

～食の自立～

自炊ライフを楽しむ②

自立には、三つの側面があると言われます。経済面、精神面、そして生活面での自立です。生活面の自立とは、

「掃除や洗濯、料理など衣食住に関わること、健康管理などを自分で行えること。

日々の暮らしに関する生活技術を習得することで、長い人生を健康に生き、自分らしい人生を創造していくことができる（自立は孤立と違い、自分でできない時には適切な援助を求められる）こと。」だそうです。

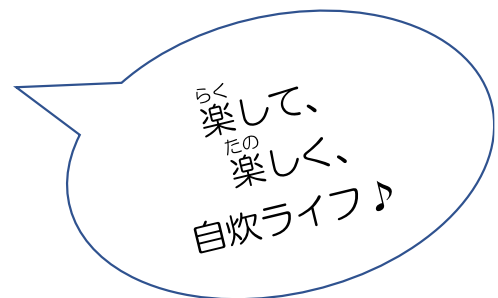
自分らしさとは、自分の思いや価値観を大切に、周りに流されたり無理することなく自然体で言動が行えている状態をさします。つまり自分らしく生きるとは、他人の評価を気にせず、自分の気持ちに正直になって楽しいと思うことや、やりたいことを自ら取捨選択していくことを意味します。

「自分らしく生きたい」と思ったとき、一番身近にある「食事」を自分らしくしていくことが、はじめの一歩になるのではないかと思います。

- 「何を食いたいか」
- 「何を食べるべきか」

毎食は難しくても、1日1食自分が食いたいものを食べられるって、楽しそうではありませんか？

世の中、自分の思い通りにいかないこと多々ありますが、食事は自分（達）でコントロールできます。



先月号 (vol.296) 「自炊ライフを楽しむ①」では、自炊は週末だけでいい、1食のうち1品だけでいい、気軽に始めてみましょうという内容でした。



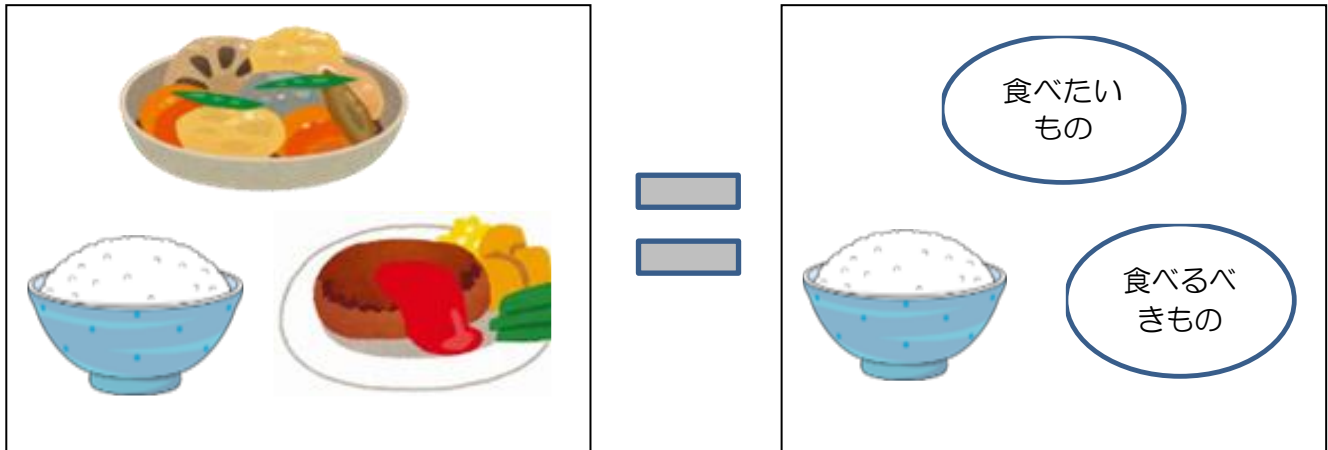
自炊ライフスタートの、おすすめ1品は「味噌汁」です。その理由は、

- * 調理が楽（らく）…料理は初めての方でも誰でも作れる
- * どんな食材でも合う …野菜、肉、魚、卵、豆腐何でも
- * ごはんにも、パンにも合う
- * 毎日食べても飽きない
- * ヘルシー … “味噌は医者いらず” という諺があります（自炊は一人暮らしだけでなく、夫婦も含みます）

