



VOL. 319

発行：食のコンサルタント ブーケ

2025年3月1日発行

野菜のおかずでもう悩まない！

野菜は味噌汁・スープでとる

「主菜は決まったけど、野菜のおかずはどうしよう？」「野菜料理のレパートリーが少ないのよねー」と毎日献立に悩まされていませんか？

うんざりですよね。もう「野菜は味噌汁・スープ（汁物）でとる！」と決めてしまいませんか？ 余力があれば、胡麻和えや酢の物、煮物などを加えればなお良しです。



たとえば、

- ・月曜日 味噌汁 …自分が気に入ったおいしいお味噌で！酒粕、生姜、豆乳などで味変
- ・火曜日 コンソメスープ
- ・水曜日 牛乳（豆乳）スープ…和風だし、コンソメ、鶏ガラどれでもOK
- ・木曜日 カレースープ …1人分（水200cc）に刻んだカレールー1/2切れを溶かす
- ・金曜日 鶏ガラスープ
- ・土曜日 トマトスープ …少ない水分でまずは蒸し煮し、トマト（又は野菜）ジューで量調整
- ・日曜日 ポタージュスープ

こんな風に味を変えれば、食材がほとんど同じでも、野菜の形（切り方）を変えたり野菜の組み合わせを変えたりすれば、「またあ～！」にはなりません。

もちろん、毎日味噌汁でもOK。むしろおススメです！

味噌汁は、毎日食べても飽きないし、どんな食材にも合います。そして、なんといっても日本人の健康を支えてきた、「味噌」を食べられます。健康によい発酵食品である味噌は、「味噌汁は医者殺し」「医者に金を払うよりも味噌屋に払え」ということわざも生まれるほど。

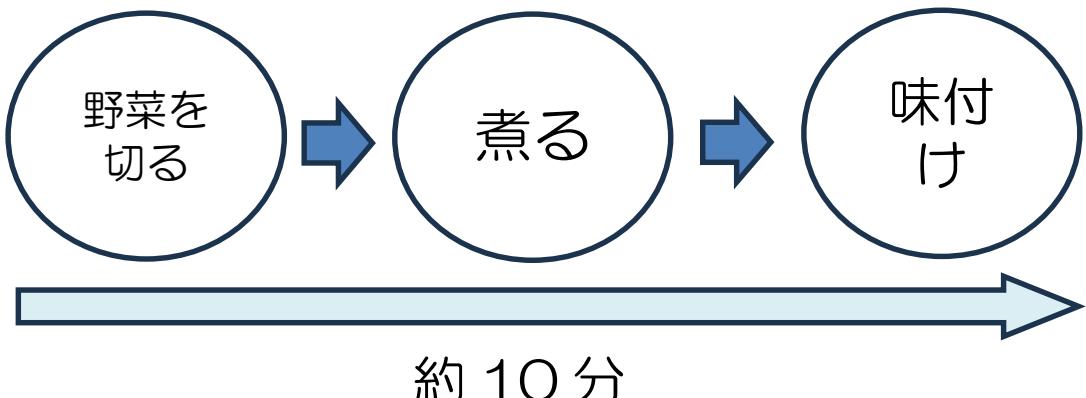
また、「日本人は美肌」といわれますが、味噌汁には素晴らしい美容効果もあり、「飲む美容液」ともいわれます。

野菜を味噌汁・スープ（汁物）でとるメリット

●簡単！

▽面倒な野菜の下茹でや水切りは一切必要ありません

ブロッコリー、アスパラガス、小松菜など和え物にする時は下茹でが必要ですが、汁物の場合は不要。野菜を切ったら、基本は鍋でさっと煮るだけです。10分ほどで出来上り！これに、お肉や魚を焼けば、あれこれ考えなくともバランスのよい献立になります。



▽便利な食品を利用すれば、もっと簡単

- ・上図「野菜を切る」部分を、カット野菜や冷凍素材野菜（ブロッコリー、ほうれん草、南瓜など）、乾燥野菜（切干大根、わかめなど）を使えば、時短になります。
- ・「味付け」してあるインスタント食品を利用すれば、味噌や塩などの調味が不要になります。



お湯を注ぐだけで食べられるフリーズドライの味噌汁や、各種スープが種類豊富に販売されています。

お湯を沸かす時は、ポットではなく鍋を使い、その中に切った野菜を入れて柔らかくします。お椀にフリーズドライスープを入れて、鍋の中のお湯だけをまずは注ぎ、その後野菜を加え混ぜます。

お湯をポットで沸かし、野菜は電子レンジで加熱して加える方法もあります。

●栄養をまるごと摂れる！

野菜に含まれるビタミンBやCなどの水溶性の栄養成分は、下茹でなどをすることで汁にその成分が全部ではありませんが流出します。味噌汁やスープにすれば、煮汁に溶けた栄養とうま味成分をまるごと摂ることができます。

●サラダより野菜がたっぷりとれる

野菜は生のままだとたくさん食べられませんが、加熱することで野菜のかさがグンと減り、たっぷり食べることができます。また、サラダになる（生で食べられる）野菜の種類は限られていますが、加熱して食べる汁物は格段に幅が広がります。

味噌汁・スープを作るときの1人分の野菜目安量としては、100～150gです。1日に食べたい野菜量が350gですから、1食分（1日の1/3量）を1皿でとることができます。

