



発行：食のコンサルタント ブーケ

平成29年6月1日発行

## “野菜から食べる”メリット

よく「野菜から先に食べましょう」という言葉をテレビや雑誌で見聞きます。

「私はいつも野菜から先に食べるようにしているわ」という方もいらっしゃるけれど、「何の意味があるの？どうせ胃の中で一緒になるなら意味ないんじゃない？」という方もいらっしゃるかと思います。野菜から先に食べることで本当に意味があるのでしょうか・・・？

実は、あります。

- ① 食べ過ぎを防ぐ
- ② 血糖値の急上昇を防ぐ
- ③ 野菜を食べる習慣がつく

ご飯は4～5回噛めば飲み込めますが、野菜はよく噛まないで飲み込むことができません。

「よく噛む必要がある」これが野菜を先に食べることのポイントなのです！

よく噛んで野菜を先に食べることで、からっぽの胃が落ち着き食欲の勢いが抑えられます。

また、噛むのに時間がかかるので、脳の満腹中枢が働き、食べ過ぎを防ぎます。

噛まないといけないのは、野菜に多く含まれている食物繊維の働きによるものです。

この食物繊維、腸の中で糖分や脂肪分の吸収を抑えてくれたり、包み込んで排出してくれたりします。また、血糖値の上昇をゆっくりにしてくれるので、血糖値が急に高くなることを防いでくれます。

そして、「野菜から食べる！」という意識は、毎食野菜を食べることになりますから、たっぷり野菜を食べる習慣につながります。



出典：<http://ufufu.rohto.co.jp/feature/330/5/>

# 大事ななのは、よく噛んで味わうこと

口中調味（こうちゅうちょうみ）とは、主食のごはんと主菜、副菜、汁物などを交互に少しずつ食べる食べ方で、口の中でごはんとおかずを混ぜ合わせて、よくかんで味の広がりを楽しみます。日本の家庭の食卓で昔から普通に実践されてきた食べ方で、口中調味の良い点は、よく噛むことです。

一方、会席料理は一皿ずつ食べます。前菜⇒吸い物⇒刺身⇒焼き物⇒煮物⇒酢の物⇒ごはん・味噌汁・漬物⇒果物。この順番に食べると箸をおく時間もあり、満腹中枢が刺激されて、少量でも満腹感があります。洋食のコース料理も、前菜（サラダ）⇒スープ⇒メインディッシュの順に出てきますよね。

どちらも、時間をかけて、よく噛んでお料理を味わう、という共通点があります。

### 口中調味で食べ過ぎ予防、味わい豊かに

口中調味とは口の中で米飯とおかずをよく混ぜ合わせて食べること

**ポイント よくかむ**

**1**  
細かくなる、唾液がよく出る

↓

栄養分が吸収しやすくなる

↓

すみやかに血糖値が上がる

↓

少量でも満腹感を得やすい

**2**  
筋肉から脳への刺激

↓

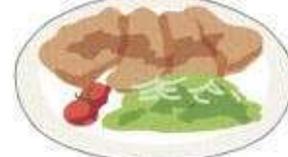
脳内物質が出て満腹感が得られやすい

**3**  
脳の血流量の増加、食後体温の上昇効果も



**ポイント 野菜を先に食べる**

糖質の吸収をおだやかにしてくれる



**ポイント 箸を使って少量ずつ口へ運ぶ**

いろいろな器から何回も取ることで「一気に食べ」を予防

おかずだけだと脂っこくて高齢者が食べにくい料理も、米飯と一緒に食べやすくなり、栄養面でのバランスも整いやすい

[NIKKEI プラス1 2017年2月18日付] より

血糖値が急上昇急降下する食べ方は、すぐにお腹が空くので食べる量が多くなってしまいます。また、インスリンという血糖値を下げるホルモンを出しているすい臓が疲れてしまい、糖尿病になりやすくなってしまいます。

必ずしも野菜のお皿を全部食べきってからでなくても、大事ななのは、野菜たっぷりのバランス良い食事を、適量、よく噛んで食べること。ゆるやかな「野菜から食べる」をいかがですか？

大畑



青い空と海、赤いハイビスカスにゆったり流れる三線（さんしん）の音色…。GW、沖縄へ旅行に行ってきました。梅雨入り前の沖縄は天気恵まれ、カラッとした気候の中で南国気分を満喫！