自炊味噌汁でバランスをとる

自分らしく、自分が食べたいものを食べていけば自然に栄養バランスがとれる、というのが理想です。ですが、偏ってしまいがちなという方は、**食べたいもの**と、**食べるべきもの**を組み合わせればバランスをとることができます。

心身の健康を維持していくには、日々のバランスの良い食事が大切です。バランスの良い食事とは、**主食・主菜（肉、魚、大豆、卵料理）・副菜（野菜料理）**がそろった食事です。



↑ バランスの良い食事(主食・主菜・副菜)

↑ 自分らしい食事

▼ 例え① 牛丼が食べたい！

今日は牛丼が食べたい（食べたいもの）と思ったら、主食・主菜・副菜がそろっているかをみて、足りないもの（食べるべきもの）を味噌汁にするのです。

ごはん（主食）と牛丼の具（主菜）に足りないものは、野菜（副菜）ですね。お椀山盛り1杯の野菜で味噌汁を作ります。

▼ 例え② シャキシャキの野菜をバリバリ食べたい！

と思ったら、主菜がないので、豆腐と卵の味噌汁にします。主食がパンなら、ソーセージ又は手でほぐしたサラダチキンと卵で洋風味噌汁（味噌スープ）でもいいですね。

このような感じで、食べたいものを食べて幸せを感じ、足りないものを味噌汁にして組み合わせれば、バランスの良い食事になります。

● 味噌汁の作り方

- 1) 具材を準備する（具材の量は、お椀1杯分）
- 2) 鍋にひと椀の水（または出し汁）と、ひと椀の具材を入れて煮る
- 3) 味噌を入れてできあがり（鍋の中に味噌を落とすと固まりやすいので溶き入れます）

● 味噌汁を楽しむ

- ・季節感を楽しむ …今なら筍やワラビの味噌汁、夏にはトマト、きゅうり、モロヘイヤ、秋にはさつまいも、きのこ、冬には春菊、タラの白子など…。また、同じ豚汁でも季節の野菜を加えると、いつもとひと味違う豚汁が楽しめます。
- ・味噌を楽しむ …味噌の味で味噌汁の味が変わります。新しい味噌を買うときに、別のメーカーのものを試してみて、自分の好きな味噌を見つけていくのも楽しい。ちなみに、袋入りよりパック入りの方が、味噌を取り出しやすいのでおすすめです。

自分は何を食べたいかがある生活、食べたいものと食べるべきものを組み合わせる食事をおいしく楽しめる自立した食生活は、ウェルビーイングの根っこになると思います。大畑



美味しいバランス弁当お届けします！
～配食サービス事業者活動事例レポート～

No.5

おいしく食べて健康づくり

食のコンサルタントブーケ
管理栄養士 大畑洋子 氏

富山市の布瀬町、神通川沿いに事務所を
構え、毎日約二〇〇食のお弁当を
宅配している食のコンサルタントブーケさん。
管理栄養士の大畑さんは、地域の方の
健康づくりのため、二十五年この事業を
続けています。
彩り鮮やかなお弁当と、温かい家庭の味
で、地域の高齢者から喜ばれています。



