%が摂取できます。

（材料２人分）

そば・・・・・・・・・・・・・・・・・・ 2人分
A
「「毎日骨太 MBP® 」・・・300ml
麺つゆ（3倍濃縮）・・・・ 大さじ2
わかめ（乾燥）・・・・大さじ1（2g）
モロヘイヤ ・・・・・・ 1/2束（60g）
しらす ・・・・・・・・・・・・・・・・・・ 40g

作り方

1 わかめは水につけて戻しザルに上げて水気を切る。モロヘイヤは茎の固い部分は取り除いて葉と茎に分け、熱湯でさっとくぐらせる程度にゆでて冷水にとって絞り、ざく切りにする。
2 そばは表示の時間にしたがってゆでて冷水でもみ洗いし、水気を切って器に盛る。3 上に1としらすを盛り、混ぜたAを注ぐ。

PR

みらいを育みたい。

料理をする楽しさ、いのちを守るための学び。
次代を担う子どもたちに、伝えたいことがあります。
東京ガスは、エネルギー・環境教育を通じて、
誰もが生き生きと暮らせる、豊かな社会の実現を目指しています。

あなたとずっと、今日よりもっと。 TOKYO GAS

PR
ベターホームのお料理教室

BETTERHOME

新コーススタート

— 11月開講秋冬コース —

表紙の料理:
ぶりの甘酢あん、
チンゲンサイのナムル、
白菜のスープ(p.12)

ふだんのごはんを
おいしく作れたら
毎日しあわせ。

Betterhome Journal

9

2021

ページ番号をクリックすると、
該当ページへとびます

6 特集
健康寿命をのばす元気ごはん

秋の元気ごはん／朝…8
・にんじんチーズ卵焼き　・煎り大豆のうま漬け　・とうふとわかめの牛乳みそ汁

秋の元気ごはん／昼…10
・とり根菜汁のつけそば　・かぶのマーマレードあえ

秋の元気ごはん／晩…12
・ぶりの甘酢あん　・チンゲンサイのナムル　・白菜のスープ

14 Betterhome Information
イチ押し 講習会〈健康寿命をのばす元気ごはん〉

15 Betterhome のおすすめ商品
お祝いにお赤飯を「スピードささげ豆」

16 Betterhome Information
「食べものを大切にしよう川柳」入選作発表！

17 BETTER TEACHER
ベターホームの先生にクローズアップ！@西千葉スタジオ

18 Betterhome Information
NEW 講習会〈20 分で 2 品おかず〉

19 ご近所だより
神戸住吉スタジオ

20 季節の手作り
いもようかん

22 Betterhome School 掲示板

動画が
見られます！

CLICK

ベターホームの YouTube
チャンネルへつながります。

※掲載している商品やキャンペーン内容は、2021年9月時点のものです。

無断複製・転載を禁じます ©2021 Better Home Association.

特集

健康寿命をのばす
元気ごはん

いつまでも若々しく、健康に過ごすために、食生活を見直してみませんか？
今回ベターホームがご提案するのは、〈毎日10種の食品をとる〉食生活。
全世代の方々に、自信をもっておすすめします。
今日から始めて、明日からの健康に役立てましょう。

《 毎日食べたい10の食品群 》

肉

魚介

卵

牛乳・乳製品

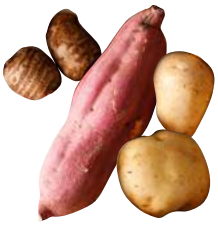
大豆製品

海藻

野菜

くだもの

いも



油脂

1種食べたら1点。毎日10種（10点）を意識していると、
体の栄養バランスが整って健康に。

健康長寿知識監修 新開省二先生

医学博士。女子栄養大学栄養学部教授。前東京都健康長寿医療センター研究所社会科学系副所長。専門は老年学、公衆衛生学。

より多くのレシピと詳しい知識を掲載。講習会〈健康寿命をのばす元気ごはん〉のサブテキストにもなっています。

詳しくは画像をクリック！ CLICK

撮影/松島 均 ※この特集は『元気ごはん』掲載レシピを再編集したものです。

無断複製・転載を禁じます ©2021 Better Home Association.

