



平成29年8月1日発行

8月4日は「栄養の日」 笑顔で楽しく食事を

栄養の日

たのしく食べる、カラダよろこぶ

8/4 栄養の日 8/1→7 栄養週間

公益社団法人日本栄養士会では、8月4日を「栄養の日」、8月1日～7日を「栄養週間」と制定し、国民が“栄養”に触れ、“栄養”を考えるきっかけづくりとなるよう、今年度から全国各地でイベントを実施することにしました。食卓に笑顔があふれ、健全な心身を育み、そして一人ひとりが自己実現を叶える元気な日本をつくるために、管理栄養士・栄養士が国民運動として推進していきます。

●栄養を楽しむ生活

食べる、必要な栄養素を体内に取り込みカラダをつくる、その代謝を通じて生命を維持する一連の営みを「栄養」といいます。

例えば、大切な誰かと一緒に食べる食卓には思いやりがあること。

例えば、バランスのとれた食事にココロが満たされること。

「栄養」というと難しそうに聞こえるけれど、じつは、その「たのしい！」の笑顔が、健やかなカラダをつくるのです。

笑顔で楽しく食べると、消化や吸収がよくなります。カラダがよろこびます。

栄養の日をきっかけに、食生活を見直してみませんか？



●楽しくリラックスして食べる習慣

家族や気の合う仲間と一緒に、または好きな音楽を聴きながら……。リラックスしながら普段の食事を楽しむだけで、食べたものの消化と吸収が良くなるって知っていましたか？ リラックスするとカラダを癒す効果のある副交感神経が活性化し、胃腸の働きが活発になります。たまには、一人で好きな音楽を聴きながらゆっくりと味わって食べるご飯もいいかも。

●「よい眠り」は朝ごはんから生まれる習慣

毎日ぐっすり眠れていますか？

睡眠の質には、毎日の朝ごはんが大きく影響を及ぼしていることがわかっています。

睡眠には、メラトニンというホルモンの分泌が重要です。

トリプトファン（必須アミノ酸のひとつ）の豊富な朝ごはんを食べると、日中はセロトニンが増え、夜には十分な量のメラトニンが分泌されるため、眠りやすくなります。しかし朝ごはん、トリプトファンを摂取していないと、メラトニンをしっかり分泌することができなくなってしまいます。トリプトファンは、肉類、魚介類、乳製品、大豆製品などに含まれています。もし朝ごはんがどうしても食べられないという人は、ヨーグルト、牛乳、豆乳、魚肉ソーセージ、ゆで卵、納豆だけでも大丈夫です。

●偏った食生活でも＋1でバランス習慣

外食やコンビニ中心の食生活、低炭水化物ダイエット中など、「食生活が偏ってる」と自覚することはありませんか？ でもそんな自分をダメだと思ふ必要はありません。

毎朝パンしか食べない人でも、ヨーグルトや野菜ジュースをつけるだけで栄養バランスは大きく変わります。普段の食習慣を変えず、それをベースに、理想的な栄養バランスをとるためのプラスワン。まずはここから栄養習慣はじめてみませんか？

●舌を意識する習慣

食べすぎはカラダに悪いかもと思いながら、つまんでしまうスナック菓子。たっぷりかけないと食べた気がしない醤油やソース。主に「舌」で感じる塩味の好みは人によって違います。また、好みは後天的なもので、いったん強い塩味に慣れてしまうと、薄味では舌が満足しなくなります。小さいころに濃い味に親しんだら、濃い味を好んでしまうのです。舌は塩味が少なくても「うま味」や「コク」「酸味」があれば、満足するといわれています。素材の味を楽しむ「食」のあり方を見つけてみてはいかがでしょうか？

●季節に応じた伝統的な「食習慣」

1年を通して豊かな自然と暮らしてきた日本人の文化には、暦に応じた伝統的な食習慣、行事食が数え切れないほど残されています。たとえば、鎌倉時代の文献に記述が残されており、いまでも宮崎県、埼玉県、山形県などで食べられる伝統食「冷や汁」。それぞれの地方によってレシピや季節も異なるそうですが、食欲の落ちる暑い夏の夏バテ対策として食べられることもあるようです。その時期の季節や体調に応じた知恵や工夫が凝らされている伝統食。そんな先祖代々の知恵をアレンジして、いまの食習慣に取り入れてみるのもいかがでしょうか？

