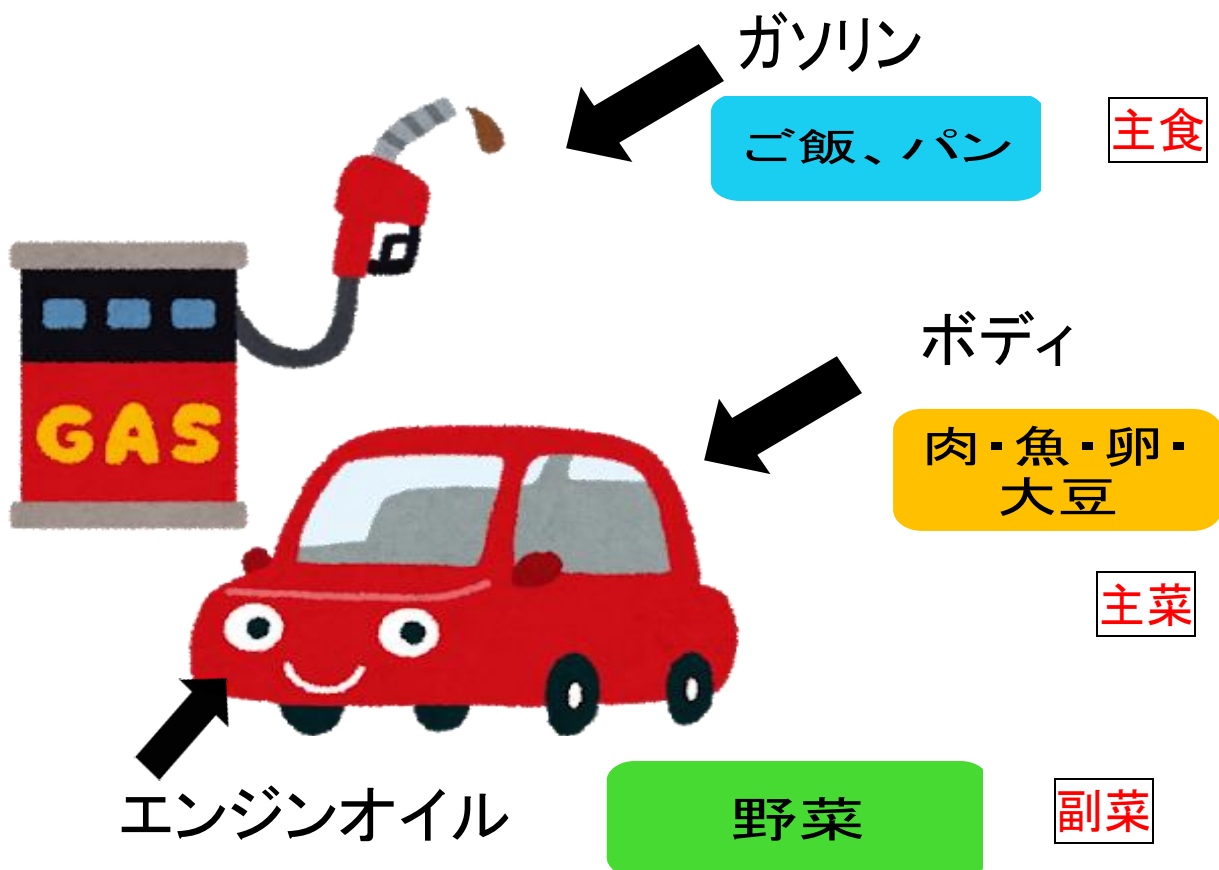




2019年10月1日発行

日々、快適に過ごすために

私たちのからだは、自分が食べたもので作られています。
体を作る材料を、せっせとお腹の中へ運んでいるのです。お腹の中に入ってきた食べものを、
血や筋肉、骨、皮膚などにつくり変えて「ボディ」を作ります。