最近、こんな不調はありませんか？

明らかな病気ではなくて、こんな状態が続くなら、
将来、次のことにも つながっていきます。

食生活が気になる方は、「1日の食事で10種の食品を食べる」ことを試してみませんか？「10の食品群」から各食品を食べるようにと心がけると、体に必要な多様な栄養素がとれます。すると栄養のバランスが整い、体の機能が改善されて不調もしだいに解消へ。これが健康を維持して老化を遠ざける「健康寿命をのばす元気ごはん」です。この「10の食品群」は、東京都健康長寿医療センター研究所が、栄養バランスの改善に役立つとして提案する食のガイドラインです。数十年にわたり日本各所で調査されてきた健康長寿のデータと、栄養学の考え方をもとに作られました。健康のカギは「毎日、どれだけ多様な食品を食べているか」。全世代に共通する元気な食の極意です。

無断複製・転載を禁じます ©2021 Better Home Association.

10の食品群をとる

秋の元気ごはん

「1日3食を通して10点」とることを目標にすると、栄養バランスがよいだけではなく、献立決めがラクになるメリットもあります。朝・昼・晩で10点満点、秋の元気ごはん献立を紹介します。

1日の食品と栄養

エネルギー	1689kcal
たんぱく質	78.9g
塩分	8.1g

朝

- にんじんチーズ卵焼き
- 煎り大豆のうま漬け
- とうふとわかめの牛乳みそ汁
- 雑穀ごはん〔1食分（150g）240kcal、たんぱく質4.2g、塩分0.0g〕

みそ汁に牛乳を使った和食。肉や魚がなくてもたんぱく質がいろいろ。

10の食品群 1day チェック

	肉	魚	卵	乳	豆	藻	菜	果	芋	油
朝			●	●	●	●	●			●
昼										
晩										

無断複製・転載を禁じます ©2021 Better Home Association.

にんじんチーズ卵焼き

〔1食分174kcal、たんぱく質11.0g、塩分0.8g〕

材 料（2食分）

卵……2個
にんじん……1/2本（100g）
Ⓐ
- ピザ用チーズ……30g
- 砂糖……小さじ1
- 牛乳……大さじ1
- 塩……少々

サラダ油……小さじ1/2
青菜（ゆでたもの）……50g

作り方

1. にんじんは、4～5cm長さのせん切りにする。耐熱皿にのせ、ラップをして電子レンジで2～3分（500W）加熱する。
2. 卵を割りほぐし、Ⓐと1を混ぜる。
3. フライパンに中火で油を温め、2を全部入れる。半熟になったら卵を中央に寄せて裏返し、ふたをして弱火で約2分焼く。
4. あら熱をとってから切り分け、盛りつけて、ゆでた青菜を添える。

