

買う力をつける

# 『コンビニ食で始める**自炊**』

経済的に、健康的に過ごすには、自炊するのが一番！  
 自分の食べたいものを、好みの味や量に調整できて、かつ脳トレにもなります。

自炊は



自炊した方がいいとはわかってるけど、時間がない、疲れて気力がない、料理の仕方を知らない、面倒…。と、なかなか自炊への一歩が踏み出せない方がいらっしゃるのでは？

「自炊力 料理（レシピ）以前の食生活改善スキル」（光文社新書）という本があります。

著者の白央篤司（はくおうあつし）氏は、『自炊力』は自炊を自分で作る事よりも前に、コンビニ、スーパーのお惣菜などの組み合わせで栄養、値段などのバランスの整った食事を実現する所から始まる。『買う力』を養うことから自炊力を高めよう、と提案しています。

次ページにその内容を一部紹介します。



# 作らずに、「買う」ことだって自炊！

白央氏のいう自炊力とは、

- ・自分で買い物に行って、その場で献立を決められる
- ・食材の質と値段のバランスを考えつつ買い物ができる
- ・その時に買ったもの、家にすでにあるもの取りまぜつつ、数日分の献立を作りまわしていける
- ・なおかつ栄養バランスを考えられる

といった能力の総合力で、生きていく上でとても大事なスキルである。料理力よりも自炊力が必要であるといっています。その時々で安い食材を調理・保存でき、うまく使い回せる食生活、そして特別おいしくとまではいかずとも、自分なりに満足のいく味付けができるスキルを保持できれば、人生を通じて自分のQOL（生活の質）をかなり上げられるはずだと。

コンビニ食が生活の中心になっている場合、いざ自炊を始めようと思ってもなかなか大変なことです。『自炊力』は自炊を自分で作る事よりも前に、コンビニ、スーパーのお惣菜などの組み合わせで栄養、値段などのバランスの整った食事を実現する所から始まります。

## ▼STEP1 組み合わせを覚えて「買う」

栄養について考えられる力は、自炊力の大きな柱のひとつです。

① 主食（ごはん、パン、麺類）、② 主菜（肉、魚、卵、大豆製品）、③ 副菜（野菜、きのこ、海藻類を使ったおかず、またはフルーツ）、この①～③の3要素を組み合わせると、バランスよく栄養素が摂りやすくなります。

	主 食	主 菜	副 菜
例1	好みのおにぎり	肉か魚のおかず1品（又は納豆、ゆで卵など）	野菜や海藻を使ったおかず（又はスープ、みそ汁）
例2	パン	豆乳	サラダ
例3	カルボナーラ（主食がパスタ、主菜がベーコン）		野菜や海藻入りのスープ
例4	カツ丼（主食がごはん、主菜が豚肉、卵）		野菜や海藻入りのみそ汁

漫然と食べたいものを買う状態から、「主食・主菜・副菜」をどのように組み合わせるかを考えられればかなりの前進です。

## ▼STEP2 適切な「量」の目安を知る

唐揚げ弁当、とんかつ弁当など、ほんのちょっとだけついている漬物を野菜として副菜とするのか？ さすがにそれはちょっと…、と思われるのではないのでしょうか。肉又は魚の量：野菜の量＝1：2が目安です。自分が買った今回の一食は、何を満たし、何が少ないのかを考えられるようになれば、また一歩前進です。

## ▼STEP3 野菜のちょい足し技術をマスター

現代人の食生活に不足しがちなものは、野菜、フルーツです。野菜が足りないと、ビタミン類、食物繊維が不足しがちになります。かといって毎回副菜を買い添えると経済的に苦しい…。最近、生野菜を置くコンビニも増えました。ペペロンチーノにプチトマトを半分切りに切ったり、貝割れ大根、スプラウトといったそのまま使える野菜を足したりするのも自炊です。また、冷凍野菜も便利です。サラダには向きませんが、汁物やソース多めの料理に。冷凍ほうれんそうやブロッコリー、いんげん、冷凍野菜ミックスなどがあります。電子レンジで解凍して、ホワイトソース系、トマトソース系のパスタや、レトルトカレー、カップラーメンなどにちょい足しすれば、見た目的にもおいしそうになります。

この本には、「こんなことでもOKなのか」というヒントがいっぱい。ハードルを低くして、<sup>らく</sup>楽に、<sup>たの</sup>楽しく続けていく。面倒なことはやらない、避ける。なんか、自炊できそうな気がしてきませんでしたか？

## ～かき氷を楽しもう！～

夏の風物詩の一つ、かき氷。暑い夏に食べるかき氷は格別なものがあります。一口にかき氷と言っても、お店で食べたり、買ってきたり、家で作ったりと楽しみ方も色々です。



今回は、家でかき氷を楽しむ方法を試してみました。

家でかき氷を作るにはかき氷機が必要です。「かき氷を作ってみよう」と思ったのに、なんと、かき氷機が手元にありません。そこで、コンパクトなミキサーでスムージーが出来るのであれば、かき氷もできるのではないかと思いました。説明書を読むと氷を砕けるとありましたので試してみました。

今回のトッピングには、つぶあんと練乳は市販のもの、シロップと白玉団子は手作りのものを使用しました。下は、シロップと白玉団子の作り方です。

### ●シロップ

材料		作り方
砂糖	1カップ	① 鍋に材料を入れ、砂糖を煮溶かす。 ② 砂糖が溶け、透明になり、泡が出て来たら火を止める。
水	70cc	



### ●白玉団子

材料		作り方
白玉粉	100g	① 白玉粉に水を加えてこねる。 ② 小さい団子にし、少し真ん中をくぼませる。 ③ 沸騰した湯に入れ、浮き上がったら冷水にとる。
水	約90cc	



氷は思っていたよりもフワフワに出来上がり、かき氷機がなくても家のミキサーと、冷凍室の氷でかき氷をつくることができました！シロップに抹茶を混ぜてみても美味しかったですよ。

ポーシェンタイプのガムシロップやコーヒー、ヨーグルトにかけるフルーツソース、フルーツ缶詰のシロップなどを利用して美味しくそうですね。果物などをトッピングしたら、彩りも楽しめそうです。

今年の夏は、お家かき氷で暑さをしのぎ、涼を手軽に楽しむのはいかがでしょうか。 桶本

注意事項) 調理器具を利用するときは、説明書や注意事項(氷についての説明がありました)をしっかりと確認しましょう。

# 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212♪

### ★トマトサラダ★

<材料> 2人分

<作り方>

トマト 1個  
玉ねぎ 1/2個  
A { オリーブオイル 小さじ1/2  
塩 少々  
酢 小さじ1/2  
粒マスタード 好みの量

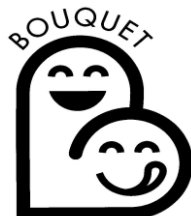
①玉ねぎをみじん切りにし、水に10分さらす  
②Aを混ぜ合わせる  
③トマトをさいころ切りする  
④玉ねぎの水けをよく切り、③と一緒に②で和える  
粒マスタードがアクセントになる一品です。 松本

### <そうめんのつゆ>

七月七日は七夕ですね。七夕にはそうめんを食べます。私の家ではそうめんを食べる時に、めんつゆの代わりに味噌をつけて食べます。つける味噌は、「つけてみそかけてみそ」という豆味噌をベースにしたもので、カツや、焼きナス、おでんなどにも使える万能みそだれ&ドレッシングを使っています。スーパーなどで見かけた際には、一度試してみたいかたはどうか？

松本

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