



「栄養の日」は、食生活を見直す日



8月4日は「栄養の日」、8月1日から8月7日は「栄養週間」と日本栄養士会が定めています。“たのしく食べる、カラダよろこぶ”をキーメッセージに、全国各地で食・栄養の課題を解決するためのイベントを開催しています。富山県でも、8月1日富山市グランドプラザで、大型ビジョンによるセミナーの放映、栄養相談などが行われます。

今年のテーマは「はじめよう！栄養の整理整頓」

はて？

職場で整理整頓しようとは言いますが、「栄養の整理整頓」とはどういう意味なのでしょう？

まずは、言葉の意味から調べてみました。

「整理」…理（ものごとの正しい道筋）に従って、いるものといらないものを分け、いらないものを捨てること。

「整頓」…必要なものをいつでも取り出せるよう、秩序だてて配置すること。

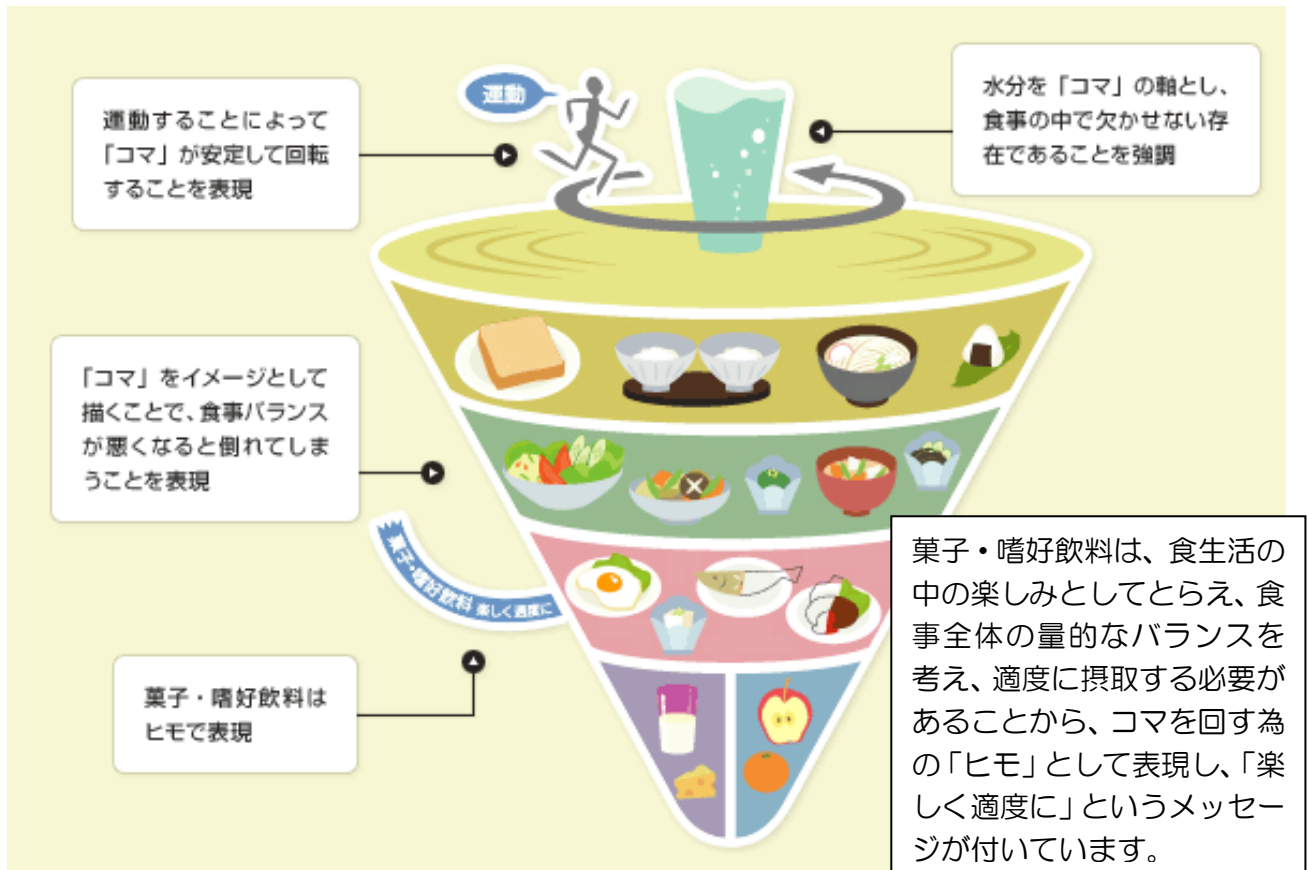


国語辞書でいう整理・整頓の意味を基にすると、

- 栄養の整理**とは …自分に合った、理想的な（理にかなった）食事の「バランス&量」と、実際に食べている食事を比較し、多いものは減らし、少ないものは増やすこと。
- 栄養の整頓**とは …整理された必要な栄養が、いつも体の中にあること。つまり、日々の食事で供給されている（＝習慣化）こと。 と、解釈できます。

部屋がきれいだと気持ちが前向きになるように、自分のからだの栄養が整理整頓され、食卓が整っていると、ご飯が美味しく感じられ、笑顔になります。「栄養の日・栄養週間」をきっかけに、カラダよろこぶ栄養習慣を見つけてみませんか？

