



2023年4月1日発行

～食の自立～

自炊ライフを楽しむ①

今の時代、外食したり、持ち帰ってすぐに食べられるお弁当や惣菜（中食）を買ってくれば、料理をしなくてもよくなりました。

外食料理と家庭料理（内食：自宅で作って食べる料理）の違いは、外食はいつも同じ味を求められるのに対して、家庭料理は同じ料理でも作る時によって違ってよいということです。ですから、家庭料理は毎日食べても飽きません。

	メリット	デメリット
外食・中食	<ul style="list-style-type: none"> 料理、片付けの手間が省ける 	<ul style="list-style-type: none"> 塩分・脂肪分・糖分の摂り過ぎになりやすい 選び方によっては野菜不足になりやすい あるものの中でしか選べない 味に飽きる
自炊	<ul style="list-style-type: none"> 味や食材など自分の好みに選べ、コントロールできる 食費を節約できる 料理が楽しくなる 	<ul style="list-style-type: none"> 料理、片付けの手間がかかる

食事は、単にお腹を満たすとか、栄養を摂るためだけではありません。何をどのように食べるかは、話す言葉や、着る服などと同様、自分の生き方や生活の質を表します。

4月から新生活が始まり自炊できるかな…と心配な方、単身赴任で一人暮らしが長く太ってきたという方、自炊始めてみませんか！？

自炊を「楽しむ」「続けられる」ポイント

●毎日じゃなくていい（無理しない）

外食をする日やスーパーのお惣菜を買ってくる日などを挟んだり、週末だけから始めたり、あまり気負わずに。1食のうち1品だけを作る（みそ汁やサラダなど）でも。

●料理のハードルは低く

煮るだけ、炒めるだけ、チンするだけなど調理がシンプルな料理を。

カット野菜、冷凍食品、加工食品、インスタント食品などを活用しながら、レストランのように特別おいしくなくても、「ふつうにおいしい」でよい。

●食材はできるだけ小さい単位で購入（野菜のばら売りなど）

食材の使いまわしができるようになるまでは、割高ですが使い切れる分量でお買い物を。残ったものを使わずにダメにしてしまうと、「やっぱりだめだ～」になってしまいます。

★料理のハードルを低くして始める

「基本は料理って、食べやすい大きさに切って、加熱して、味をつけるだけ」とシンプルに考えると少し楽になりませんか？

切る

- ・包丁・まな板を使う
- ・手でちぎる、裂く …きゃべつ、ピーマン、きゅうり（叩く）、なす、こんにゃく、豆腐、かにかま、竹輪、サラダチキン
- ・キッチンばさみで切る …にら、ねぎ、水菜、小松菜、白菜、ブロッコリー、アスパラ、椎茸、しめじ、えのきだけ、豚肉、鶏肉、牛肉、ハム、ベーコン
- ・切る必要のない食材を使う …もやし、プチトマト、なめこ、カット野菜、冷凍野菜、鮭フレーク、ツナ缶、鯖缶、冷凍シーフードミックス、ひき肉

加熱する

- ・ガスや電気で鍋、フライパンを使う
- ・電子レンジ …器ごと調理してそのまま食べれば、洗い物も減ります。
- ・オーブトースター、オーブン …天板にオープンシートを敷いて、魚や肉をのせて焼くだけ、耐熱容器に野菜などの食材を詰めて焼くだけなど。

味をつける

▼基本調味料（砂糖、塩、酢、しょうゆ、みそ、マヨネーズ、ケチャップなど）を使う

▼合わせ調味料を利用する

スーパーマーケットにはいろいろな種類の合わせ調味料が並んでいます。基本調味料がなくても、合わせ調味料があれば失敗無しの味付けができます。

<合わせ調味料の一例>



▼レトルト食品を利用する

カレー類、パスタソース、料理用ソース（ドミグラスソース、ホワイトソース、中華あわせ調味料）、八宝菜、マーボー豆腐など多種多様なレトルト食品が出回っています。これらを使えば基本調味料は不要です。

<レトルト食品の一例>



レトルト食品のパッケージ裏には、必要な材料や作り方が書いてあります。

お料理初心者の方は、切って加熱するのは何とかできても、味付けがわからない……。という方が多いようです。はじめの一步として、合わせ調味料やレトルト食品を利用されてみてはいかがでしょうか？ 味付けに悩まずに、楽チンにお料理ができあがります。

