



テーマ：和食のすすめ

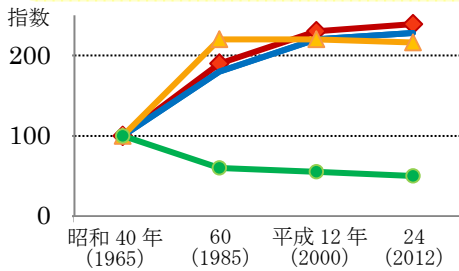
過去の栄養士だよりは
筑紫野市ホームページより見ることができます。

「和食」が無形文化遺産に登録され世界から注目を集めている中、国内では和食離れが進んでいます。和食は栄養バランスに優れた健康的な食事で生活習慣病予防に役立ちます。改めて和食について考えてみましょう。

筑紫野市栄養士だより

和食離れが進む現代の食生活

1人当たりの品目別消費量の推移（昭和40(1965)年を100とした場合）



品目	昭和40年との比較
牛乳・乳製品	239% ↑
肉類・鶏卵	228% ↑
油脂類	216% ↑
米	50% ↓

昭和40年と比べて米の消費量は半分減少し、他3品目は2倍以上に増加しています。ごはんを主食とし魚や豆腐をおかずにしてきた和食は、欧米の影響を受けて失われてきています。



「まごはやさしい」食材の紹介

「まごはやさしい」は健康な食生活に役立つ和の食材の頭文字を覚えやすく言いあらわしたものです。「主食＋主菜＋副菜」を基本の形としてその中に「まごはやさしい」食材を取り入れることをおすすめします。

ま	まめ 豆類	大豆、小豆、えだまめ、さやいんげん、グリーンピース、そらまめ など	豆類は、植物性たんぱく質が豊富です。私たちは肉などの動物性たんぱく質はとっていますが、植物性たんぱく質は不足しています。特に発酵した食品(豆腐や納豆)がおすすめです。
ご	ごま 種実類	ごま、クルミ、アーモンド、ピーナッツ、くり、ぎんなん、マツの実 など	種実類は、抗酸化ビタミンとも言われ老化予防に役立つビタミンEを豊富に含みます。切ったり刻んだり、すりつぶして使うことでより吸収しやすくなります。
は	はわかめ 海藻類	わかめ、こんぶ、ひじき、あおさ、のり など	海藻類は、良質なミネラルを豊富に含んでいます。ミネラルは血や骨を作り神経や筋肉を正常に動かすための素となります。
や	やさしい 野菜	キャベツ、にんじん、ブロッコリー、玉ねぎ、トマト など	野菜は、ビタミン・ミネラル・食物繊維を多く含んでいます。いずれも今の私たちに不足している栄養素です。大人も子どもも手のひらサイズのお皿を「1日5皿」食べると1日に必要な野菜をとることができます。
さ	さかな 魚	(青魚)さば、あじ など (白身魚)たい、たら など (赤身魚)まぐろ、かつお など	魚は良質なたんぱく質・ミネラルを豊富に含んでいます。特に青魚は DHA・EPA という血液サラサラの効果がある良質の油を含みます。
し	しいたけ きのこ類	しいたけ、しめじ、えのきたけ、なめこ、きくらげ、マッシュルーム など	きのこ類は、免疫力を高めるβグルカンが豊富です。また、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。日光に当てることでビタミンDの量が多くなります。
い	いも 芋類	じゃがいも、さといも、さつまいも、やまのいも など	いも類は、食物繊維が豊富です。食物繊維は腸をきれいにし腸内環境を整える働きがあります。いもの中でもネバネバ成分をたっぷり含むさといもややまのいもがおすすめです。

「まごはやさしい」食材を取り入れるポイント

ポイント1

ご飯と具たくさん味噌汁からスタート!



味噌汁は味噌を使うので「ま=豆」は必ずとれます。そしてわかめ、ねぎ、じゃがいもを具にすると「は=海藻」「や=野菜」「い=いも」と一品で4品目もとれます!

ポイント2

常備菜を活用する!



毎日あれこれ作るの大変です。時間と気持ちに余裕があるときに日持ちするおかずを作っておきましょう。少しの工夫で「まごはやさしい」を取り入れることができます!

ポイント3

1日のトータルで考える!