煎り大豆のうま漬け

〔1食分64kcal、たんぱく質4.5g、塩分0.3g〕

材 料（4食分）

煎り大豆……50g
たまねぎ……1/4個（50g）
Ⓐ
- 酢……50ml
- 砂糖……大さじ1
- しょうゆ……大さじ1

作り方

1. たまねぎは1cm角に切る。
2. ポリ袋などに、Ⓐ、大豆、たまねぎを合わせる。空気を抜いて口をしばり、30分以上おく。

＊約5日冷蔵保存可。

とうふとわかめの牛乳みそ汁

〔1食分67kcal、たんぱく質4.6g、塩分0.9g〕

材 料（2食分）

とうふ（もめん）……50g
塩蔵わかめ……10g
だし……200ml
牛乳……100ml
みそ……小さじ2

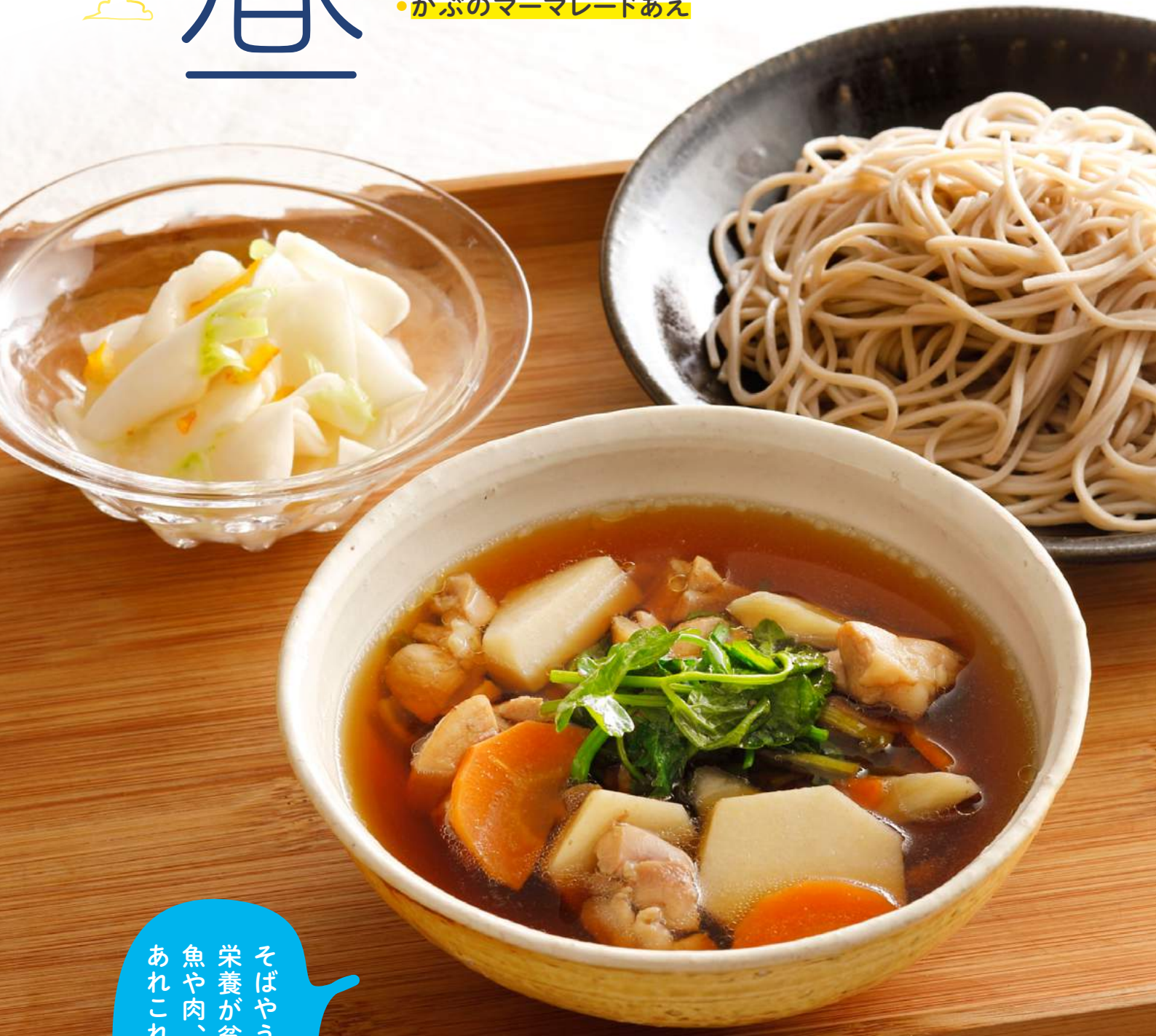
作り方

1. わかめは洗って、食べやすい長さに切る。とうふは1.5cm角に切る。
2. 鍋にだしを沸かし、1と牛乳を入れる。温まったら、みそをとき入れて火を止める。

無断複製・転載を禁じます ©2021 Better Home Association.

昼

- とり根菜汁のつけそば
- かぶのマーマレードあえ



そばやうどんの食事は
栄養が貧弱になりがち。
魚や肉、野菜などと
あれこれ食べます。

10の食品群 1day チェック

	肉	魚	卵	乳	豆	藻	菜	果	芋	油
朝			●	●	●	●	●			●
昼	●						●	●	●	
晩										

無断複製・転載を禁じます ©2021 Better Home Association

とり根菜汁のつけそば

〔1食分398kcal、たんぱく質21.1g、塩分2.9g〕

材 料（2食分）

そば(乾めん)……120g

【 とり根菜汁 】

とりもも肉……1/2枚(120g)

　塩……少々

　酒……小さじ1/2

さといも……小2個(100g)