ピカピカの丈夫なボディであっても、ガソリンがなくては車は走りません。きれいなエンジンオイルもなければ快適なドライブは楽しめません。

人間も同様、ボディを作る「主菜」、エネルギーとなる「主食」、潤滑油となる「副菜」の三拍子をそろえれば、笑顔で快適な日々を過ごすことができます。

元気なカラダを作る食事

日々、元気に快適に過ごすには、その材料となる食べもの（栄養素）が必要です。食べものは、人間と同様みんな同じではなく、それぞれ性格があります。魚や肉はたんぱく質を多く含み、ごはんやパンは糖質を、野菜や海草はビタミンやミネラル、食物繊維を多く含みます。ごはんとお肉だけのお弁当だとか、ダイエットだといって野菜ばかり食べていては、前ページで車に例えたように、三拍子がそろわずなんかちょっと不調をきたすのです。

栄養素	働き	車でいえば	食べもの	料理
たんぱく質	▼体を作る	ボディ	魚、肉、卵、大豆	主菜
糖質	▼エネルギー源	ガソリン	ごはん、パン、麺	主食
ビタミン ミネラル 食物繊維	▼体の調子を整える（潤滑油）	エンジンオイル	野菜、海草、きのこ、芋、くだもの	副菜

主食、主菜、副菜をそろえた食事（バランスの良い食事）が、元気なカラダを作ります。1日3食、365日食べられたら理想ですが、せめて2食は（それも難しければ、せめて1食）3つの料理をそろえた食卓にしたいものです。献立をたてるときに、主食は〇〇、主菜は〇〇にして、副菜は〇〇と〇〇にしようかしら…と考えてみてはいかがでしょうか。



＜1食のパターン＞ 主食1皿＋主菜1皿＋副菜2皿

主食・主菜・副菜をそろえるには、「朝食はパンとコーヒー⇒パンにスライスチーズをのせて野菜ジュースをプラス」、「昼食はカップラーメン⇒茹で卵と乾燥カットワカメをトッピング」など調理不要なものをプラスするのが手っ取り早い方法です。

できるところから、はじめてみませんか？

大畑



食べものが「くすり」になる！？

風邪をひき始めた時には「生姜湯」「卯酒」、お腹が痛い時には「りんごのすりおろし」、寝込んでいるときには「おかゆ」や「うどん」…。幼いころ、体調を崩した時には、その不調に合わせた料理を作ってくれた母がいました。

「薬食同源」という言葉があるように、私たちが日々食べている食べものには、体を作る「栄養素」だけでなく、大なり小なり「薬効」を持っています。身近な食べものがどんな薬効を持っているのか調べてみました。

●**大根** …胃もたれ・胸やけ・冷え性・熱・のどの痛み・鼻づまり・頭痛・便秘・筋肉痛

「自然の消化薬」とも呼ばれる大根葉は、私たちの胃腸を守ってくれる野菜です。その薬効を体験的に知った先人は、餅に大根おろしを和えた「からみ餅」や、刺身に添える「ツマ」など、日本独自の食文化を生み出してきました。大根に含まれるジアスターゼなどの消化酵素は、デンプンの消化を助け、食べ過ぎによる胃もたれ・胸やけを予防します。また、辛味成分のイソチオシアネート類は、抗菌作用や抗酸化作用があります。演技が下手であたり役のない俳優をあらわす「大根役者」という言葉は、いくら食べても「あたらない(=胃腸の負担にならない)」大根とのシャレから生まれたそうです。

消化酵素なども含め薬効を効率的にいただくには、加熱しない大根おろしが最適。時間を置くと成分が変化してしまうため、おろしたてを食べるようにします。

●**長ねぎ** …風邪・解熱・鎮痛・発汗・消炎・のどの痛み・鼻づまり・花粉症・しもやけ

熱が出たら刻んだ長ねぎたっぷりのみそ汁を飲む、のどの痛みには長ねぎを首に巻くなど、風邪の諸症状にまつわる暮らしの知恵は数多く、「自然の風邪薬」です。長ねぎが風邪に効く秘密は、ツンと鼻にくる独特の匂いにあります。匂いのもとであり、白い部分にのみ含まれるアリシンという成分です。アリシンは、刻んだりたたいたりすると生じます。なるべく細かく刻んだ方が効果的です。