夏に爽やか“レモン”を料理に取り入れてみよう！

暑い日が続いていますね！夏バテ気味で食欲がわかない・・・という方も多いのではないのでしょうか？こんな季節は、酸味の効いた料理が食欲をそそります。酸味といえば、レモン！

レモンには疲労回復効果もあり、疲れやすい夏に適した食材です。今回は、そんな夏にぴったりの、爽やかな味が広がるレモンを使った料理をご紹介します！

●レモンの効能「クエン酸による疲労回復」

疲労回復に効果があるのは、レモンや梅干し、お酢に含まれるすっぱい成分の「クエン酸」です。運動をした後には、レモンのはちみつ漬けを食べると良い、なんて言いますよね！

クエン酸は体の中で、疲労によるダメージを回復するエネルギー産生を、活性化する働きを持っています。

●レモンを使った料理をご紹介します！

<ネギ塩レモンチャーハン>

★材料（2人分）

- ・ごはん お茶碗 2 杯分
- ・卵 2 個
- ・長ねぎ 1/3 本
- ・塩 小さじ 1/2
- ・レモン汁 小さじ 3
- ・醤油 少々
- ・ごま油 適量

★手順

- ①卵を溶く。フライパンを熱してごま油をひき、卵を炒める。ごはんを加え、ほぐしながら炒める。
- ②ねぎ、塩、レモン汁を入れて炒める。
- ③仕上げに鍋肌から醤油をぐるりと加え、完成！



<オクラと鶏肉のアボカドレモンサラダ>

★材料（2人分）

- ・オクラ 5 本
- ・鶏胸肉 1 本
- ・アボカド 1 個
- ・レモン 1 個
- ・塩 小さじ 1/3
- ・こしょう 適量
- ・サラダ油 大さじ 1

★手順

- ①オクラを茹で、冷水にとって水気をきり小口切りにする。アボカドは皮を剥き一口大に切る。
- ②鶏肉を一口大に切り、火が通るまで茹でて、ザルにとり冷ます。
- ③ボウルにAを入れ混ぜておく。
- ④③に全ての具材を入れ、混ぜて完成！

いつものチャーハンやサラダに“レモン汁”を加え、爽やかな味わいに変身！

ちょっと疲れたな・・・という日に是非、お試しください♪

村家

ブーケは、♥街の中の栄養士♥です

◆H30年3月卒業予定の 管理栄養士 を募集

(有)食のコンサルタントブーケは、開業栄養士の会社です。「街の中の栄養士」として、地域の方々の健康、食生活をサポートしています。

▼事業内容は、

- ① ヘルシー弁当の宅配
- ② 料理教室
- ③ 食のコンサルタント（食生活相談など）

▼業務内容は、

ヘルシー弁当の調理および給食管理業務です。
将来的には、食生活相談などのコンサルタント業務、料理教室業務を担っていただきます。

詳しくは、ブーケまでお問い合わせください。

⇒TEL076-421-6778

～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177♪

<材料> 4人分

トマト 小1個（約100g）

たまねぎ 1/8個（約20g）

オリーブ油 小さじ2

☆ 酢 小さじ1

塩 少々

辛子 少々

★ トマトサラダ ★

<作り方>

- ① トマトを約1センチの角切りにする
- ② たまねぎをみじん切りにする
- ③ ☆を合わせる
- ④ トマト、玉ねぎを☆で和える

辛子がアクセントになって美味しいですよ♪

秋目

<栄養士秋目のゆったりコラム>

今月号からこのコラムを担当する事になりました、栄養士の秋目穂奈美です！身の周りの食や風土にまつわる出来事を発信していきます。皆さんよろしくお願ひします♪

早速ですが、6月27日にリニューアルオープンした“道の駅庄川”へ行ってきました！なんと、こちらのフードコートのメニューをブーケが監修しています！私は「よごしピザ」をいただきました。大根の葉のしゃきしゃきした食感と、ふわふわのパン生地が相性抜群ですよ♪お土産物コーナーには富山県の地場野菜や銘菓が並んでおり、たくさんのお客さんで賑わっていました。皆さん是非行ってみてください♪ 道の駅庄川：〒932-0315 富山県砺波市庄川町示野 437

秋目

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