「毎日350g」を目指している私としては、「野菜は汁物でとる」と決めちゃうと本当に楽です。冷蔵庫にある野菜で、何味にしようかな？だけ決めればいいのですから。 大畠

酵素って健康食品なの！？

酵素と聞いて何を思い浮かべますか？サプリメント？酵素ドリンク？美容？

一時期、酵素ドリンクが流行り、酵素というものがなんとなく健康にいいものだということはご存じなのではないでしょうか。酵素は、体内でも毎日作られ、多くの重要な役割を果たしており、健康にいいものどころか、生きていくのに欠かせない存在なんです。

●酵素がないと何もできない！

酵素がどんなものなのか、人の体を家づくりに例えてみます。三大栄養素やビタミン・ミネラルは資材。木や鉄など、家を建てるためのもとなるものです。一方、酵素は、大工や設計士など、家づくりに関わる全ての作業員にあたります。資材を加工したり、組み合わせて違う素材にしたり、内装や外壁の施工など、様々な仕事をする人。

では、最高級の資材があったとしても、作業員が少なかったり、働かないと、良い家はできませんよね。つまり、どれだけ食べる物自体に気を使っても、酵素がうまく働いていなければ、健康な身体の維持、ひいては生きていくのすら難しくなります。

酵素は、食べ物の消化・吸収、骨や皮膚・血液をつくる、体内的毒素や古くなった細胞の分解や排出、免疫力の向上など、生命活動に不可欠なことをたくさん担っています。

●長生きの秘訣は酵素にある

酵素の作られる量は決まっています。生きている以上、酵素は必ず使われ続けるので、無駄使いをたくさんすると、本当に必要なところにゆき届かなくなってしまいます。そこで大事になるのは、「無駄使いしないこと」と、「食べ物から上手く取り入れること」です。取り入れると言っても、健康食品などではなく、食べ物にも多くの酵素が存在します。

酵素の無駄使いになる食べ物(食べ方)

- ①甘い食べ物 … 砂糖は酵素の消費が特に多く、腸内環境の悪化の原因にもなる。
- ②食べ過ぎ … 食事量が増えると酵素の消費も増える。特に菓子、添加物には注意。
- ③酸化した油 … 加熱調理の時には、酸化に強い玄米油やごま油などがおすすめ。

食べ物から上手い酵素の取り入れ方

- ①生で食べる … 野菜だけでなく、果物、お刺身など、加熱しない食事を取り入れる。
- ②発酵食品 … やっぱりこれ！酵素は加熱すると変質するので、加熱は控えめに。

●日々のチェックも欠かさずに！

いまの自分の状態や、酵素の無駄使いしてしまっていないか気になる方は、毎日簡単にできる「酵素力」チェックを自分でしてみてください。ちょっと汚い話ですが、最もわかりやすく酵素力が表れるのは、便の状態をみることです。

- ①便について … 便通が1日1回以上ある。切がいい。バナナ程度の硬さ。
拭き取ったあと、紙が汚れない。おならや便が臭くない。
- ②睡眠について … 食後や日中に眠くならない。12時までに就寝できている。
- ③食事について … 酵素の無駄使いしていないか、取り入れる食事ができているか。

チェックし続けていると、変化を感じられて楽しくなってくると思いますよ。

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

野菜たっぷり
おいしく食べて健康づくり

～ブーケの日替わり宅配弁当～

●低カロリー ●減塩

・薄味でも美味しいお弁当

●手づくり

・おうちで食べるごはんをお届けします

私たちブーケは、糖尿病や高血圧症などの生活習慣病でお困りの方に、お弁当を通してお役にたちたいと考えています。料金など詳細は、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.18

＜材料＞ (2人分)

新玉ねぎ 1個

梅干し 1個

だし汁（または水） 300~400 ml

A 酒 大さじ1
醤油 大さじ1/2

とろろ昆布 適量

＜作り方＞

★新玉ねぎの梅スープ★

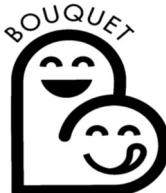
- ① 玉ねぎは皮をむき食べやすい大きさのくし切りにする。梅干しは種をとり軽くほぐす。
- ② 小鍋にだし汁と玉ねぎを入れて火にかけ、沸騰したら2~3分煮る。
- ③ ②にAと梅干しを加えひと煮立ちさせる。器に盛り、とろろ昆布をのせる。

利波

＜トランス脂肪酸は体に悪い？＞

A. トランス脂肪酸はコレステロール値を上げるため、体に悪いとされています。ただし、完全に食べるのをやめる必要はありません。トランス脂肪酸はショートニングやマーガリンなどに含まれています。現在のマーガリンに含まれるトランス脂肪酸の量はとても少なくなっています。例えば、食パン1枚に塗るマーガリン（約10g）には、0.1g未満のトランス脂肪酸しか含まれておらず、1日あたりの摂取目安（約2g）よりもかなり少ない量しか含まれていません。しかし、スナック菓子にはショートニングが多く含まれている場合があり、気づかぬうちに摂取してしまうことがあるので注意しましょう。

参考:きちんとわかる栄養学 P35 古田



(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



ホームページ



インスタグラム

フード&風土は、ホームページでもご覧いただけます。インスタグラムも随時更新中！
URL <http://www.food-bouquet.com/bouquet/>