



2023年2月1日発行








美と健康のためのバランス食

## 『まごわやさしい』食

「血液サラサラのために青魚を食べる」「美肌にはビタミンCは必須」…など、特定の食品や栄養素の効果効能を知って、それをとり入れることは大切です。けれど、特定の食品だけ食べるようになったり、健康食品やサプリメントばかりに目を向けてしまえば、栄養のバランスを崩すかもしれません。

「まごわやさしい」は、バランスの良い食事をするために、取り入れたい7品目の頭文字を並べたものです。この7品目をまんべんなく食事に取り入れることで、自然に栄養バランスがとれ、健康的な身体へ変化していくとされています。

### 「まごわやさしい」の食材とその特徴・効果

ま		<b>豆（大豆・納豆・豆腐・あずき・黒豆・油揚げなど）</b> 豆類には、良質のたんぱく質・ミネラルが豊富。納豆は1日1パック食べるようにしたい食材です。
ご		<b>ごま（ごま・アーモンド・ピーナッツなどのナッツ類など）</b> ごまは老化の原因となる活性酸素を防ぐ抗酸化作用があり美肌や代謝アップにも効果的です。またナッツ類はビタミンEが豊富で血行を促進します。
わ		<b>わかめ（わかめ・ひじき・のり・昆布・もずくなど）</b> 海藻類はミネラルやビタミン類を豊富に含んでおり、水溶性植物繊維も豊富なので、コレステロールを排出して動脈硬化予防や肥満予防に効果的です。
や		<b>野菜（ほうれん草・トマト・白菜・キャベツ・セロリなど）</b> β-カロテンやビタミンCが豊富。皮膚や粘膜を健康に保ち、抵抗力を維持します。野菜は1日350g（1/3は緑黄色野菜、2/3は淡色野菜）が目安です。
さ		<b>魚（青魚や鮭など）</b> 鮭はDHAやEPA・タウリンが豊富で血中のコレステロールを減らし、血液をサラサラにする働きと疲労回復に効果があります。週に3食以上を魚料理にするのが理想です。
し		<b>しいたけ（舞茸・マッシュルーム・しいたけ・しめじ・エリンギなど）</b> しいたけはカルシウムの吸収を助けるビタミンDが豊富でカルシウムを骨に定着させるのに有効です。きのこ類は食物繊維やビタミン・ミネラルの宝庫で、たっぷり食べても低カロリーなので安心です。
い		<b>いも（じゃがいも・さつまいも・さといも・やまいもなど）</b> 炭水化物・糖質やビタミンC・食物繊維が豊富です。根菜類は腸内環境を整えてくれます。

## ●なぜバランスが大事か

栄養は、体の中で「チームプレー」で働いています。

「どれが良い」ではなく、各栄養素がお互いに協力し合って、自分の仕事をしています。例えば、ご飯はエネルギー源となる食べ物ですが、ご飯だけ食べればエネルギーを作り出せるわけではありません。エネルギーを作る為には、その過程（化学反応）でご飯にはほとんど含まれないビタミンやミネラルが必要となります。

化学反応というと難しい感じがしますね。食べた鶏ささみ肉がそのまま自分の太ももの筋肉になるわけではありません。いったんアミノ酸に「分解」され、必要な部位の筋肉に「合成」されます。そして残った不要なものを「排泄」します。この体内で起こる「食べたものを、姿かたちを変えて必要な物質につくりかえ（分解・合成）、排泄すること」を代謝といい、代謝はすべて化学反応で行われています。

この化学反応をスムーズに行うには、「ビタミン・ミネラル」が鍵となります。ビタミンやミネラルが不足してしまうと代謝が行えず代謝異常が起こってしまいます。体脂肪量の増加や肌荒れ、不定愁訴…などの原因になります。バランスよく食べるということは、体の化学反応（代謝）をスムーズに行うために必要不可欠な、大事な食べ方なのです。

## ●まごわやさしい食の取り入れ方

「まごわやさしい」はバランスの良い食事の調べ方です。、食品研究家で医学博士の吉村裕之先生が、1日1回は摂取したい7品目として提唱し、広く知られるようになりました。

いきなりこれまでの食事を変えるのはストレスになるかもしれません。まごわやさしい食を意識しながら、実践はやわやわと。「今晚何にしようかな？」と思ったときに、朝食、昼食に食べた「まごわやさしい」を思い出し、食べていないものを夕食にします。毎日7品目をそろえるのが理想ですが、まずは2~3日でそろえることを目標にしてもよいと思います。