ごぼう……50g

にんじん……50g

せり……30g

Ⓐ
- だし……400ml
- 砂糖・酒・しょうゆ…各大さじ2

作り方

1. とり肉はひと口大に切り、塩と酒をもみこむ。
2. さといも、ごぼう、にんじんは、やや小さめに食べやすい大きさに切る。
3. せりは3cm長さに切り、茎と葉に分ける。
4. 鍋にⒶを入れ、肉、2、せりの茎を入れて火にかける。煮立ったらアクをとり、中火でふたをして7～8分、野菜がやわらかくなるまで煮る。火を止めて、せりの葉を加える。
5. たっぷりの湯を沸かし、そばを表示の時間どおりゆでる。ゆであがったら水にとって洗い、器に盛りつける。温かい汁につけて食べる。

かぶのマーマレードあえ

〔1食分38kcal、たんぱく質0.7g、塩分0.1g〕

材 料（2食分）

かぶ……2個

　塩……少々

マーマレード

(またはゆず茶)……20g

作り方

1. かぶは皮つきのまま薄切りにし、塩をふる。10分ほどおき、水気をしぼる。
2. 1をマーマレードであえる。

＊約3日冷蔵保存可。

無断複製・転載を禁じます ©2021 Better Home Association.

晩

- ぶりの甘酢あん
- チンゲンサイのナムル
- 白菜のスープ
- ごはん〔1食分(120g)202kcal、たんぱく質3.0g、塩分0.0g〕
- みかん〔1個(100g)37kcal、たんぱく質0.6g、塩分0.0g〕

「主菜と副菜、ごはんと汁もの」。こんな食事が健康をつくります。

10の食品群がとれて10点満点

10の食品群 1day チェック

	肉	魚	卵	乳	豆	藻	菜	果	芋	油
朝			●	●	●	●	●			●
昼	●						●	●	●	
晩		●					●	●		●

無断複製・転載を禁じます ©2021 Better Home Association.

ぶりの甘酢あん

〔1食分379kcal、たんぱく質20.8g、塩分1.0g〕

材料（2食分）

ぶり……2切れ(160g)
Ⓐ
- とき卵……1/2個分(大さじ2)
- かたくり粉……大さじ2

たまねぎ……1/2個(100g)
れんこん……100g
赤ピーマン……2個(100g)
揚げ油……適量
Ⓑ
- 水……150ml
- 砂糖……大さじ1・1/2
- かたくり粉……大さじ1/2
- 酢……大さじ1・1/2
- しょうゆ……小さじ2

作り方

1. たまねぎは1cm厚さのくし形に切る。れんこんは7～8mm厚さの半月切り、赤ピーマンは1cm幅の棒状に切る。
2. ぶりは、ひと口大に切る。Ⓐと Ⓑはそれぞれ合わせる。
3. 深めのフライパンに油を約1cm深さ入れ、中温（約170℃）に熱する。ぶりにⒶをからめて油に入れ、色よく揚げる。
4. フライパンの油をあけ、そのまま火にかける。1の野菜を中火で3～4分炒める。つやよくなったら、ぶりを戻し、Ⓑを混ぜてから加える。大きく混ぜ、とろみがついたら火を止める。

チンゲンサイのナムル

〔1食分30kcal、たんぱく質0.7g、塩分0.8g〕

材料（2食分）

チンゲンサイ……2株(200g)
Ⓐ
- おろしにんにく……5g
- 赤とうがらし(小口切り)……1/2本
- 塩……小さじ1/4
- ごま油……小さじ1

作り方

1. チンゲンサイは1枚ずつはずし、斜めに4～5等分に切る。耐熱容器に入れ、Ⓐを加えて混ぜる。
2. ラップをして電子レンジで約2分（500W）加熱し、1度混ぜて、さらに約1分加熱する。

白菜のスープ

〔1食分60kcal、たんぱく質7.7g、塩分1.3g〕

材料（2食分）

白菜……150g
しょうが(せん切り)……10g
ほたて缶詰……小1缶(70g)
Ⓐ
- 水……300ml
- とりがらスープの素……小さじ1/3

Ⓑ
- 砂糖……小さじ1/2
- しょうゆ……小さじ1　塩……少々

ごま油……小さじ1/2

作り方

1. 白菜は約1.5cm幅に食べやすく切る。
2. 鍋に、白菜、しょうが、ほたて缶(缶汁ごと)、Ⓐを入れて火にかける。煮立ったら中火にし、約5分煮る。Ⓑで調味する。ごま油を加えて火を止める。

無断複製・転載を禁じます ©2021 Better Home Association.

イチ押し!

