

## 和食は「健康食」！「和食の力」を見直しましょう

実りの秋です。新米の便りも巡ってきました。

1日3度の食事、みなさんは何回ご飯を食べますか？私たちは生まれてこの方、飽きずにご飯を食べ続けることができるのはなぜだと思いますか？

それはご飯の淡白な味が、どんなおかずとも相性がよく、様々な食材を組み合わせることでバランスよく栄養素を摂取することができるからです。

ご飯に一番多く含まれている栄養素、炭水化物（糖質）は身体を動かしたり、脳や神経を支える大切なエネルギー源になります。

**ご飯の誤解**・・・ご飯を食べると太る！と思っていないですか？

ご飯粒をしっかり噛み、おかずを組み合わせることはむしろ食べ過ぎ防止、カロリーの摂り過ぎを防いでくれます。

\*食事の時間にご飯を控えて、食後のデザートを食べるほうがむしろ**高カロリー**です！



「糖質」≠「太る」  
とり過ぎが大きな要因です



### ご飯によく合う簡単おかずを覚えましょう。

- ★焼きサンマと焼ききのこ・・・サンマを焼くついでにエリンギやまいたけをグリルで焼くと主菜と副菜が一緒に揃います。
- ★焼きサンマ、焼き鮭などに飽きた時に・・・好みのポン酢しょうゆに少量の甘みを足し、赤唐辛子を入れた甘酢に焼き魚を漬け込んで南蛮漬け風に。
- ★きのこの当座煮・・・好みのきのこを数種類合わせ、炒り煮、又は電子レンジで加熱すると、日持ちのする常備菜に。味付きのなめたけを調味料として使っても。
- ★かぼちゃやさつまいもをまとめてゆでて・・・つぶしてサラダ、スープ、シチューの具材が簡単に揃います。
- ★にんじんやブロッコリーをゆでて・・・たらこ、明太子、塩昆布で和えると調味料いらずの一品ができます。
- ★根菜のそばろあんかけ・・・里いも、れんこん、大根、ごぼうなどを軟らかく煮て、鶏そばろあんかけに。麺つゆで簡単味付けでもOK。

ご飯とおかずを揃えて食べることで身体に必要な栄養素もしっかり補給できます。



**スポーツの秋！**しっかり食べたら、しっかり動いて健康な体作りをしましょう