

平成29年7月1日発行

飲み過ぎに注意！ “牛乳・ヨーグルト”

健康志向の高まりにつれ、牛乳・ヨーグルトの需要がとて高まっているようです。

スーパーマーケットの、牛乳やヨーグルト、乳酸菌飲料の売り場面積の広さには感心してしまいます。確かに、カルシウムの供給源として牛乳・乳製品は、含有量が多くて吸収率も高く、大豆類や野菜類に比べて摂取しやすい食品です。また、ヨーグルトや乳酸菌飲料に含まれる乳酸菌は、腸内環境を整えるためにも毎日摂りたいものです。

ただ、まめに水分補給が必要なこの暑い季節に、水がわりにがぶがぶ飲んでいらっしゃるいませんか！？



適量を飲むには良いのですが、飲み過ぎには注意が必要です。

なぜなら、牛乳や乳製品にはカロリー（エネルギー）があるからです。脂肪分や糖質を含むからです。

甘いジュースやコーラなどの炭酸飲料は、高カロリーだと認識しているのでゴクゴク飲むのはためられますが、牛乳やのむヨーグルトの場合はどうでしょうか？

おそらく、「からだにいいもの飲んでる」「これはカルシウム入りののむヨーグルトだから一石二鳥！」と、あまりカロリーを気にされていないのではないのでしょうか。

牛乳やのむヨーグルトの飲み過ぎで、カロリーを過剰摂取してしまい太ることも十分あります。人間が1日に食べ物以外から摂取する水分の量は1.5ℓ（個人差あります）です。

もし水の代わりに牛乳を 1.5ℓ 飲んだとしたら、“1000Kcal” 摂取してしまう計算になってしまいます。

牛乳・ヨーグルトなどの 1 日目安量

下表「食品 100g あたりの栄養価」を見ますと、

▽エネルギー

牛乳、ヨーグルト、飲むヨーグルト、乳酸菌飲料（ヤクルト、ジョアなど）は、ほとんどカロリーは同じです。これら乳製品がどれだけ「カロリーがある」飲み物なのか、コーラや缶コーヒーと比較してみるとおわかりになると思います。約 1.5 倍のカロリーを持っています。

▽炭水化物（糖質）

牛乳に含まれる炭水化物（糖質）の 99.9% が「乳糖」と呼ばれるものです。エネルギー源としてだけでなく、カルシウムや鉄分の吸収を助け、整腸作用などの働きがあります。「飲むヨーグルト」「乳酸菌飲料」の炭水化物が多いのは、「砂糖」や「ぶどう糖果糖液糖」が加えられているからです。

<食品 100g あたりの栄養価>

食品名	エネルギー kcal	たんぱく質 g	脂質 g	炭水化物 g	カルシウム mg
牛乳	69	3.4	3.9	4.9	113
ヨーグルト	62	3.4	3.0	5.3	109
のむヨーグルト	67	3.1	0.5	12.5	116
乳酸菌飲料	71	1.1	0.1	16.4	43
(参考) コーラ	46	0.1	0	11.4	2
(参考) J-7-飲料	38	0.7	0.3	8.2	22
(参考) 麦茶	1	Tr	(0)	0.3	2

日本食品標準成分表 2015 年版（七訂）より引用

ヨーグルトは、1 日あたり 100g ~ 200g が目安といわれていますし、特定保健用食品である某メーカーの「のむヨーグルト」のパッケージには、「1 日当たりの摂取目安量：1 日 100ml を目安にお召し上がりになると効果的です」と書かれています。「ヤクルト（65ml）」や「ジョア（125ml）」にも、「1 日当たりの摂取目安量：1 本」と。

からだにいいものでも、過ぎたるは及ばざるがごとし。牛乳やのむヨーグルトは、100 ~ 200ml（コップ 1 杯）を目安に飲むのがよいようです。飲みすぎてしまう人はお徳用サイズではなく、1 本容器タイプの飲みきりタイプがいいかもしれません。