そして、旅行といえばその土地ならではの食事です。美しい景色と共に、様々な沖縄料理を堪能してきました！

まずは沖縄そば！沖縄に来たからには、これを食べなければ始まりません。

### ～沖縄そば～

そばといっても、蕎麦粉は使われておらず小麦粉だけで作られたシコシコの麺が特徴。具材はソーキ（豚のあばら肉）・かまぼこ・ねぎが一般的です。沖縄にはたくさんのそば屋があり、今回は風情のある屋台で頂きました。スープを飲むと、豚骨とかつお節の風味が口の中に広がります！コーレーグース（島唐辛子を泡盛につけた調味料）を入れると爽やかな味わいに変化し二度楽しむことができました！



那覇から高速船に乗り 30 分、慶良間諸島へ渡りました。世界屈指の透明度を誇るその海は、「ケラマブルー」と呼ばれ国立公園に指定されています。海はもちろんのこと、夜にビーチで眺めた夜空は、まるでプラネタリウムのように一面の星！

今回の旅行で一番思い出に残った味は・・・



### ～フーチャンプルー～

沖縄には様々なチャンプルー料理（炒め物）があります。ポピュラーなゴーヤはもちろんですが、頂いたのは麩を使ったフーチャンプルー。沖縄で麩といえば車麩が一般的です。車麩をよく食べる富山県民としては、昔から食べているかのような懐かしい気持ちになりました。野菜や卵、豚肉のうま味が麩にたっぷり染み込んでおり、とても優しい味でした。

（写真は実際に撮影したものです！）

その土地ならではの料理を味わうことで、「こんな食材や調理の方法があるんだ！」と感じました。車麩といえば卵とじや煮物のイメージですが、炒めたら美味しいという新たな発見がありました。家でも是非、作ってみようと思います！

# ブーケは、♥街の中の栄養士♥です

## 料理教室 ◆楽ラク養生膳◆

アピアッキングスタジオ（富山市稲荷元町）では、『楽ラク養生膳』講座を毎月第1水曜日（10：30～13：00・18：30～21：00）に開講しています。

毎日の食事を体調管理にもいかしてみませんか？心と体をやさしく大切に思う気持ちで作る「養生膳」。家庭料理に薬膳の知恵や栄養学、調理学の知識を取り入れています。楽しく簡単（ラク）に続けられるように、手に入れやすい食材や身近な調理器具を工夫して使っています。私たちが本来もっている「元気の力」を一緒に育てていきましょう。先生は、管理栄養士&JAMHA認定ハーバルセラピストの桶本和代さんです。

詳しくは アピアスポーツクラブへお問い合わせください。⇒ TEL076-431-3321

## ～ブーケのお弁当～

ブーケでは、日替わりのお弁当の他に、

- \*大地のシンフォニー弁当（肉） 800円～
  - \*生命のハーモニー弁当（魚） 800円～
  - \*おにぎり弁当 500円～
  - \*セミナー・イベントでの弁当 800円～
- など、各種お弁当をご用意しております。

ごはんの種類も玄米・白米・雑穀米の3種類からお選び頂けます。おすすめは雑穀米です。

5食以上でお受け致しております♪

ご注文お待ちしております。



## 厨房からブーケレシピ その175♪

<材料> 4人分

なす（小）	2本（約120g）
カレー粉	小さじ1/2弱
酢	小さじ2
砂糖	小さじ1/3
塩	小さじ1/3

## ★ なすのカレー酢 ★

\*作り方\*

- ① なすは乱切りにして、サッと素揚げする。
- ② 調味料を合わせて、なすと和えたら完成♪

\*カレー粉のスパイスが効いて美味しいですよ♡

秋目

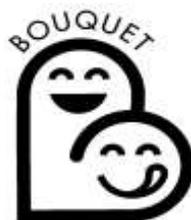
## ★きときと 富山の旬！「きゅうり」★

汗ばむ日が増え、初夏の気候となってきましたね！そんな今、キュウリが旬を迎え始めます。生で頂く事が一般的ですが、皆さんは「キュウリの味噌汁」を食べますか？富山ではお馴染みですが、県外の友人に話すと驚かれます。なぜ富山ではこのような食べ方をするのかというと、浄土真宗の報恩講（ほうおんこう：親鸞聖人の法要）で食べる冬瓜の煮物が影響を与えたそうです。浄土真宗の信仰が盛んな富山ならではの食べ方だったのでね。

理由を知りながら食べると、また一味違った気分で食べられそうです！

村家

フード&風土は、ホームページでも  
ご覧いただけます  
URL:<http://www.food-bouquet.com/bouquet/>



(有)食のコンサルタントブーケ

〒939-8206富山市布瀬町1-4-7

TEL 076-421-6778

FAX 076-421-6794

定休日：日祝祭日