

日本の和食
味噌汁とおにぎり



ホットな味噌汁で、冷え改善!

材料(4人分) 1人分 126kcal/ 塩分 1.3g

八丁味噌	20g
信州味噌	20g
豚肉(こま切れ)	50g
ごぼう	50g
大根	100g
人参	70g
さつまいも	100g
ねぎ	30g
しょうが	10g
だし汁	800ml

作り方

1. 大根、人参は皮をむく。5mm厚さのいちよう切りにする。
2. ごぼうは、たわしでよく洗い、5mm厚さの斜め切りにし水につける。
3. さつまいもは、良く洗い皮をつけたまま1.5cmの角切り。
4. ねぎは小口切り、しょうがは薄くスライスしておく。
5. だし汁の中にごぼう・大根・人参・しょうがをいれ、火にかけ、コトコト沸騰している火加減にしてふたをし、野菜がやわらかくなるまで20分ぐらい煮る。
6. ねぎと溶いた味噌を加え、ひと煮たちしたら、火を止める。
7. お椀に盛り、好みで七味唐辛子をふる。

冷えを改善ワンポイント! — 体を温める代表的食材

しょうが

香りや辛味に優れた薬効が。辛味成分ジンゲロンは、体を温めて血行を良くし、冷え性や冷えが原因で起きる腎盂炎・膀胱炎の改善に効果的。



とうがらし

辛味成分カプサイシンは、新陳代謝を活発にして血流を良くし、脂肪代謝を促すホルモンの分泌を高める。ダイエット効果も期待できる。



じゃこご飯でおにぎり

材料(4人分) 1人分 154kcal/ 塩分 1.5g

米	2合
酒	大さじ1
しょうゆ	大さじ1/2
塩	小さじ1/3
じゃこ	30g
大根の葉	30g
海苔	2~3枚

作り方

1. 米は洗って普通の水加減をし、水を大さじ1と1/2 抜き、30分ぐらい浸水する(後から加える酒としょうゆ分の水分を減らしておく)。
2. 浸水した米に酒・塩・しょうゆと細かく切った大根の葉・ちりめんじゃこを加え、普通に炊く。

Point 大根の葉がない場合は、小松菜などを利用して。

お寿司には、食中毒防止の安全ネットが張られています。

- ・日本では、どこにも鮮度の「目利き」がいます。
- ・酢飯で細菌の繁殖を抑えます。
- ・わさびには、強力な殺菌作用があります。
- ・がり(しょうが)には、殺菌作用があります。
- ・醤油にも殺菌作用があります。
- ・たっぷりの濃緑茶の渋みにも強い殺菌力が。



日本の和食 味噌汁とおにぎり

2012年3月、国は、ユネスコの無形文化遺産として「和食 日本人の伝統的な食文化」を、申請することに決めました。結果は、本年末の予定です。

八丁味噌

三河味噌や三州味噌。愛知県で作られている。米麴や麦麴を用いず大豆だけで作る豆味噌の一種。赤褐色の辛口味噌。味噌汁は色が濃い。熟成期間が長く、甘みが少なく、うまみと渋みに特徴がある。

海苔

日本周辺に 24~25 種を産する、いわゆる浅草海苔の仲間。独特の旨味はアミノ酸。ビタミンC・Eをはじめビタミン類を多く含み、β-カロテンを特に多く含むため、皮膚や粘膜を丈夫にして病気への抵抗力を高めるほか、ガン予防効果が期待される。発育促進に不可欠なヨウ素、胎児の正常な発育に欠かすことができない葉酸も豊富。貧血を防止する鉄分などのミネラルや食物繊維も多く、日々の健康、また生活習慣病の予防のためにも積極的に食卓に加えたい。

ごぼう

野菜のなかでも食物繊維がとくに多い。食物繊維のイヌリンは血糖値の上昇を抑えるとともに、コレステロールを低下させる働きがある。もう一つの食物繊維リグニン、腸内で有害物質を吸着し、排出するとともに血糖値の上昇を緩やかにする効果がある。この2つの食物繊維の働きで、動脈硬化や高脂血症、糖尿病、大腸ガンなどの生活習慣病の予防ができる。

大根

生の大根では消化酵素ジアスターゼが、胃腸の働きを助けて、胸やけや胃もたれを予防。生組織を傷つけると辛味成分アリルイソチオシアネートが生成、ガン予防、血栓防止作用があるとされる。煮大根のグルコシノレートは肝臓の解毒機能を強化し、発ガン物質を体外に排出する。

四群点数法

1日に必要な栄養素をバランスよくとるためには、下のような食品を選びましょう。食事の量は性別や年齢、運動量など、人によって違います。下の例は成人女性(18~29歳・身体活動レベルI)を想定した基本の分量です(1日20点=1600Kcalの例)。食品の量は熱量点数(1点=80kcal)で示します。

♠ 第1群 3点

乳・乳製品 2点
卵 1点



日本人に不足しがちな栄養素を含むため真っ先にとりたい食品群。1日に乳・乳製品で2点、卵で1点の計3点をとります。

♥ 第2群 3点

魚介・肉 2点
豆・豆製品 1点



筋肉や血液を作る良質たんぱく質の食品群。魚介・肉で2点、豆・豆製品で1点をとります。

♣ 第3群 3点

野菜 1点
芋類 1点
果物 1点



体の調子をよくする食品群。緑黄色野菜 120g以上と淡色野菜(きのこ類・海藻を含む)で計350g以上を1点とし、さらに芋類で1点、果物で1点をとります。

♦ 第4群 11点

穀類 9点
油脂 1.5点
砂糖・その他 0.5点



力や体温の基になる食品群。この群だけは自分の体重などを考えて増減し、ふさわしい量をとります。