

いよいよ冬休みが近づいてきました。この時期は、クリスマスやお正月などイベントが多く、食べ過ぎや夜更かしなど、生活リズムを崩しやすくなります。冬休みであっても早寝・早起き・朝ごはんを心がけ、健康的に過ごしましょう。

## 食べていますか？「まごはやさしい」

和食は季節ごとの「海の幸」「山の幸」といった食材を使い、だしを生かしたり、様々な行事食、郷土食、発酵食品などの工夫がされて発達してきました。今回は和食によく使われる食材「まごはやさしい」を紹介します。毎日の食事でどれくらい食べているかを調べてみましょう。

ま



**豆**...豆類は食物繊維が多く、ビタミンやミネラルも豊富です。特に大豆は畑の肉と呼ばれ、たんぱく質が多いのが特徴です。しょうゆ、みそ、とうふ、納豆などの原料になります。

ご



**ごま**...ごまはビタミン B1、ビタミン E、鉄分、カルシウム、マグネシウムが豊富です。炒ってすることで吸収がよくなります。

は(わ)



**わかめ(海藻)**...昆布、わかめ、のり、ひじき、もずく、寒天などいろいろな種類があります。食物繊維、鉄、カルシウム、ヨードが多く、ぬめり成分は高血圧を予防します。

や



**野菜**...一日に食べるとよい野菜の量は、緑黄色野菜と淡色野菜を合わせて350gです。旬の野菜は味がよく、栄養価が高いので積極的に食べましょう。

さ



**魚**...日本は海に囲まれているので、新鮮な魚介類が豊富です。刺身、焼き魚、煮魚、天ぷらなどの他にも、干物、かまぼこ、塩辛、缶詰などの加工品も豊富です。青魚の油は DHA、EPA が多く血液の流れをよくします。

し



**しいたけ(きのこ)**...きのこは香りや歯ごたえがよく、低エネルギーで食物繊維が豊富です。しいたけは干しいたけにすることでビタミン D の量が10倍になります。

い



**いも**...いも類はビタミン C、カリウム、食物繊維が豊富です。山芋や里芋のねばり成分はムチンといって、胃の粘膜を保護したり、血圧を下げる働きがあります。

お正月に食べるおせち料理にも「まごはやさしい」はたくさん使われているよ！探してみてね♪



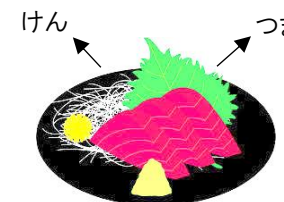
## レシピの言葉、どれくらい知ってる？

今回は和食でよく使われる言葉です。和食では見た目や味をよくするための工夫が様々ありますので、覚えておきましょう。



### ・つま / けん

つまとは、さしみや吸い物などに彩りや風味を添える野菜や海藻などのことです。その中でも、けんとは、さしみに添えるせん切りにした野菜のことで、大根、きゅうり、みょうがにんじんなど生で食べることができる野菜を使います。



### ・つみれ



つみれとは、材料をつまんで汁に入れることから「つみいれ」とも言われ、略して「つみれ」と呼ばれます。魚のすり身に卵白やかたくり粉などのつなぎを入れて調味し、好んで野菜を加えたものをスプーンで適当な大きさにすくい取って煮汁やだし汁に入れて煮ます。

### ・なます



なますとは、新鮮な生の魚介類や野菜類を細かく切って、二杯酢や甘酢、酢味噌などの酢で和えた料理のことです。生の食材を酢で調味したことからなますと言われていますが、今では「酢のもの」と呼ぶことが多くなりました。

### ・天盛り



天盛りとは、和食の盛りつけ方法の一つです。煮物やあえ物、酢の物などを盛りつけた上に、針しょうがや木の芽、きざみのりなどの香りのものを少し小高く盛りつけることを言います。料理に香りや彩りを加えるだけでなく、まだ誰も食べていないという印にもなります。

### ・茶巾しぼり



茶巾絞りとは、やわらかいあん状態にした材料を、ふきんに包んでしぼり、形づけたお菓子や料理のことを言います。いもやかぼちゃ、豆、栗、ゆりねなどを材料に使います。茶巾絞りはふきの代わりにラップを使っても作れます。