

2024年1月1日発行

食事のメリハリ術

## 【ハレ】と【ケ】のバランス

“ハレとケ”という言葉をご存知ですか？

晴れ着や晴れ姿、晴れ舞台など、「ハレ」はよく見聞きする言葉ですが、「ケ」についてはあまり馴染みがないかもしれません。

- ハレ（晴れ、霽れ）…祭りや儀式、年中行事など **非日常**
- ケ（褻）…普段の生活である **日常**



↑「ハレ」の日の食事



↑「ケ」の日の食事

古来より、日本人は「ハレ（非日常）」と「ケ（日常）」を使い分けて、生活バランスをとる術を持っていました。

「ハレの日」は特別な日なので、普段そんなに口にすることができない肉やお酒、豪華な料理がハレの日用の器に並び、着るものや化粧までが特別でした。

「ケの日」はいつもの日常なので、朝起きて仕事をし、ご飯とみそ汁、ちょっとのおかずと漬物程度の食事をして寝る、というほとんど同じ毎日の繰り返しです。

「ケの日」ばかりでは気分も減入ってしまいます。そこで「ハレの日」を通じて気晴らしをし、疲れたカラダと心を回復させていたのです。

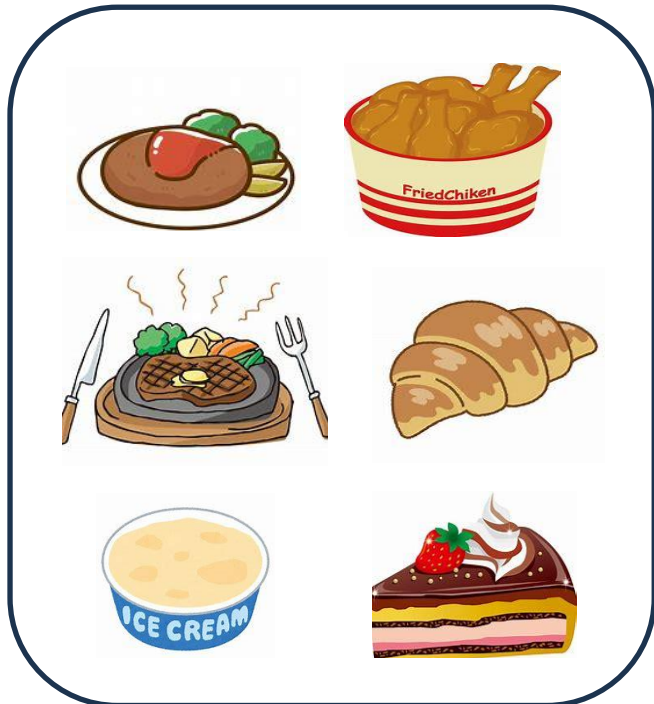
この「ハレとケ生活」が、日常は質素な食生活で健康を保ち、たまの呑み食いでストレスを溜めないという、絶妙な生活バランスだったのです。

# 「ハレ」と「ケ」のバランスをとる

昔の日本では、ハレの日とケの日の境界は、とてもハッキリしていました。ですが、色々な食べ物がいつでも手に入る現代は、ハレとケの境界があいまい、もしかしたら毎日がハレの日、という方が多いのではないのでしょうか？

食事に「ハレ」と「ケ」のメリハリをつけることは、腸を整え、心身の健康を保つ上でとても大切です。「ハレ」と「ケ」を、現代の食生活にあてはめて考えてみたいと思います。

現代版 「ハレ」の食



現代版 「ケ」の食



●現代版「ハレ」の食 …カタカナ料理など洋食全般は「ハレ」に当たります。脂身の多い肉や乳製品、揚げ物などの油を多く使った料理、砂糖を多く使ったお菓子やパンも「ハレ」の食べ物です。

●現代版「ケ」の食 …いわゆる和食です。米を主食として、魚・大豆などの植物性たんぱく質、漬物・醤油・味噌・納豆などの発酵食品、野菜、海藻、きのこなどを、焼き物・煮物・和え物・酢のものなどあまり油を多く使わない調理法の食事です。

「ハレ」…楽しむための食事

「ケ」…健康の土台を作る食事

「ハレ」の食事がいけないわけではありません。「ハレ」の食事が続くことが問題なのです。

「ハレ」の食事は心の栄養にはなるかもしれませんが、カラダにとっては肥満や生活習慣病などマイナスなこともあります。そのバランスが大切なのです。

ここ一週間の食事を振り返ってみて、「ハレ」と「ケ」のバランスを見てみましょう。ざっくりと「ハレ」が半分以上を占めていたら要注意です。

外食やお酒の席などは「ハレ」の食事になります。そういう時は、前後の食事を「ケ」にすることで調整します。「ケ」の食事ばかりだとしたら、女子会やらない？と友人を誘ってささやかな「ハレ」の日を生活の中に取り入れていくと人生もっと楽しくなるかも！ 大畑