緑の葉の部分には免疫力を高めてくれる成分がたっぷり詰まっているので、予防には緑、引いてしまったら白で、風邪から私たちを守ってくれます。

●**りんご** …便秘・下痢・整腸・疲労・風邪・利尿・高血圧・やけど

青森や長野などの産地では、毎日薬がわりにりんごを食べるといふ人が少なくありません。便秘も下痢もしない、疲れがたまりにくい、風邪をひきにくいなどなど、様々な薬効が実感されている「万病の薬」です。りんごに含まれるペクチンは、便秘や下痢などの大腸の不調を和らげてくれる「天然の整腸剤」。皮の部分に多く含まれているので、食べるのは皮ごとを基本にしましょう。

●**しそ** …抗菌・下痢・食欲増進・免疫力強化・老化・切り傷・擦り傷・イライラ

しその香りはペリルアルデヒドという成分で、**抗菌性**に優れています。刺身に添えるのは、食中毒を防ぐための知恵。体内に入っても雑菌を抑える力は衰えることなく、昔は食あたりのおとき、乾燥させた葉を煎じたものを服用しました。

●**はと麦** …イボ・美肌・鎮痛・解熱・神経痛・リュウマチ・便秘・むくみ

イボをはじめとした**肌の不調**、**美肌**の特効薬。はと麦には、皮膚の新陳代謝を高める働きがあります。肌の細胞を次々と生まれ変わらせることで、シミやそばかすのもととなるメラニン色素をはじめ、不調を招く老廃物を体の外へ排出してくれるのです。お米に適量混ぜ合わせて炊いたり、毎日少しずつ手軽に摂り入れるには、はと麦茶もいいでしょう。

食べものには、美味しさと栄養と、体を良くしてくれる「薬効」があるのですね。薬効を知るのも、食を楽しむひとつかな？

ブーケは、♥街の中の栄養士♥です

食事相談ができる！

～街の中の栄養士～

(有)食のコンサルタントブーケでは、日替わりでお弁当の宅配（昼・夕食）をしています。健康を守りたい方や、糖尿病・高脂血症・肥満など生活習慣病の方には「ヘルシー弁当」、1食の塩分量を2g以下に調整した「減塩弁当」があります。これらのお弁当をお届けしているお客様には、ブーケ管理栄養士による食事相談を無料で承っております。朝食には何を食べたらいいのだろう？ 退院時に受けた栄養指導ではわかったつもりだったけど、いざ実際に作るとなると…？など気軽にご相談ください。

《お問い合わせ》

食のコンサルタントブーケ

TEL076-421-6778

野菜たっぷり

おいしく食べて健康づくり

～ブーケの日替わり宅配弁当～

- 低カロリー ●減塩
- ・薄味でも美味しいお弁当
- 手づくり
- ・おうちで食べるごはんをお届けします

私たちブーケは、糖尿病や高血圧症などの生活習慣病でお困りの方に、お弁当を通してお役にたきたいと考えています。料金など詳細は、ブーケまでお問い合わせください♡

厨房からブーケレシピ その203♪

<材料> 2人分

里芋 2個(約100g)

しょうゆ 小さじ2/3

ブロッコリー 60g(小房4つ分)

A { ごま 大さじ1と1/3

みそ 小さじ2

砂糖 小さじ2/3

<作り方> ★里芋とブロッコリーのごま和え★

- ① 里芋は皮をむき、いちょう切りにする。塩をふってよくもみ、流水で洗い流す。
- ② ①をしょうゆで下煮する。
- ③ ブロッコリーは小房、茎は短冊に切り、サッとゆでる。
- ④ ①と②と調味料Aを混ぜ合わせる。

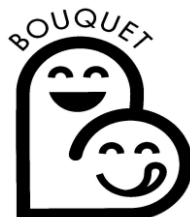
里芋の煮付けが残った時のアレンジにもどうぞ。 桶本

<ハーブを楽しもう>

秋の気配を感じ始めると、腕を組みながら自分の育てたハーブたちを眺めます。秋に種を撒こうか否か、冬が来る前に収穫して乾燥しておこうか、クリスマスリースに使うものは枝がもう少し成長してから収穫しようか、などについて考えます。そして、来年はどのハーブを増やそうか構想したり、あの道端のハーブには来年も会えるかなと一年を振り返ったりしています。ハーブの色や形、香りなどに触れるのも楽しいのですが、気軽に手軽にハーブを楽しむためにあれこれと考える時間もまたとても楽しいものです。 桶本

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