“ごま豆腐”を作ってみませんか？

今年も暑い夏がやってきました！そんな季節はさっぱりした物が食べたくになります。そうめん、ところてん、冷奴・・・私はよく「ごま豆腐」を食べるのですが、市販品を買うばかり。一度自分で作ってみたい！と思い、初めて手作りしてみました。

思ったよりも簡単に作れるごま豆腐、皆さんも作ってみませんか？

～ごま豆腐の作り方～

●材料（4人分）

- ・白炒りごま 60g
- ・くず粉 50g
- ・水 1カップ×3
- ・醤油、わさび 適量



●手順

- ①白ごまをすり鉢に入れ、すりこぎでする。油が出てネットリするまで1時間程度する。
（じっくりとすることで、より香りの強いごま豆腐になります。時間のない方は市販の練りごまを使ってもOK!）
- ②①のすり鉢に分量の水 1 カップを入れてごまを溶かし、こし器（目の細かいザルなど）でこしながら鍋に移す。これを3回繰り返す。
- ③②の鍋にくず粉を加え、混ぜて溶かす。強火にかけ、へらでモッタリするまで3分混ぜる。
- ④中火にし、焦げないように注意しながらさらに10分練る。すくって流れ落ちない固さになったら火を止める。
- ⑤容器に移し、大きめのバットに水を張って冷やす。
- ⑥30分後、ごま豆腐の固まった容器に静かに水を注ぎ、取り出して切り分ける。

じっくりと時間をかけて、ごまをすったことがなかったので、「こんなに油が出るんだ！」と驚きました。その分、香りが口の中にフンワリと広がり美味しいごま豆腐でした。時間はかかりますが、家族と交代してごまをすり、お喋りしながら作ると楽しいですよ！

皆さんも作ってみて下さい♪

一言メモ ～精進料理とごま～

ごま豆腐といえば、精進料理。肉や魚を食べない精進料理はたんぱく質や脂質が不足しがちなので、それを補うためにごまが使われます。粒が固いので、栄養の吸収をよくするためにすりつぶして使うのが良いとされています。昔から修行僧の健康を支えてきたごま。日々の食生活にぜひ取り入れたいですね。

ブーケは、♥街の中の栄養士♥です

アジャンタスパイスの

◆スパイス料理教室◆

アピアッキングスタジオ（富山市稲荷元町）では、『基礎から学ぶスパイス料理教室（ステップ1）』講座を第1月曜日（10：00～13：00）に開講しています（7、10、1、4月開講）

- スパイスの調合や特性を学びながら各国テーマでグループ実習を行います。
- スパイス料理教室はステップ1～4まで行い（計12回）のコースになります。
- スパイスの基本的な使い方を学ぶ事で、オリジナルカレー粉やハーブソルトなどミックススパイスづくりを応援します。

講師は、スパイス料理研究家の石崎和生先生です。
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176♪

<材料> 4人分

かぼちゃ	120g
塩	少々
シナモン	少々
マヨネーズ	大さじ1/2
生クリーム	小さじ1/2

★ かぼちゃサラダシナモン風味 ★

<作り方>

- ① かぼちゃを一口大に切る
- ② かぼちゃを蒸すかレンジで加熱し粗く潰す
- ③ 調味料を合わせて、粗熱がとれたらかぼちゃと和える

シナモンの風味が効いておいしいですよ♪

秋目

★きときと 富山の旬！「なす」★

食卓になすが増えてきましたね！夏のなす料理といえば、「なすのそうめん」を思い浮かべます。我が家では、冷たい物を食べる場合は調味料となす、玉ねぎを煮込んだつゆで食べます。また、お味噌汁に入れて温かい物を食べることもあります。富山のそうめん生産量は全国7位！そうめんをよく頂く、富山ならではの食べ方なのですね。昔から祖母が作ってくれる、素朴なホッと安心する味です。

家庭の味として、伝えていきたいと思いました（^-^）☆

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