

特集 おいしい 生活

毎日の生活に欠かせない「食」。味覚が人それぞれのように、「食」に関するこだわりも人それぞれです。今回は主婦ならではの使い回しのアイデアレシピを紹介するほか、栄養バランスの上で大切な「3-A-day」について、五感を使って食べることの大切さをお伝えします。おいしい生活を実現するにはまず、食に関心を持つことからスタートです。この機会に毎日の食生活を見つめ直し、健康で豊かな食卓にしてください。

私流 食のこだわり

自分の健康は自分でつくること。食は基本の基本ですね。ヴィサン会員のお2人に、それぞれの食のこだわりを伺いました。



手づくりパン&ジャム

水野あや子さん (53歳)

材料は専門店ですとめ買いし、半日かかってパンを焼きます。ブドウパンに入れるレーズンのラム酒漬けやパンにつけるリンゴジャムも手づくり。びん詰めにして保存しています。パンの発酵は市販の収納ケースです。オリジナルアイデアですが、季節に合わせた微妙な温度調整ができ、料理後はパンづくりの道具をまとめてしまっておくこともできて重宝しています。



パンは一度にたくさん焼いて冷凍保存。甘味をおさえた天然ジャムは、娘や友人にも喜ばれています

特製ケースの中でパンを発酵させているところ



家庭菜園でケールづくり

石田裕通さん (67歳)

今、畑にはケール、ブロッコリー、カリフラワー、ハクサイ、キャベツ、ダイコン、サニーレタス、ミズナ、ホウレンソウ、コマツナ、シュンギクなど約20種類の秋冬野菜が育っています。食べきれないので近所の方や知人にお届けしています。ほとんど無農薬なので虫取りには苦労しますが、自分でつくる野菜だからおいしさも倍増！この季節はお鍋もいいですよ。



毎朝1杯のケールジュースが健康の秘訣です



●ケールジュースのつくり方

写真にあるヒスイ色のケールジュース。菜園の新鮮なケールの葉(3~4枚)を中心に、ニンジン、リンゴ、バナナ、レモン汁、牛乳などを加えて飲みやすくし、家内と毎朝コップ1杯、おいしくいただいています

使い回しレシピ

アラカルト

得意はあり合わせメニューが残り物メニュー。私の場合「アレをつくろう!」と材料を描えることはほとんどありません。その分普段からつくったお料理を意識して残す(少し多めに作る)ようにしています。そこに別のものを足したりしつつ、おいしい連鎖を楽しんでいます。肉や油脂は控え目にすることも、ヘルシー生活の基本ですね!

すき焼きと油揚げで



いつものすき焼きを、わざと残して翌日にアレンジして使います

1枚も2枚も値段は変わらないから、つい2枚入りを買ってしまう油揚げを工夫して使います。

油揚げ



すき焼きコロケもどき

すき焼きの具を刻み、レンジでチンしたジャガイモを潰しながら混ぜ、丸める。すき焼きで使った油揚げの残りを開いて裏返し、先ほどのジャガイモを入れる。オーブントースターでこんがり焼けばできあがり。カリカリしておいしい。付け合わせはハクサイとミカンのサラダ。



最後は、油揚げの中に餅を入れ、餅キンチャクにしてすき焼きの中へ。肉うどんもおいしい。ごはんと卵で石焼きビビンバ風にアレンジしても。

油揚げに
肉みそ納豆+ネギをはさみ
焼いて食べてもウマイ!



齋藤 愛プロフィール

食べることも好きだけど、つくることも大好き。衣食住のうち食が99%を占めるほど、食の重要度が高い私。最近日本の伝統食に興味津々。「どうせ食べるなら楽しくおいしく!」がポリシー。楽しく食べる私の背中を見ながら、小2の息子が好き嫌いなく何でも食べるのが自慢。「横浜味覚王」「甘味王」TVチャンピオンの実績を生かして、雑誌やWeb等で食の情報を発信中。

はみ出し レシピ その1

「朝ごはん」編



金時豆 in ヨーグルト

プレーンヨーグルトにほんのり甘い金時豆(煮豆)の組み合わせは、砂糖なしでもおいしい。オールブランときな粉をかけ、好みて牛乳をかけて食べる。

2倍カップスープ

冷蔵庫にある野菜や豆の水煮を煮て、そこにカップスープの素(1袋)、塩コショウ、牛乳を加えて調味をする。わが家では1人分を2倍にして食べますが、好みにより、スープの素は増やしてください。



