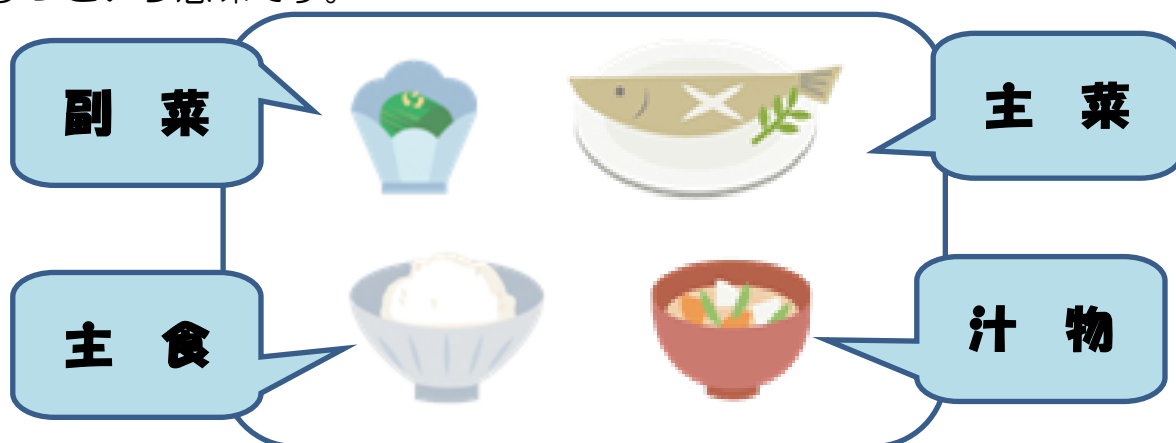


# 「一汁二菜」でバランス献立！

## 一汁二菜の意味は？

一汁二菜（いちじゅうにさい）とは、ごはんを中心とした日本の昔ながらの食事のスタイルで、「一汁」は汁物、「二菜」は主菜と副菜をそれぞれ1品ずつという意味です。



昔の日本では、ごはんと野菜、豆類と少しの魚の「質素な食事（粗食）」をしていましたが、食生活の欧米化により、ごはんや副菜の量が減り、かわりに主菜の量が増えたため、それに伴い、生活習慣病などの健康上の問題を引き起こす要因となっています。

ごはん「主食」を中心として、「汁物」（一汁）と「主菜＋副菜」（二菜）をそろえるシンプルな献立の組み合わせにすることで、自然と栄養バランスを整えることができます。

新米の季節。炊き立ての新米ご飯をよりおいしく味わうために、「一汁二菜」でシンプルに秋の味覚を楽しんでみてはいかがでしょうか。

## 「主食」＋「一汁二菜」で、栄養バランスが良くなります

### 副 菜

野菜、芋、海藻、きのこなど、「ビタミン」「ミネラル」「食物繊維」が多いおかず  
1皿の目安量は片手いっぱいになるぐらいが適量です

### 主 菜

肉、魚、卵、豆・豆製品など、「タンパク質」のおかず  
1皿の目安量は片手の平にのるぐらいが適量

### 主 食

ごはん、パン、麺など  
「炭水化物」のおかず  
一食のごはんの目安量は軽く1膳



### 汁 物

豆製品などのタンパク質の食材や、野菜、芋、海藻、きのこなどを組み合わせて具だくさんの汁物をこころがけましょう

※一汁二菜にすることで、不足しがちな栄養素がとれるだけでなく、量のバランスも良くなるのがうれしいです。

## 好きな組み合わせで今日の献立を自由にアレンジ！

### 〔主 菜〕

- ・サンマの塩焼き
- ・豚肉のしょうが焼き
- ・肉じゃが
- ・揚げだし豆腐のきのこあんかけ
- ・マクランブル、エッグ

### 〔副 菜〕

- ・ひじきの炒り煮
- ・里芋の煮っころがし
- ・青菜お浸し
- ・かぶの甘酢和え
- ・野菜サラダ

### 〔汁 物〕

- ・けんちん汁
- ・きのこのチャウダー
- ・にらとさつま芋のみそ汁
- ・豆腐とわかめの清汁
- ・かきたま汁

今日の献立はどんな組み合わせにしましょうか！

お買い物もの時にも、一汁二菜をイメージすると便利です。

## トマトを知っておいしくヘルシーに！



「赤い野菜は何？」と聞かれたら、真っ先に思いつくのは『トマト』でしょう。畑がある方はもちろん。ベランダで育てている方も多いのではないのでしょうか。そんなおなじみのトマトですが、赤い色の中に健康に役立つ成分が含まれることが最近の研究でわかってきました。

### ★トマトがおいしいわけ

トマトは世界一たくさん食べられている野菜です。日本では生で食べることが多いですが、海外では煮込んで食べるため、たくさん食べられるのです。トマトには食べた時においしいと感じるうま味のもとである、グルタミン酸がぎっしりと詰まっているため、煮込み料理にトマトを使うと、びっくりするくらいおいしくなるのです。トマトを煮込んでつくるトマトソースは、スパゲッティやピザには欠かせませんね。また、スープやカレー、シチューを作る時に、トマトを入れるとさらにおいしく生まれ変わりますよ。