11月開講　料理教室のご案内

健康寿命をのばす元気ごはん

いつまでも若々しく、元気に過ごすために必要な栄養素を
バランスよく取り入れた料理を習いながら、食事のしかたや生活の知恵も身につけられます。

〔健康長寿知識監修〕新開省二先生（女子栄養大学栄養学部教授／前東京都健康長寿医療センター研究所社会科学系副所長）

11月

健康は栄養状態が決め手

- とりむね肉のクリスピー焼き
- キャベツとにんじんのマリネ
- だいこんのポタージュ
- かぼちゃシナモン

3月

多様食のススメ①　10の食品群を毎日食べよう

- こくうまポークの野菜包み
- とうふとえびの卵炒め
- 長いもとりんごのサラダ
- ゆりねの中華がゆ

4月

多様食のススメ②　10の食品群を毎日食べよう

- 10の食品群のパワーずし
- 若竹汁
- カフェモカゼリー

教室受講チケット1枚プレゼント

CLICK **コース制**で受講（全6回）

CLICK **チケット制**で1回から受講

CLICK **男性クラス**もあります

無断複製・転載を禁じます ©2021 Better Home Association.

敬老の日や七五三のお祝いにお赤飯を

お赤飯をお祝いの席で食べる理由をご存知ですか。
答えは、その色にあります。
古くから、赤い色には魔除けや災いを避ける力があるとされており、そのため、お祝いの席でふるまわれるようになりました。
これから迎える敬老の日や、七五三などの行事に、長寿や健やかな成長へのお祝いと赤い色のご利益を願ってお赤飯を手作りしてみませんか。

CLICK

スピードささげ豆

ベターホームの「スピードささげ豆」を使えば、電子レンジや炊飯器で簡単にお赤飯が作れます。

材 料（4人分）

もち米	米用カップ2（300g）
スピードささげ豆	1袋（50g）
熱湯	270ml
ごま塩	少々

作り方

1. もち米はとぎ、約1時間水（材料外）につける。ざるにあげる。
2. 炊飯器にささげ豆と熱湯を入れ、ふたをして10分おく。
3. もち米を加えて混ぜ、スイッチを入れて炊く。
4. 炊き上がったら、混ぜて蒸らす。器に盛り、ごま塩をかける。

※電子レンジでの作り方はパッケージの裏に記載しています。

ご注文はネットショップから！ CLICK ベターホームのネットショップ

無断複製・転載を禁じます ©2021 Better Home Association.

ああ、
もったいない！
捨てないで！

第14回

食べものを大切にしよう川柳 入選作発表！

ベターホーム協会は、毎年、食べものを大切にする日に合わせて、
「食べものを大切にしよう川柳」の募集を行っています。
今年は全国から2,525句の応募をいただきました。入賞作5句を発表いたします。

入賞作5句（順不同）

ちょっとずつ のこったのこった！ ちゃんこ鍋
宮城県　ホッキョクグマさん（39才・男性）

▶色んな具が余ったら、ちゃんこ鍋にして家族でつつきます

在庫フォト 撮ってから行く お買い物
栃木県　宮のふみさん（50才・女性）

▶買い物に行くときは、無駄買いしないように在庫の把握が大切

万国に 響け日本の モッタイナイ
東京都　ヒロ君さん（36才・男性）

▶オリンピック。日本の「勿体無い」を今こそ世界に響かせたい

完食を 茶碗の底で 待つパンダ
愛知県　すみれさん（69才・女性）

▶孫の茶碗の底には絵が。完食すると、笑顔のパンダとご対面

スーパーの ハムもミルクも てまえどり
大阪府　キーちゃんさん（51才・女性）

▶スーパーでもコンビニでも「てまえどり」を心がけています

9月9日は「食べものを大切にする日」

合言葉は「捨てない（ナイン）、残さない（ナイン）」。9月9日は健康長寿を祝う重陽の節句でもあります。「食べものを大切にして、健康に」の願いも込めました

佳作10句はこちら

無断複製・転載を禁じます ©2021 Better Home Association.