シイタケステーキ

筑前煮や煮しめなど、残ったものをバターで焼いて、仕上げにちょっと醤油をたらす。中でも干しシイタケの煮物がおいしくて、ステーキ気分が味わえます。

ひき肉と厚揚げで

今回、厚揚げの半分は干しシイタケとゼンマイで甘辛く煮含めました。



そうめん入り味噌汁

厚揚げの外側の部分を油揚げがわりにし、ナスとシメジを加えた味噌汁。そうめんを入れるのが定番流。子どもの頃から必ずナスの味噌汁にはそうめんを入れていた。



肉味噌ピザ風

ゆでたホウレンソウやゼンマイに肉味噌をのせ、チーズをのせてピザ風にして食べる。

厚揚げ

ひき肉



ヘルシーハンバーグ

豚ひき肉にきんぴら、キノコ、厚揚げの中心、ウズラ卵を混ぜてこね、形成する。キノコは過熱すると水分が出るので、脂を使わずにジューシーさを演出できる。豆腐ハンバーグは厚揚げを使うと水切不要で◎。豆腐：肉：その他具材＝1：2：1程度、うずら卵を1個ずつ入れながらつながり具合を見る。



肉味噌

ひき肉にネギ、ショウガ、ゴボウを入れて、味噌と砂糖と酒で味付けする。奥はソーセージのような形にしたヘルシーハンバーグ。フライパン一つで済ますところがミソ。

肉味噌納豆

肉味噌を納豆に乗せて混ぜて食べる。肉が少なくても満足度◎。



はみ出しレシビ その2

「冬素材」編

焼きミカン

無農薬のミカンを丸ごと網焼きにして、皮ごと食べる。身体がポカポカして風邪知らず！お試しあれ。最近クシ型に切った皮付きリンゴも網焼きして食べています。



柿なます

普通のなます（ダイコン、ニンジン、キュウリ）と積み重ねた柿。そこにゴマ酢タレをかける。見た目が豪華なので、おもてなしに最適。ゴマ酢タレは練り胡麻の硬さによって調節する。「酢：砂糖：練りゴマ＝1：1：1、塩少々」2人分で各小さじ1ずつ程度。塩2つまみ。酢・砂糖・塩をよく溶かしてから、少しずつなめらかに練りゴマを伸ばすのがポイント。

ミカンの皮で湯豆腐のたれ

サラダに使った無農薬ミカンの皮の裏の白いワタを取り除き、みじん切りにしてポン酢と混ぜる。ほかにネギ、ショウガ、シソなど薬味を混ぜてタレをつくる。



特製チャイで風邪予防

チャイはインドの飲み物ですが、わが家特製のチャイは生しょうがが入りです。市販の紅茶に牛乳を入れ、お好みでしょうが汁を入れます。血行をよくする働きがあるジンジャー・ミルクティーは、からだを芯から温めます。「風邪をひいたかな？」というときは、薬より先にこのチャイを飲み、風邪を撃退しています。(永田裕子)



牛乳のある風景



協力/神奈川県牛乳普及協会

牛乳大好き家族

子どもたちが学校から帰るなり、「ただいま～」のあとにすぐに冷蔵庫を開ける音がして、「うがいと手洗いをしてから！」と注意するのが私の仕事。幼稚園の頃、息子はお友だちの家で「ジュース飲む？」と聞かれて、必ず「牛乳飲む」と答えていました。娘は給食で残る牛乳の争奪戦には、必ず参加しているそうです(笑)。(野田節子)



牛乳風呂でお肌つるつる

牛乳風呂で有名な温泉に行きました。お風呂に入ると、ミルクの香りがほんわり。幸せな気分になりました。びっくりするほど、お肌がつるつるになりました。牛乳って肌に最高なんですね。お風呂上がりはもちろん新鮮な冷たい牛乳をいただきました。自宅では味わえない牛乳風呂は最高です。また行きたいですね。(刈谷公子)



毎朝の牛乳で、からだ爽快!