野菜たっぷりの彩り鮮やかなお弁当

献立表には、エネルギーと
食塩相当量を表示しています

★2023年2月ヘルシー献立表★

献立	エネルギー(kcal)	食塩相当量(g)	献立	エネルギー(kcal)	食塩相当量(g)
色鮮やかなお弁当 CaDALOLO お肉の旨みたっぷり 一皿盛り 250kcal 2.5g			肉の旨みたっぷり お肉の旨みたっぷり お肉の旨みたっぷり お肉の旨みたっぷり 240kcal 2.4g		
色鮮やかなお弁当 マカロニサラダ お肉の旨みたっぷり お肉の旨みたっぷり 210kcal 2.1g			色鮮やかなお弁当 お肉の旨みたっぷり お肉の旨みたっぷり お肉の旨みたっぷり 210kcal 2.1g		



調味料は正確に計量

「お弁当のPRをお願いします」

まず、野菜たっぷりでお弁当の栄養バランスがとれる
ことを大切にしています。
また、素材の味がわかるよう「適塩」で調味
し、薄味でも美味しくなるよう工夫して
います。

「高齢者の健康をサポートするため工夫
していることは」

高齢者にとって減塩は大切ですが、野菜は
茹ですずに蒸して素材の味を活かしたり、
昆布でとっただし汁やポン酢などの酸味を
活用しています。

野菜は、一食平均で二〇〇g使用するよ
う、毎日の献立を考えています。
注文時に身体状況や通院状況を伺い、
栄養量に指示がある場合は、エネルギーの
調整のため、ご飯の量を二十五g単位で調整
しています。

「お客様の反応はいかがですか」

配達の際、足が悪い方でも、顔を見せよう
と玄関まで出て来てくださり、毎日配達員
に会えるのを楽しみにしてくださっているの
を感じます。お弁当の「ふたを開けるのが
楽しみ」という声を聞くと、うれしく、
やりがいを感じます。

「今後の展望は」

今後は、お弁当をお届けしているお客様
が気軽に食事相談ができるような体制を
つくり、さらに地域の方々の健康づくりを
支えていきたいと思っています。

また、お客様の情報をまとめる台帳に
「健康・栄養情報」の欄を設けて、検査
データや食事相談内容などを記録し、
さらなるサービス向上に活用できればと
考えています。

管理栄養士の強みを活かしながら、
「おいしく食べて健康に」という想いが
あるからこそ、地域住民の方に親しまれ
ながら、長年、健康を支え続けているので
しょう。
(インタビュー：栄養士 石黒康子)

食のコンサルタントブーケ
富山市布瀬町1-4-7
tel076-421-6778
HP <http://www.food-bouquet.com/bouquet/>
配達可能日：月～土、昼夕
※祝日、年末年始、お盆不可
配達可能エリア：富山市内の一部(要相談)



管理栄養士の大畑さん
配達の様子とにっしょに

★配食サービス事業者一覧表は、県のホームページに掲載されています。
⇒ <https://www.pref.toyama.jp/120501/kenkouzoushin.html>
★栄養士会の掲載先はこちらです。⇒ <https://toyamaken-eiyoushi.jp/pages/159/>

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。朝食には何を食べてほしいのだろう？ 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～

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始めました。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246♪

<材料> 2人分

新じゃがいも 大1個（約200g）

にんじん 1/2本（約80g）

きくらげ 6～7個

いんげん 20g

サラダ油 少々

A {しょうゆ 大さじ1
みりん 小さじ2

★新じゃがいもてり煮★

<作り方>

①じゃがいもとにんじんは厚さ1cmくらいのちょう切り。きくらげは戻してざく切り。いんげんは適当な長さに切る

②①をサラダ油で炒めAと水を適量入れて煮る

*煮汁がほとんどなくなるくらいにするとテリが出ます

松本

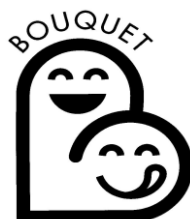
Q) どうすればドカ食いをやめられる？

A) ドカ食いはやめることができます。ドカ食いは、「食べてはいけない！」と制限するとより食べたくなりドカ食いをしてしまいます。埋め合わせとして減らそうとすると、またドカ食いをする原因になります。「食べてはいけない」と思うのではなく、ほどほどに「食べてもよい」と思うとドカ食いはなくなっていきます。

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