BETTER TEACHER File.4

ベターホームの先生にクローズアップ！

「おいしいって幸せなこと」が私の原点。母の料理の思い出が、今につながっています

西千葉スタジオ
小川 早苗 先生

思い出の調理道具は、母愛用の“鍋”進学も就職も料理の道へ

「母が台所で毎日使っていたのは“大きくて深いお鍋”でした」となつかしそうに話すのは、西千葉スタジオの小川早苗先生。栄養士でもあったお母さまは、その鍋で一度にたくさんの料理を作り上げるのはもちろん、各家庭に電子レンジやオーブンが普及していなかった当時、鍋を駆使して冷たいごはんを温め直したり、誕生日には同じ鍋でスポンジケーキを焼いてくれたり…。いつも愛情たっぷりの食事で、家族を喜ばせてくれたそうです。

「食べること」を何より大切にする母親の影響を受け、小川先生も自然と料理の道へ。大学は食物学科へ進学、その後、大手食品メーカーに就職。洋菓子課に配属され、日々、研究に没頭しました。無我夢中で勉強した経験やお菓子作りへの情熱は、ベターホームでの活動に大いに活かされています。

募集広告の一言に目が釘づけに ベターホームとの運命の出会い

6年前、ベターホームの先生の募集広告で偶然目にした「おいしいって幸せなこと」の一文。ご両親の介護を通じ「食べることは生きること」を痛感していた小川先生は、「生きるために食べるけれど、せっかくならおいしく食べてほしい。そうすれば何があっても乗り越えられるかも。自分の経験を活かせるうえに、誰かの役に立てるなんて！」とその一文に運命を感じ、ベターホームの門をたたきました。

受講生からの一言に、ほろり

小川先生は〈やさしい焼き菓子〉のほか〈和食基本技術の会〉なども担当。心に残っているのは、高校生の受講生が「筑前煮（12月に実習）は嫌いだったけれど習って好きになり、お正月、家族に作りました！」とニコニコしながら報告してくれたこと。「嬉しさのあまり、思い出してはうるっとしてしまって…」と感無量の様子。「もっと頑張ろう」と改めて心に誓った、忘れられない出来事です。

手しごと大好き！

毎年10kg（！）の梅シロップを仕込みます。ひと夏でなくなる、家族の大好物。

おすすめ！

〈和食応用技術の会〉も担当しています。料理はどれも季節感があり、気負わずに作れる、まさに“かあさんの味”。イチ押しは、1月の「巻きずし」です。ぜひ習いに来てくださいね！

無断複製・転載を禁じます ©2021 Better Home Association.

自宅での復習を
動画でフォロー！

CLICK
復習動画の
サンプルはこちら
※You Tubeチャンネル
へつながります

NEW!

11月開講　料理教室のご案内

20分で2品おかず

「段どりと時短のコツが習える」と大好評のコースの秋冬版がいよいよ開講！
20分で主菜と副菜が同時に完成し、野菜もきちんととれる実用的なメニューが習えます。
コース制でご受講いただくと、実習内容をおさらいできる復習動画が見られます。

11月

しっかり食べる
ワンプレートごはん

- 豚ヒレ肉の
  マッシュルーム
  ソース
- レタスコーン
  スープ

12月

クリスマスにも
ぴったり！

- えびと野菜の
  オーブン焼き
- チーズクリーム
  パスタ

1月

思い立ったら
すぐ中華

- とりだんごと
  白菜のスープ煮
- ほうれんそうと
  じゃこの
  チャーハン

復習動画
つき

教室受講
チケット1枚
プレゼント

CLICK
コース制
で受講（全6回）

CLICK
チケット制
で1回から受講

CLICK
U25応援キャンペーン
コース制が初めての25歳以下の方限定
会費（6回分）が50%OFF！

無断複製・転載を禁じます ©2021 Better Home Association.