朝、起きたらすぐに牛乳を飲むというのが私の健康の秘訣。30年間続けていますが、おかげで便秘になったことがありません。毎朝一杯の牛乳がおなかの目覚まし時計。寝起きの胃腸にほどよい刺激を与えてくれます。腸が生きているのが実感できます。ギリギリまで寝ている子どもにも、クラッカーと牛乳だけはとるように言っています。(倉本洋子)



おやすみ前はホットミルク

寝る前には必ずホットミルクを飲む主人。この習慣は、結婚してからずっと続いています。ほんのりとしたミルクの香りが気持ちを落ち着かせ、ぐっすり眠れるようです。何でも、牛乳に含まれるアミノ酸の一種、トリプトファンに睡眠を誘う効果があるとか。風邪をひいたり、疲れているときは、ハチミツをたらすといいですよ。(金子生代)



3分で作れる牛乳餅

牛乳200cc砂糖大さじ2、片栗粉大さじ5を混ぜて、火にかけます。とろとろになったら4分割し、スプーンですくって黒豆きな粉の中に入れ、まぶしたら出来上がり。お好みでつぶあんを入れたり、抹茶でまぶしたり。においもなく、牛乳が苦手という人でもおいしく食べられ、急なお客様にも便利な一品です。(池田道子)



宅配で届くびん牛乳の美味しさ

「びんの牛乳がおいしい」という夫の希望で、ずっと宅配を頼んでいます。週に3回、Y社から牛乳、M社から「飲むヨーグルト」が届きます。私たち夫婦と孫で週に12本の牛乳を飲みきっています。栄養があって、からだにいい牛乳。孫に言わせると「ジュースは甘過ぎて飲めない」そうです。(松島辰子)



健康なからだをつくる 乳製品詰め合わせ 5名様 (2000円相当)

「3-A-Day」(スリー・ア・デイ)とは「牛乳・ヨーグルト・チーズを自由に1日3回、または3品、食生活に取り入れて、健康に良い食事を実践しよう」という食生活改善運動のこと。今回、会員の皆様に、乳製品詰め合わせをプレゼントします。

<http://3aday.jp>

- 商品提供/神奈川県牛乳普及協会
- 応募方法/PRSご登録カードを郵送・FAXで(2/20必着)
- 当選発表/商品発送をもってかえさせていただきます



キャンプに必携の紙パック牛乳

キャンプやPキャン(車で寝泊まり)には欠かせない牛乳。車載冷蔵庫に牛乳を2本。1リットルの紙パック牛乳です。そのまま飲んでもおいしいし、あさり缶と混ぜて塩コショウするだけのクラムチャウダーも手頃で美味ですよ。飲み切った牛乳パックは、まないたにもボウルにも鍋にもなるすぐれもの。最後は燃料として火の中へ。(宇賀佐智子)



みんな大好きヨーグルト

子どものおやつは、手づくりと決めている私。「フルーツヨーグルト」はその名の通り、ヨーグルトの上に季節の(冷蔵庫にある)フルーツを乗せるだけのお手軽メニュー。今日は柿といちご、洋梨をトッピング。子どもの友だちやお客様のときは、チョコレートやペパーミントでアクセント。カップを工夫すると、より楽しめます。(中村裕美)



体の中から調子を整え、生活習慣病を予防する！

牛乳の「三次機能」は、こんなにスゴイ

8つの
「健康力」で
QOLを
高めます！



牛乳を飲み続けていると、知らず知らずのうちに体の中でいろいろなよいことが起こっています。ここでご紹介する「8つの健康力」は、その代表例。こんなに素晴らしい機能を持った牛乳を、ぜひ毎日の生活に取り入れてみてください。

1 病原体から体を守る

ウイルスの侵入を抑える！

牛乳に含まれるタンパク質（免疫グロブリンやラクトフェリン）とオリゴ糖は、細菌やウイルスが体に入るのを低減する働きがあります。



さらに機能UP！

疲れているときや睡眠不足のときは、風邪をひきやすくなるもの。疲れていると感じたら、牛乳を飲んで十分に眠ることが大切です。体力を備えておくことこそ、感染防御の近道です。

5 誘眠作用と鎮静作用でぐっすり

不眠の悩みをやわらげる！

牛乳タンパク質に含まれるトリプトファンには、弱い誘眠作用があります。牛乳タンパク質が分解されてできるオピオイドペプチドには、鎮静作用があります。



さらに機能UP！

寝る前の軽い運動は静かに体を温め、心地より眠りを誘います。また睡眠中の新陳代謝も活発にしてくれます。息切れをしない程度に負荷の少ない運動を行うとよいでしょう。

2 ウイルスと戦うリンパ球を増やす

免疫力UPに効果的！

牛乳タンパク質には、免疫機能を高める働きがあり、リンパ球などの免疫細胞を増殖させたり、病原菌に感染した細胞の繁殖を防いだりします。



さらに機能UP！

体の免疫力をアップさせるには、牛乳などを含めたバランスのよい食事、適度な運動、十分な睡眠、ストレスや疲労を残さないなど、生活のリズムを守ることが大切です。

6 牛乳は体脂肪率を下げる！

肥満防止の強い味方に！

中・高生男女6000人に牛乳摂取を中心とした調査を実施した結果、中高生女子で牛乳を摂取している人ほど体脂肪率が減少する傾向があることがわかっています。



さらに機能UP！

肥満は生活習慣病の原因となるもの。ですが無理にやせようとするとう健康を損ねてしまいます。栄養満点でカロリーを抑えられる牛乳を食事に取り入れ、運動を積極的にしましょう。