1回の食事で「まごはやさしい」食材を取り入れることは大変なので、あまり神経質にならず1日のトータルで考えることが長く続けられるポイントです。

旬をたのしむ 健康レシピ in chikushino



※余った煮汁は含まずに計算しています。

[1人分] エネルギー181kcal 塩分 1.0g 食物繊維 3.7g



※添えた野菜は含まずに計算しています。

[2個分] エネルギー131kcal 塩分 0.7g 食物繊維 1.2g

いわしの湯豆腐

【材料】(4人分)

小いわし	…4匹	昆布だし(昆布 15g、水 1ℓ)	…5カップ
豆腐	…1/2丁		
春菊	…1/2束		
人参	…4cm		
大根	…4cm	A	塩 …小さじ1
白ねぎ	…2本		薄口醤油 …大さじ1
			酒 …大さじ1

【作り方】

- ① 春菊は5cm長さに切り、人参は5ミリ幅の輪切り、大根は1cmの半月切り、白ねぎは1cm幅の斜め切りにする。
- ② いわしは頭と内臓をとり水気を拭き取ったら、塩(分量外)をふり5分ほど時間をおいて再度水気を拭き取る。
- ③ 昆布だし(冷めた状態がおすすめ)にAを加え、いわしと春菊以外の野菜を加えて煮る。
- ④ あくをとりながら柔らかくなったら、豆腐を食べやすい大きさに切り、春菊の茎と一緒に入れる。
- ⑤ 最後に春菊の葉を入れお皿に盛り付ける。※お好みで大根おろしを添えたり、ポン酢をかけても良いですね。

昆布だしのとり方

1. 固く絞ったふきんなどで昆布の表面をさっと拭く。
2. 分量の水に昆布を入れて10分間中火にかける。
3. 沸騰直前で昆布を取り出せば完成。

春菊

旬：10～2月



アクが弱いので生のままで食べることができ、寒い季節ほど柔らかいので冬は生食に向いています。ちなみに、加熱すると苦味が強くなります。香りの成分は、αピネンやベリルアルデヒドによるものです。胃腸の調子を整え、自律神経にも作用します。咳を鎮める効果もあります。

選び方：◎鮮やかな濃い緑色で、葉や茎にハリがあるものが新鮮。茎が細めのものの方が口当たりがやわらかです。

保存方法：乾燥を防ぐ為、湿らせた新聞紙などで包んでポリ袋に入れます。なるべく立てた状態で冷蔵庫の野菜室に保存します。

しいたけの肉詰め

【材料】(6個分)

しいたけ	…大6個	濃口醤油	…小さじ1
豚ミンチ	…60g	酒	…小さじ1
鶏ミンチ	…60g	みりん	…小さじ1
れんこん	…50g	みそ	…小さじ1
青じそ	…3枚	塩	…ひとつまみ
おろし生姜	…小さじ1/4	油	…適量

【作り方】

- ① しいたけは濡らしたキッチンペーパーなどで拭き、軸を切り、お好みで飾り切りする。
- ② れんこんは分量を粗く刻み、残りをすりおろす。青じそは細かく刻む。
- ③ ボウルにしいたけと油以外の材料を全て混ぜ合わせる。※粘りが出るまでよく混ぜ合わせましょう。
- ④ しいたけの内側に③のをせる。
- ⑤ フライパンを火にかけて④を肉側から焼く。※火が強いと表面が焦げるので弱火～中火で焼きましょう。
- ⑥ 焼き色がついたら反対側を焼いて、火が通ったらお皿に盛り付ける。※お好みでポン酢につけて食べても良いですね。

しいたけ

旬：10～3月



「生しいたけ」と「干しいたけ」では旨味と栄養価が違います。旨味成分のグアニル酸は干すことで旨味がアップします。また、エルゴステロールという成分は日光に当たるとビタミンDに変化します。ビタミンDはカルシウムの吸収率を高める働きがあるので骨粗鬆症の予防効果があります。

選び方：◎カサの開き具合が6～8割程度で肉厚なもの、軸は短めで太いもの、カサの裏側のひだがきれいな白色のものを選びましょう。

保存方法：カサを下にして裏返した状態で新聞紙やキッチンペーパーで包み、口を開けたポリ袋に入れて冷蔵庫の野菜室で保存します。2～3日中には食べきりましょう。