自炊に今一步踏み切れないでいる方、確かに手間がかかります。が、それ以上に得られるものは大きいと思います。自分で作ったお料理で楽しい夕ご飯にしませんか？ 大畑

食にまつわる「ことわざ」

◆花より団子

花を見て楽しむという風雅なことよりは、団子を食べた方が実質的でいい。また、転じて、外見よりは内容のいい方をとる意。

◆棚から牡丹餅

「苦労なく思いがけず幸運に出会う」という意味。日常会話では「たなぼた」と略されることもある。

◆大根役者

大根は消化がよいから、めったにあたらぬ。転じて当たり芸のないへボ役者をいう。

◆鱧腹食う

鱧のいう魚は、貪欲で手当たり次第に何でも食べてしまい、いつも満腹の状態にいることから生まれた。「出鱧目」「矢鱧に」も同じ鱧の生態から生まれた言葉。

◆こんにゃくは体の砂払い

食物繊維の豊富なこんにゃくを食べることで体に不必要なものを掃除する、という意味。「こんにゃくはおなかのお掃除役」ともいわれる。昔の人たちは、こんにゃくの働きを科学的には知らずとも経験的にはちゃんと知っていたということ。

◆桃栗三年柿八年

桃と栗は芽生えてから三年、柿は八年で実を結ぶという意味。ある時期がこないと実は得られないということのたとえ。

◆餅屋は餅屋

専門の技術や職業を持つものは、めいめい特技を持っているから仕事はそれぞれの専門家に任せるのがいいということ。「餅は餅屋」ともいう。

◆うなぎのぼり

川で生まれたいなぎは、生まれ故郷の川にあらゆる障害を乗り越えて帰ってくる。時には、わずかな湿り気を利用して、陸地の上をはっても川の上流に到達しようとする。転じて人がとんとん拍子に出世したり、物価がとめどなく上昇したり気温がぐんぐん上がることなどを形容してうなぎのぼりという。

◆酸いも甘いも

人生経験豊富で、世の中のことをよく知っていること。「人生の良し悪し」を味覚で例えたことが語源。「酸い（酸っぱい）」は「つらい」「悲しい」「痛ましい」など悪い体験を、また「甘い」は「楽しい」「幸福感」「うまかった」など良い体験や場面を表す。

◆食ってすぐ寝ると牛になる

子供たちの行儀をよくするための戒めの言葉である。しかし、現代医学の立場からいうと、食べてすぐ寝るのは消化促進のためにいいとか。

◆鶏口となるも牛後となるなかれ

鶏と牛とは大きさも違うし、格も違う。それにしても牛の尻尾よりは鶏口を選んだほうがいい。大きなものの尻についているより、小さいもののトップに立ったほうがずっといい。

◆手塩にかける

「自ら世話をして大切に育てること」を意味する。手塩とは、“手塩皿”の略で、食膳にのせてある小皿にもった塩のこと。昔はこれで自分の好みの味かげんをしたので、それから転じて、自分で面倒を見ることを「手塩にかける」と表現するようになった。

◆芋の煮えたも御存じない

芋が煮えたのか煮えてないのかの区別もつかない。世間知らずな者をあざけていう言葉。

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

モニター募集！

～オンライン食事サポート始めます～

糖尿病で血糖コントロールがうまくいかない、体重を落とせないなどお困りの方はいらっしゃいませんか？

ブーケでは、Web ミーティングツールを使用して、伴走型の食事サポートを4月から始める予定です。週1回の面談コース（12週）と週5回のメッセージコース（8週）があり、いずれも料金33,000円です。モニターにご協力いただける方には、16,500円（税込）でサポートさせていただきます。詳しく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245♪

<材料> 2人分

ブロッコリー	約80g
なめ茸（びん詰）	約大さじ2

★ブロッコリーのなめ茸和え★

<作り方>

- ① ブロッコリーは小房に、茎は薄切りにし、蒸す。
- ②①になめ茸を加え、和える

*ブロッコリーの代わりに小松菜でもできますよ

松本

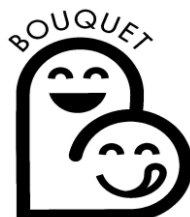
Q) 食べたものは気分に影響する？

A) 健康的な食事は気分をよくします。血糖値の乱高下が、気分や集中力に大きく影響するのです。食物繊維をほとんど含まない食品を食べると血糖値が急上昇し、そして急降下します。血糖値が低い状態だと、集中力の低下、疲労や気分の落ち込み、不安を感じたりします。逆に、野菜や果物、全粒粉などの食物繊維が多い食品を食べると、血糖値がゆっくりと上昇し、ゆっくりと降下します。そのため、集中力が長続きしたり、気分が穏やかに安定したりします。

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