3 腸をほどよく刺激&腸内環境正常化

便秘の解消をサポート！

牛乳に含まれる乳糖は、乳酸菌などの腸内細菌により、乳酸や酢酸に変化します。その酸が回腸や大腸を刺激して腸の運動を高め、便秘を防ぐ働きをします。



さらに機能UP！

腸をほどよく刺激するには、腹筋を鍛えることが大切です。手軽に腹筋を鍛えるには、ウォーキングが有効。階段利用を心がけるなど、日頃の生活の中で歩くことを意識しましょう。

7 血清コレステロール値を上げない

血流をスムーズに！

牛乳のホエイタンパク質には血清コレステロールの合成を抑制・阻害する機能があります。コレステロールは生命の維持にはなくてはならないものです。



さらに機能UP！

生活習慣病の原因のひとつは偏った食生活。栄養がなく糖質や脂質の高い食品ばかりをとるのではなく、栄養バランスのよい牛乳を飲む習慣をつけるなど、食生活の改善が必要です。

4 血圧の上昇を阻害する

高血圧の改善に貢献！

牛乳タンパク質のガゼインが分解されてできるペプチドが、血圧を上昇させる酵素の作用を阻害し、高血圧を予防します。



さらに機能UP！

普段の生活から高血圧の予防を考えるなら、塩分をとりすぎないことが大事です。料理に牛乳を使うと味に深みが出るので、調味料を減らしても満足いく味を楽しめます。

8 カルシウム量とともに、その吸収率にも注目

骨の健康を守る！

牛乳は骨を丈夫にするカルシウムを多く含んでいる食品です。牛乳はカルシウムの吸収率がとても高いので、効率よく骨の健康をサポートすることができます。



さらに機能UP！

骨はその人の体の動きや体重を支えるのに必要な量や形、強さが保たれるようになっています。そのために、適度な運動で骨に力を加えると、それに対応して骨量が増えます。

感じて楽しんで 積み重ねていく食の記憶

フード・コンサルタント
食育ワークショップ「食の探偵団」団長

サカイ優佳子

を味わってみましょう。

たとえばこんな試みはどうでしょう。地球の習慣を知らない宇宙人に伝えるつもりで、食べ物を言葉で表現してみます。おせんべい1枚とっても、丸くて平たい、でこぼこしているところがある、茶色っぽい、割ると中が白い、食べるときパリッと、いう音が出る、香ばしい香りなど、たくさん言葉で表わすことができます。「米からつくる」、「日本人が昔からよく食べている」といっても、米がどんなものかも日本人の習慣も、宇宙人にはわかりません。宇宙人に伝えると想定することで、五感で感じたことしか言葉にできなくなります。初めは先人観や知識にひきずられるかもしれませんが、じっくり取り組むうちにたくさんの言葉が出てくるはずですよ。

次に、五感のうちのひとつだけを研ぎすませてみましょう。たとえばおい当てクイズ。湯のみに食べ物を入れてアルミフویلでふたをし、楊枝で穴を開けます。その穴からおいをかいて、中の食べ物がおかを当てます。正解を出すことよりも、「前にかいたことがある香りなんだけれど、何だったかな」と、記憶の底を探るプロセスこそが大切



1962年千葉県出身、横浜市在住。東京大学法学部卒。長女のアトピーをきっかけに食活動を開始。海外での食体験をベースに雑誌、ウェブ等にレシピを提供するほか五感を重視した食育ワークショップ「食の探偵団」を主宰。クイズやゲームを取り入れながら、子どもから大人まで、いつのまにか食に興味や関心を持てるようなオリジナルプログラムが好評。セミナーや講演も多数。
●<http://www3.famille.ne.jp/yukako>

「目の前にあるのに見えないものってなに？」という子どもものなぞなぞのようですが、答えはまつ毛。意識する必要はないよ、と脳が指令を出しているために、私たちはまつ毛を気にすることなく暮らしているのです。初めは臭いと思っても、そのうち気にならなくなるのも、こうした脳の働きによると思います。騒音や排気ガス、色とりどりの看板など、現代社会にあつてはすべてを感じていては身がもたないので、脳は、私たちが五感を閉じるように、意識を向けられないように、と日々働いているに違いありません。冷房のきいた室内は夏でも寒いほど。暖房を入れば冬でも暖かく暮らせます。