### 提案① 具たくさんみそ汁にする

不足している「まごわやさしい」の具材を一度に食べることができる料理がみそ汁です。

みそ汁は、豆腐・ごま・わかめ・根菜・煮干し・キノコ類・ジャガイモなど「まごわやさしい」の全ての食材を使える万能料理です。

### 提案② 今までの料理にちょい足し

▽まめ …大豆やミックスビーンズなどの水煮缶やドライパックを利用すると、サラダなどにちょい足ししやすい

▽ごま …ほうれん草のお浸し、きんぴら、サラダ、ごはんなどに、ちょいとトッピング  
ごまドレッシング、ごまだれ、ごま炒め、ごま味噌和え、ピーナッツ和えなど

▽わかめ …サラダや酢の物の具材にプラス、うどんやラーメンのトッピングなど  
ごはんには海苔、ひじきふりかけ、即席漬けに塩昆布、厚揚げの煮物に結び昆布

▽さかな …しらす干し、干しエビ、食べる小魚（きんぴら、みそ汁に入れれば小さく柔らかいので食べやすい）、サラダや酢の物にツナ缶、さば缶をちょい足し

▽しいたけ …しめじ、えのきだけなどきのこ類は、当座煮にしておくのと和え物や酢の物にちょい足ししやすい

### 提案③ そのまま食べる「まごわやさしい」

- ・納豆（ま）
- ・小魚入りミックスナッツ（さ、ご）
- ・もずく、めかぶ（わ）
- ・プチトマト（や）
- ・魚缶詰（さ）
- ・干し芋（い）

## ～蒸し大豆を手作りする～

最近では、どこのスーパーマーケットでも、ゆで大豆売り場のそばに、「蒸し大豆」「蒸し黒豆」「蒸しサラダ豆」を見かけるようになりました。食べてみると、ゆで大豆より甘み、うま味があり濃厚でおいしい！何よりも料理せずに、そのままおつまみのように食べてもおいしい、というのが魅力です。

ちなみに、栄養的にもゆで（水煮）大豆より良いようです。

### 大豆製品 100g 中の栄養成分比較

	蒸し大豆	水煮大豆	豆腐	豆乳	納豆
たんぱく質	15.5g	11.4g	5.4g	3.7g	15.9g
食物繊維	8.8g	6.7g	0.4g	0.1g	7.1g
大豆オリゴ糖	1.42g	0.79g	0.50g	0.42g	0g
レシチン	572mg	575mg	235mg	141mg	864mg
ギャバ	23mg	3mg	3mg	0g	2mg
イソフラボン	120mg	62mg	25mg	12mg	51mg

（データ：日本食品分析センター）

しかしながら、唯一のデメリットは、ゆで大豆より少しお高めだということです。ならば、手作りしてみようと思った次第。

かかった費用は、乾燥大豆1袋（250g）で200円。できあがった蒸し大豆の量は約500g。つまり蒸し大豆100gあたり40円ということになります。

「蒸し大豆」を購入すると100gで120円なので、なんと1/3です！

作り方はいたって簡単。一晩戻して、圧力なべにかけて5分でできあがりです。

### ▼圧力鍋で蒸し大豆を作る

#### <材料> 作りやすい分量

- ・乾燥大豆1袋 250g
- ・水 600～700cc

#### <作り方>

- ①大豆を2～3回水洗いし、水に一晩浸す。
- ②①の水をきり、蒸しかご（またはフリーサイズ蒸し器など）に入れる
- ③圧力鍋に2cmほどの水（分量外）を入れ、②を入れて蓋を閉める
- ④火にかけて、圧が上がったら弱火にして5分加熱する  
（圧力鍋によっては加熱時間が異なる場合があります）
- ⑤火を止めて内圧が下がるのを待つ

蒸し大豆は、小分けして冷凍しておくのが便利です。解凍して、そのままサラダやおろし和え、酢の物などいろいろなお料理に使えます。

おそろおそろ食べてみると、市販の蒸し大豆と全く遜色ありません！とても美味しい！ふつふつの蒸し器ですと約1時間かかりますが、圧力鍋ならあっという間。

学校給食に蒸し大豆が採用されると、今まで大豆嫌いだったお子さんもおいしく食べてくれたという声もあるそうです。おうちに圧力鍋がもし眠っていたら、この機会に是非使ってみてください。簡単に、安くてヘルシーで美味しい蒸し大豆ができてしまいます。

今まで「大豆を茹でるのは面倒」で水煮パックを買っていたという方が、「ちょっと戻してみようかな？」なんて思っただけだったら幸いです。

大畑

# 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

## 調理員（パート）募集！

▽時間 A) 9:00～12:00

B) 9:00～15:00

3～4日/週

▽休業日 日曜日、祝祭日、年末年始

▽時給 1200円

▽仕事内容

- ・仕込み（野菜の切裁など）
- ・調理（コンビオーブンを使っての加熱調理、和え物などの非加熱調理）
- ・盛り付け
- ・厨房掃除

▽栄養士、調理師免許お持ちの方歓迎

《お問い合わせ》

食のコンサルタントブーケまで

## 厨房からブーケレシピ その243♪

<材料> 2人分

白菜 1/8玉（約120g）

かにかまぼこ 1本

砂糖 小さじ1

A 酢 大さじ1/2

しょうゆ 大さじ1/2

### ★白菜とかにかまのさっぱりあえ★

<作り方>

①白菜を短冊切りにし、蒸すか、レンジで加熱する

②かにかまを半分の長さにし、ほぐす

③混ぜ合わせたAに、①、②を加えて和える

\*酸味が苦手な方でも食べやすいですよ 松本

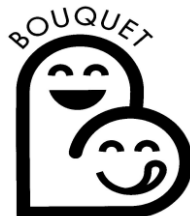
## Q) 運動すれば体重を早く減らせる？

A) 早く減らすなら、運動より食事の方が効果的です。ですが、減少した体重を維持するには運動が役に立ちます。実際、5年以上体重を維持している人は毎日運動しています。どちらにしても、急激な体重減少は筋肉の減少の原因になるので避けた方が良いです。

運動ができなくても、生活している中で立っている時間を長くしたり、階段を使ったりするなど体を動かす量（活動量）を増やせば、運動したのと同様消費するカロリーを高めることができます。 参考:河出書房新社発行「食事と栄養の化学大図鑑」 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