### ★トマトがからだにいいのはなぜ？

西洋には『トマトが赤くなれば、医者が青くなる』ということわざがあるように、トマトにはからだに良い栄養（ビタミンやミネラル）がたくさん含まれています。特に太陽の光をいっぱい浴びた夏のトマトはビタミンCが多いので、健康づくりに欠かせない食べ物ですね。

### ★トマトの赤い色「リコピン」のすごいところは？

トマトの鮮やかな赤い色は「リコピン」という成分で、ずば抜けて抗酸化作用が強いため、体の中の「悪玉酵素」ともいわれる活性酸素を消し去ってくれる作用があることがわかってきました。ガンや生活習慣病の予防、老化防止に役立つほか、美白やシワ予防、疲労の軽減にも役立つことが知られるようになり、子どもからお年寄りまで、一生を通して摂りたい食べ物といえるでしょう。

「リコピン」は油に溶けやすい性質で、熱にも強いので、トマトを炒めたり煮込んだりして食べるのがおすすめです。また、ジュースや水煮缶、ピューレなどの加工品を利用するのもよい方法です。完熟トマトが手に入ったら多めに作ってストックしておくとう便利なトマトソースの作り方を紹介します。

#### トマトソースの作り方 ピザやパスタの他、ハンバーグのソースなどにも活用できます♪

〈材 料〉トマト水煮缶 1 缶（完熟トマトの場合は 2～3 個） 玉ねぎ 1/2 個 にんにく 1 片  
塩 小さじ 1 こしょう 少々 オリーブ油 大さじ 3 バジル（粉末） 小さじ 1/2

〈作り方〉

- ① 玉ねぎ、にんにくはみじん切り。完熟トマトを使う場合は 2～3 cm の角切りにする。
- ② フライパンにオリーブ油を入れて火にかけ、弱火でにんにくを炒めて香りが立ってきたら玉ねぎを加えて透き通るまで中火で炒める。
- ③②に、トマト、塩、こしょう、バジルを加え、中火で 15～20 分くらい煮詰める。

# ブーケは、♥街の中の栄養士♥です！

先日、フルーツカット講座に参加してきました。ふだんは、ただ皮をむいて食べるだけですが、ちょっと切り方や盛り付けをかえるだけで、おしゃれな一皿に変身するのです。特別な技術が必要なわけではなく、だれでもできるちょっとした“技”でした。食後のデザートタイムが、優雅なリッチな時間になりそうです。 大畑

## くいしんぼうの本棚～13～

『今日もごちそうさまでした』【著者：角田 光代/出版社：アスペクト】



「対岸の彼女」や「八日目の蝉」などで知られる角田さんの小説には、たびたび食べ物や食にまつわるシーンが描かれているので、きっと根っから食べることが好きな人なのだろうなと思っていました。しかし、このエッセイを読んでびっくり！子どもの頃から極度の偏食で、食に目覚めたのは30歳を過ぎてからだそうです。好き嫌いが多かったとはいえ、食べ物に対する思い入れや記憶が濃く、大人になってから知った食べ物の味や出会いは衝撃的で新鮮で、それがより食への興味を加速させたようです。

“おいしいものを食べながら人は怒ることができないと聞いたことがある。おいしいもののことを考えながら、怒ることもまた、できないのかもしれない。今まで食べたもの、作ったもの、ご馳走になったものを思い出しながらこの原稿を書いているとき、わたしはいつもほわーんとしあわせだった。(文中参照)”

角田さんの食や料理への想いがつまったこのエッセイからは、角田さんの人柄や生き方も感じられます。坂田

## 厨房からブーケレシピ その133♪

### ★そうめんの香味野菜のせ★

材料〔4人分〕

そうめん 4束

A	}	なす(中)	2本
		きゅうり	1本
		みょうが	4個
		青じそ	5枚
		塩	小さじ1
		麺つゆ(3倍希釈)	1/2カップ
		ごま油	大さじ2

作り方

- ① そうめんはたっぷりのお湯でゆでる。
- ② なす、きゅうり、みょうがは7～8mmの角切りに切る。青じそは太目の千切りにしてからざく切りにし、全てをボールに入れ塩をする。
- ③ 30分ほどおき、しっかりと水けを絞り、麺つゆ、ごま油を入れ味をなじませる。
- ④ そうめん③をのせ、からめながらいただく。

※ 目先が変わったそうめんの食べ方です。お試しください。高嶋

## ★ マイペース栄養士・中島のつばやきコーナー ★

だんだんと涼しい日が多くなってきましたね。夏野菜たちの収穫もそろそろおわりです。

先日熟れたゴーヤを切ったところ、中から赤い種が出てきました！！ゴーヤの種は白いと思い込んでいたのでびっくりしました！熟れてくると中の種も赤くなるそうです。植えると芽が出てくるそうなので、来年のブーケ農園で挑戦してみたいと思います♪

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