



発行：食のコンサルタント ブーケ

平成25年7月1日発行

## 野菜と果物で元気なカラダづくり



ファイブ ア デイ

# 5 A DAY をはじめよう

### 「5 A DAY」って何？

「5ADAY（ファイブ・ア・デイ）」運動は、アメリカ生まれの運動で「健康のために野菜・果物をたくさん食べよう」というメッセージを持った運動です。



### アメリカで認められた効果は？



1990年当時、ガンが死亡原因のトップになっていたアメリカでは、ガンを克服するための調査研究の結果、野菜・果物を多く食べている人ほど、ガンなどの生活習慣病になりにくいことがわかったのです。そして「5ADAY（ファイブ・ア・デイ）」運動は生まれました。そして米国における野菜・果物の摂取量が確実に増え、生活習慣病での死亡率やガンの発生率が減少しつつある傾向が認められています。

### 深刻な日本人の野菜・果物不足！

一方、食生活の欧米化により、日本では野菜や果物の摂取量が減少し、生活習慣病に大きく影響していると言われています。野菜・果物の摂取量を増やすことは、現在の日本の大きな課題となっています。

# 5ADAY (ファイブ・ア・デイ) 運動のスローガン

「一日に5皿分以上の野菜と  
200g以上の果物を食べましょう」

## 野菜料理 5皿分は・・・

1皿70gが一単位です。小鉢や小さなお皿は「1皿分」、野菜炒めや野菜の煮物などの大きなお皿は「2皿分」と数えてみましょう。

### 1皿分の野菜料理



きんぴらごぼう  
【1皿分= (小鉢)】



青菜のおひたし  
【1皿分= (小鉢)】



大根サラダ  
【1皿分= (小鉢)】



かぼちゃの煮物  
【1皿分= (小鉢)】

### 2皿分の野菜料理



肉じゃが  
【2皿分= (中鉢)】



ふろふき大根  
【2皿分= (中鉢)】



野菜炒め  
【2皿分= (中鉢)】



マーボーナス  
【2皿分= (中鉢)】

## 果物 200gは・・・

大きい果物 1個、小さい果物 2個が目安です。



みかん  
【2個】



バナナ  
【1本】

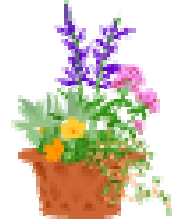


りんご  
【1個】



いちご  
【10個】

キッチンでも育てられる  
ハーブを楽しむ



ハーブと聞いてすぐに思いつくのは、ラベンダー？それともミントでしょうか。カモミールやミントなどハーブティーにあこがれ、毎年7月になると北海道の美しいラベンダー畑に行って深呼吸してみたいくなるのは、私だけではないのではないのでしょうか。パスタや、ちょっとしたデザートなどにさりげなくフレッシュなハーブを取り入れたい時、キッチンの片隅に育てていると便利です。インテリアを楽しむように、目でも楽しめて、それでいて採れたての美味しさが味わえるのがうれしいですね。キッチンで作れるハーブと使い方をご紹介します。

ミント



- 育て方：ランナー（茎がのびたもの）でよく育つので、余分な枝や根はカットします。収穫量を増やしたいなら、摘心（芯をとめる）してみましょう。
- 収穫：長く伸びた茎はいつでも収穫できます。株元からカットしたほうが、よい芽が出てきます。
- 使い方：ミントの葉を 1 人分4～5枚を目安に、ガラスのポットに入れ、沸騰したお湯を注いで5分蒸らして、カップに注ぎます。

バジル



- 育て方：発芽して30日後に摘心して、わき芽を伸ばします。乾燥に弱く生育が旺盛なので、水と肥料をたっぷり与えます。
- 収穫：葉が10枚くらいになったら収穫どき。
- 使い方：新鮮な葉を摘み取って、スバゲッティやトマト料理、サラダやスープなどあらゆる料理に。冬にはなくなるので新鮮なうちに使いやすい大きさに切り、冷凍バッグに入れて密封して冷凍できます。

パセリ



- 育て方：花が咲くと葉っぱが硬くなるので、つぼみが出来たらすぐに摘みましょう。乾燥に弱いので、春～秋にかけては、土が湿っているくらいがよいです。
- 収穫：葉が13～15枚以上になったら収穫時期です。葉を摘み取って、また軸ごと摘み取ります。
- 使い方：料理の付け合せや細かく切ってスープなどの彩りに。ビタミン、鉄分、カルシウムが多いので、たっぷり食べたいハーブです。

カモミール



- 育て方：4月末から清らかな花を咲かせます。
- 収穫：花を摘み取り、生のまま利用するか、陰干しにして保存もできます。
- 使い方：生のカモミールなら6～7輪。ドライなら小さじ1杯を1人分の目安にして耐熱ガラスのポットに入れ、沸騰したお湯を注いでふたをして5分蒸らしてからカップに注ぎます。

# ブーケは、♥街の中の栄養士♥です！

沢山いただいた梅の実のへたを取り、塩漬けにしました。今年も梅干しを作る季節ですね。

梅干しは、1500年頃前に中国から渡来し、江戸時代には赤紫蘇で漬ける赤梅干しが大衆化したそうです。夏バテ防止に、食中毒防止にと日本人の健康を支えてきた、日本人の食の知恵「梅干し」。絶えることなく、代々受け継いでいきたいものです。大畑

## くいしんぼうの本棚～11～

『おはなしりょうりきょうしつ ・こまったさんシリーズ』

『わかったさんのおかしシリーズ』



(各全10巻)【作/寺村輝夫 絵/永井郁子・岡本颯子 出版/あかね書房】

今回は絵本のご紹介です。“こまったさん”はお料理、“わかったさん”はお菓子とシリーズが分かれていて、愉快なお話と絵を楽しみながら、料理やお菓子の作り方もわかってしまうという、なんともお得な作品です。巻末には、子どもにもわかりやすいレシピも載っています。私も子どもの頃、このシリーズが大好きで何度も繰り返し読んで、想像した料理で口の中をいっぱいにして、つばを飲み込んでいました。休日には親にせがんで、プリンやクッキーを作ったこともありました。私の食いしん坊はこの頃から始まっていたようです。読むと食欲と料理への興味を掻き立てられる作品です。子どもはもちろん、大人も楽しめます♪

坂田

## 厨房からブーケレシピ その131♪

### ★ワカメとえのきだけのさっと煮★

材料〔4人分〕

カットワカメ 大さじ2 (5g)

えのきだけ 1袋 (100g)

A { 生姜 1かけ  
醤油 大さじ2/3  
みりん 大さじ1/3

作り方

① ワカメ …水でもどし、水気をきる。

えのきだけ…1/3長さに切る

生姜 …せんぎり

② 鍋にAとワカメ、えのきだけを入れて、ふたをして中火にかける  
さっと煮あがったらできあがり！

一度お試しください。

高嶋

## ★ マイペース栄養士・中島のつぶやきコーナー ★

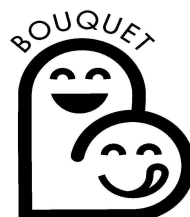


先日、開ヶ丘にあるブーケ農園にてイチゴ狩りをしてきました。辺り一帯にいちごの甘い香りが漂っており、食欲をそそられました。袋いっぱいに収穫したいちごをイチゴジャムにして食べました♪甘酸っぱく、美味しく頂きました！

農園では、ナス・トマト・スイカなど夏野菜たちも元気に成長していて、これからの収穫が楽しみです♪

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：祝祭日