ベターホームのお料理教室

ご近所だより

ベターホームの先生おすすめの素敵なお店や話題のスポットを紹介します。
教室通いの寄り道にもおすすめ♪

Vol.3 神戸住吉スタジオ

詳しくはこちら CLICK

ベターホームのお料理教室 神戸住吉スタジオ Betterhome Cooking School

JR住吉駅北口より徒歩2分。1階がピザ屋のビル「リプラス住吉本町」の2階にあります。日当たりのよい開放感あふれるスタジオで、会食はサンルームでも♪

神戸住吉スタジオ

田中 圭子 先生

シンボルのヤタガラスは神様の使い。
必勝祈願する方も。

教室で使った食材を
買って帰れますよ♪

教室から徒歩14分

弓弦羽神社（ゆずるは）

神社のHPへつながります。CLICK

閑静な住宅街に佇む緑豊かな神社。厄除開運などのご利益ありと、古くから親しまれてきました。フィギュアスケートの羽生結弦選手が訪れたことでも有名。

OPEN 9:00～17:00(授与所)
TEL 078-851-2800

教室から徒歩2分

御影新生堂Liv住吉店

お店のHPへつながります。CLICK

世界中から厳選した食品や調味料がそろう、神戸市民御用達の食材店。自家焙煎のコーヒー豆や天然酵母を使ったベーグルなど、オリジナル商品も人気。

OPEN 10:00～21:00
TEL 078-854-7778

※どちらも、最新の営業時間は各HPでご確認ください。

無断複製・転載を禁じます ©2021 Better Home Association.

季節の手作り
RECIPE
31

いもようかん

さつまいもの甘くほっくりした味わいは、
秋から冬にかけての醍醐味。
子どもからお年寄りまで、みんなで楽しめるスイーツにしましょう。
しっとりやわらかい食感は、手作りならではです。

動画が
見られます!

CLICK
ベターホームのYouTube
チャンネルへつながります。

撮影／松島 均

無断複製・転載を禁じます ©2021 Better Home Association.

いもようかん

材 料 （容量約600mlの流し箱1個分）

さつまいも …… 700g（正味450g）
水 …… 200ml
粉かんてん …… 小さじ2・1/2（5g）
砂糖 …… 150g

使っている型は、こちら

●流し箱（大）

作り方

1. さつまいもは2cm厚さの輪切りにし、皮を厚めにむく。水につけ、途中2、3回水をとりかえながら、約15分おく。水気をきる。
2. 鍋にさつまいもと、いもがひたるくらいの水を入れ、ふたをして強火にかける。沸騰したら火を弱め、竹串がすっと通るくらいまでゆでる。ざるにとり、水気をきる。
3. さつまいもをボールに入れ、熱いうちにフォークで粗くつぶす。
4. 鍋に水200mlを入れ、粉かんてんをふり入れる。中火にかけ、混ぜながら溶かす。鍋の中心までしっかり煮立ったら、弱火にし、混ぜながら約2分加熱して、かんてんをよく煮溶かす。砂糖を加えて溶かし、火を止める。
5. 4の鍋に3を加え、よく混ぜる。均一に混ざったら、再び弱めの中火にかける。木べらでゆっくり混ぜながら、底をかいたときに鍋底が一瞬見えるようになるまで、約2分煮る（はねるので注意）。
6. 流し箱に流し入れる。流し箱の底を氷水につけ、さまして固める。冷蔵庫に入れ、中までしっかり冷やす。
7. 流し箱からとり出し、好みの大きさに切り分ける。

無断複製・転載を禁じます ©2021 Better Home Association.

Betterhome School 掲示板

料理教室の受講生の皆さまへのお知らせを掲載しています。
詳しい内容は、それぞれクリックしてお進みください。

CLICK

CLICK

CLICK

無断複製・転載を禁じます ©2021 Better Home Association.

CLICK

CLICK

CLICK

無断複製・転載を禁じます ©2021 Better Home Association.

CLICK

「Betterhome Journal」への
ご意見・ご感想をお寄せください

https://www.betterhome.jp/info/form/magpre1

お問い合わせは事務局へ

本部事務局（首都圏の教室）	Tel.03-3407-0471
大阪事務局（京阪神の教室）	Tel.06-6376-2601
仙台教室	Tel.022-224-2228
札幌スタジオ	Tel.011-624-5531

Betterhome Journal
2021年 9 月号

[発行日]	2021年9月1日
[発行]	一般財団法人ベターホーム協会
[発行人]	大塚義幸
[編集人]	兼口里美
[編集]	ベターホーム協会企画広報部
[デザイン]	美巧工房

ベターホームでは SNS やメルマガでも情報を発信しています。

CLICK

Instagram
@betterhome_jp

Twitter
betterhome_jp

Facebook
ベターホームのお料理教室

LINE
“ベターホーム”で検索

YouTube
ベターホームのお料理教室

皆さまが作った料理の写真とコメントを、ぜひSNSに投稿してください。　#ベターホーム

メールマガジン
最新号をお届けする「Betterhome Journal」「ベターホーム通信」「かんたんレシピ」の3種類

無断複製・転載を禁じます ©2021 Better Home Association.