DeeMaak 栄養相談出張所

2018年８月出版

栄養のことを毎食考えるのは難しい、なんて方も多いと思います。
そんな方にオススメなのは、〝孫は優しい〟を使った方法です。

《孫は優しいとは？》

実はこれ、ひらがなで頭文字を1文字ずつ取ったものです。

- **ま**：豆・豆製品
- **ご**：ゴマ・ナッツ類
- **わ**：わかめ（海藻類）
- **や**：野菜
- **さ**：魚
- **し**：しいたけ（きのこ類）
- **い**：芋類

この考え方は、医学博士の吉村裕之先生が提唱しているものです。
スーパーに行けば、買える誰でも簡単にできる方法です。
元プロ野球の松井選手や相撲横綱の白鵬も実践しています。

《どんな効能があるの？》

簡単に書くと、以下のような効能を期待することができます。

- 豆製品：良質なタンパク質が摂取できる。コレステロール低下。
- ゴマ・ナッツ類：ミネラルが豊富。抗酸化作用。
- 海藻類：カリウム、カルシウム、食物繊維摂取。
- 野菜：様々なビタミン、ミネラル摂取。免疫力アップ。
- 魚：タンパク質、鉄分摂取。青魚はDHA・EPA豊富なので抗酸化作用。
- きのこ類：低カロリー。ビタミン、ミネラル、食物繊維摂取。
- 芋類：糖質、ビタミンC、食物繊維摂取。

これらが取れる献立を考えると、自然と栄養バランスが保てるという不思議なまじない言葉。
試してみてはいかがでしょうか。

《この花の実は何？》

これらは夏野菜の花です。どんな実がなるのかな？

《まごわやさしいを取り入れたメニュー》
自分が作っているメニューにどれぐらい入っていますか？
４つ以上入っているメニューを紹介します。作ってみてくださいね。

ごぼうサラダ
ごぼうと人参は細切り、舞茸は手頃な大きさにちぎり、お湯で順番に茹でる。
冷ましたらツナとすりごまを加え、マヨネーズ、お酢、砂糖や醤油で味を整える。
「ご」「や」「さ」「し」

ひじきの煮物
ひじきを洗い、水にふやかす。人参や椎茸、こんにゃくや油揚げを適当な大きさにカットする。
上記を鍋に入れて、出汁と煮大豆を加え、醤油、みりんと砂糖で味を調整しながら煮る。
「ま」「わ」「や」「し」「い」

豚汁
白菜、ネギ、大根、人参、ごぼう、しめじ、こんにゃく、里芋（サツマイモ）を
角切りにし、厚揚げ、豚肉は一口大に切る。
野菜を入れて沸騰させた中に豚肉と厚揚げを入れて、野菜が柔らかくなったら味噌を入れて完成。「ま」「や」「し」「い」

炒り高野
高野豆腐は水でふやかし、1cm角に切る。
人参、いんげん、干し椎茸、こんにゃくを一口大に切り、だし汁と高野豆腐と一緒に煮る。
ある程度煮詰まってきたら、卵をほぐして回し入れる。
ちくわやツナを入れたら「さ」が増え、ひじきやワカメを加えたら「わ」が追加されます。
「ま」「や」「し」「い」

一品で、すべてを取り入れるのは難しいです。
二品、三品作ることにより、すべてを含んだ献立にすることができます。
ぜひすべてを網羅する献立作成にチャレンジしてみてくださいね！

《表の答え》
①ナス、②ミョウガ、③トウモロコシ、④オクラ

いつもはあまり目にすることのない花ですが、
畑を目にした時にでも、是非一度探してみてくださいね。