快適ではありませんが、私たちの感覚はこうしてどんどん鈍くなっていくようにも思えるのです。何かを食べておいしいと感じるとき、私たちは五感を使っています。目を閉じて鼻をつまんで食べると、食通といわれる人でもニンジン味がわかる人は多くはありません。たぐあんのポリッも、うどんのつるつとしたのどごしも、焼き肉がジューウジューいう音も、おいしさのうち。おいしさは舌だけで感じるものではないのです。忙しい日々の中では、何を食べているのか考える暇すらなく飲み込んでしまいうこともありますが、たまには、普段閉じてしまいがちな五感を十分に使って、食べ物



著者/サカイ佳子・田平恵美
発行/コモンズ 定価/1470円(税込)



大人も食育。味わいを言葉にしようと熱心に取り組む70代の女性



味くらべ。ヨーグルトに入れたジャムはいつのジャム?

です。意外なことに、毎日食べているごはんの香りをいい当てる人は半分もいません。ラップの芯に食べ物を入れてふたをして、音だけを聴いて中身を当てる音当てクイズ、手で触ることで食べ物を当てる手触りクイズなども、やってみると意外な発見があります。普段何気なく食べているものも、こうしていつもとは違った形で出会うことで、その記憶はより深く刻み込まれます。

「共食観」(一緒に食べるのって楽しいと思う気持ち)が希薄な子どもが増えていると、小学校の栄養士さんたちからよく聞きます。家での食事を一人で食べる子どもが多いという話もよく耳にします。イギリスで、人とのコミュニケーションがうまくとれない十代の子どもたちを集めて毎日一緒に食卓に着かせたところ、初めは「塩を回してください」とすら言えずに食事をしていたのに、数日後には食卓に会話が生まれ、さらには食事の時間を楽しみにするようになまったという記事を先日読みました。

食は人と人とのコミュニケーションを促してくれます。好きな人と一緒に食べると、同じ料理でもおいしく感じられます。怒られながら食べ

自分らしく「おいしい生活」を

からだは正直なもので、調子が悪いときは、たちまち食欲がなくなったり、普段おいしいものがおいしいと思えなかったり。そんなとき「おいしいものをおいしく食べられることの幸せ」を実感します。

飽食の時代、贅沢な私たちは選んでものを食べているわけですが、それは当たり前のこと過ぎて、別段意識もなく行動しているのかもしれませんが。

健康づくりの三本柱である「運動」「栄養」「休養」ですが、中でも栄養(食生活)は、基本的な生活習慣を含めて毎日の暮らしに深く関わっています。

マスコミは、健康に良い、悪いと、たくさんの情報を伝えますが、情報に惑わされることなく、きちんとした食生活を送ることが大切です。おいしいから、からだにいいからと3日も食べれば飽きてしまうし、栄養過多でかえって逆効果もあるようです。

「残り少ない食事の回数だから、おいしいものをおいしくいただくなくては損ね」と、どなたかがおっしゃっていましたが、その通り。誰と何をどんな風に食べるのか――。

おいしい生活は、あなた自身がつくるものです。

(編集部)

ていたら、どんなに素晴らしい料理でも味を感じることすらできないかもしれません。味は五感で感じるものですが、食べるときの気分にも大きく影響されます。

生きるために、健康に暮らすために、私たちは食べなくてはいけないわけですが、食が私たちにもたらすものは栄養だけではありません。何を食べるかももちろん大切ですが、食べることを楽しみ、人と一緒に食卓を囲む喜びを共有できることも、それと同じくらい大切です。実際、楽しく食事をするほうが栄養の吸収がいいという研究もあるくらいです。

昨年94歳で亡くなった遠縁の女性は、亡くなる前の晩に好物の太巻を食べて、「ああ、おいしかった。ありがと。食べきれないから、残りは明日の楽しみにするわ」と家族に言ってから床につき、そのまま起きてこなかったのだそうです。彼女は最近まで台所に立ち、料理を楽しむ人でもありました。90歳を過ぎててもそんな風に暮らしていたら素敵ですよ。

日々の食を感じ、味わい、楽しむこと。楽しい食の記憶…そんな小さな幸せを、家族や友人とともに積み重ねていきたいと思うのです。