## 「お餅」の調理はどんな方法がいい？

私が子供のころ（昭和50年頃）は、お雑煮にするお餅は、大きな鍋に昆布を敷いて煮ていました。家族4人で切り餅25～30切れ位食べていたのが懐かしいです。

今では1人2～3切れですから、電子レンジやオーブントースターでお餅を調理することが多いのではないのでしょうか。お餅の調理法をいくつか試してみました。

### ●オーブントースター

焼き色をつけたいときはオーブントースターが手軽です。ただ、トースターの網に直接お餅を置いたり、ふつうのアルミホイルではくっついてしまいます。オーブン料理に良く使う「クッキングシート」を使う方法や「くっつかないアルミホイル」というのが市販されています。または、フッ素加工したオーブントースター用天板でもOKこれを敷けばお餅はくっつきません。機種などにもよりますが、我が家では7～8分焼きます。

### ●フライパン

テフロン加工のフライパンであれば油を敷く必要はなく、お餅を直接並べて中弱火にかけます。4～5分ほどで焼き色が付けば裏返します。4～5分ほど様子を見て膨らんでくれば完成です。

### ●電子レンジ

#### ①ゆでる（お餅を水に浸して加熱）

深さのある耐熱容器にお餅を入れ、かぶるくらいの水を注ぎます。ラップをせずに2分30秒（餅2切の場合）加熱します。鍋でゆでた時のように柔らかくしっとり仕上がります。お餅も崩れず元の形のままです。お雑煮やきな粉餅などにおススメの方法です。



#### ②焼く

お餅を水にくぐらせ、耐熱皿にのせ、ラップをせずに1～2分（餅2切の場合）加熱します。時間は様子を見て調整してください。加熱したらすぐに皿から取り出します。水で濡らすことでお皿にべったりはくつきませんが、市販の「お餅トレー」などくっつかないグッズを使うと便利です。注意点は、加熱し過ぎないこと。ドロドロでベチャッとした残念なお餅になってしまいます。また、加熱後時間を置くと硬くなってしまいます。人それぞれ好みがありますが、しっとり柔らかくしたいときは「電子レンジでゆでる」。焦げ色や香ばしい香りが欲しいときは「オーブントースター」で、という結論に至りました。

### ★おまけ★もち巾着

おでんの味が染みた「もち巾着」おいしいですね。買うと高いですが、お家で簡単に作れますよ。是非トライしてみてください♪

大畑



うす揚げの1辺を切り、袋状にする。切り餅を1/2に切る



うす揚げの中に、1/2に切った切り餅を入れる



袋の口を、楊枝で止める

# 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

## 社員募集！

### ★配達スタッフ

- ・仕事内容 お弁当の配達、洗浄など
- ・時間 15:00～18:45（夕食配達）

### ★栄養士・管理栄養士

- ・仕事内容 お弁当宅配業務、食事相談（献立作成、調理、顧客管理等）
  - ・時間 7:00～16:15  
9:30～18:45
  - ・休日 年間休日数105日（日曜日、祝日、年末年始を含む）
- 詳細はブーケまでお問い合わせください。

## プラス1品！の5分メニュー No.4

## ★手作りグラノーラ★

<材料> 2人分

オートミール（ロールドオーツ）60g  
砂糖 大さじ1  
はちみつ 大さじ1  
★ナッツやドライフルーツ 好みで適量

<作り方>

- ① フライパンにオートミールと★を入れて、弱めの中火にかける。（加熱時間約3分）
- ② 香ばしい香りがしてきたら、砂糖を入れ、溶けたらはちみつを入れて絡める。

中村

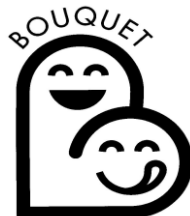
※自分好みに甘さや具を調節できるので、おすすめです♪

## Q) 好き嫌いのない子に育てるには？

A) 親に出来る事とすれば、①食事は一緒にする。②少しでも食べたら、沢山ほめ、決して無理に食べさせない。③好き嫌いのない子供が知り合いにいるならば、一緒に食事をしてお手本になってもらう。逆にしてはいけない事は、①子供が好き嫌いしても、反応を見せず、冷静である。②子供にたくさんのお食事を出すのではなく、少量から始め、必要ならお代わりさせる。③子供を一人で食べさせない。一緒に食べる事が出来ないならば、子供が食事する時間は一緒にいる。

参考:河出書房新社発行「食事と栄養の化学大図鑑」中村

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