●理想的な食事のバランス&量



<食事バランスガイド>

「食事バランスガイド」とは、一日に「何を」「どれだけ」食べたらバランスの良い食事になるかを、コマの形と料理のイラストで表現したものです。コマのイラストと実際の食事を見比べることで、何が多くて、何が少ないかがわかります。

食事の適量（どれだけ食べたらよいか）は性別、年齢、身体活動量によって異なります。コマのイラストは、 $2200 \pm 200 \text{kcal}$ を想定した料理例が表現されています。コマの大きさ（皿数）を調節することで、自分に合った一日に必要な量になります。

●「栄養の日・栄養週間」特設サイトへGO！

栄養を整理整頓する「知る」「観る」「作る」「活かす」の4つのコンテンツが、日本栄養士会「栄養の日」特設サイトで公開中です。



知る：食生活を整えるための栄養の整理整頓術 100 項目（例：No.067「朝ご飯を食べる」という熱中症予防…朝食にみそ汁やスープなどの汁ものを食べると、熱中症予防につながります。水分や塩分は寝ている間にも失われるため、朝食で水分と塩分を補給すると脱水を予防。など）

観る：暮らしを整える食生活のヒントが得られる市民公開講座（全4回のオンライン講座）

作る：感染症予防に役立つ管理栄養士・栄養士の日々ごはん（予防めし）を公開

活かす：身近な食材や材料を使って活用できる、知っているると便利な整理整頓術

お部屋の整理整頓と同様、栄養の整理整頓をすると心も体もきっとスッキリ！ですヨ♪ 大畑

～『ういろう』を電子レンジで作ってみました！～

お茶うけのお菓子が手軽に作れたら素敵だなあ、と思っていたので、挑戦してみました。

誰もが知っているけれども富山では普段は食べないお菓子、作るのに時間がかかったり、特殊な材料を使ったり、技術が必要だったりしないものは何か、と考えました。さらに、「自分が好きなもの」であることも大切な要素の一つ。これらの条件がすべて揃ったお菓子が『ういろう』でした。

ういろうとは、米粉などの粉物と砂糖を混ぜ、蒸した菓子です。蒸し菓子なので、電子レンジで作れるのではないかと考え、試してみました。



<電子レンジ加熱後のういろう>

●シンプルういろう

材料		作り方
米粉	100g	①ボールに材料を入れ、よく混ぜる。
砂糖	大さじ3	②容器に①を流し込み、ラップをかける。
水	1カップ	③電子レンジで約4分(600W)。
		④粗熱がとれたら、好みの大きさに切る。

①の時、混ぜた後はサラサラ。「固まるのかなあ」と少し心配になりました。

③では、電子レンジ加熱終了近くに、フワッと蒸した米粉のほんのりと甘い匂いがしてきました。電子レンジから出した直後は粘りがあったので、十分に粗熱をとってから、ナイフを水で濡らしながら切りました。ナイフにういろうがくっつくので、形が崩れないように注意しながら切りました。

材料も作り方もシンプルで大満足ですが、切りにくいのが難点でした。切り方のコツをつかんで見ためをもう少し美しくしたいです。

一日常温で置いておくと、少々かたくはなりますが十分にういろうの食感でした。冷蔵庫に入れるとかたくモサモサした感じになりましたが、電子レンジで軽くあたためるとやわらかくなりました。また、冷蔵庫から出して一時間ほど常温に置いておくと、ほどよいかたさに戻りました。が、空気に触れる部分はかたいままだったので、乾燥防止にきっちりラップで包むと良いと思います。

今回は、抹茶と一緒にいただきました。ういろうは控えめなほんのりとした甘さで、抹茶の苦みとよく合いました。とても幸せでほっこりした気分になりました。

シンプルバージョンだけでなく、抹茶やコーヒー、あんこなどをまぜてバリエーションを楽しみたいです。



<抹茶とういろう>

米粉は、余っても米粉パン（フード&風土 2020年4月1日発行を参照）やお好み焼きなど使い道は色々あります。米粉を常備する食材の一つに加えてみてはいかがでしょうか。米粉は水を加えても粘りが出ないので、ボールなどが洗いやすいから、私のお気に入りです。

桶本

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225♪

<材料> 2人分

人参 1/4本(約50g)
らっきょう甘酢漬 4粒
らっきょう甘酢漬(汁) 適量

★人参とらっきょうの甘酢★

<作り方>

- ①人参をいちょう切りにし、レンジで加熱する
- ②らっきょうは薄い輪切りにする
- ③すべてを混ぜ合わせ、味をなじませる

*余っているらっきょうで簡単にできますよ

松本

<きゅうり>

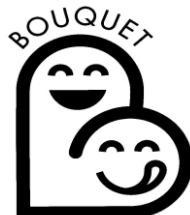
家で育てていたきゅうりがたくさんできました。家でもキューちゃんが作れると知り作ってみました。作るのに時間と手間はかかりましたが、とても美味しく作ることができました。ご飯の上に乗せて食べる以外にも、ポテトサラダやタルタルソースなどにも使えるので、アレンジしたものも作って楽しみたいです。

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