

食べて健やか

愛媛県栄養士会



「食べる」。それは緻密な作業の連続です。まずは食事を見て「食べ物」だと認識し、姿勢を保持しながら

食べること。それは全身の神経や筋肉を使う訓練であり、全身の調子を確認するチャンスです。もし以前に比べて「食欲がない」「体重が

落ちてきた」「かめない、のみ込みにくい」など食べることが難しいと感じたら、自分自身の食事の様子をもう一度見つめ直してみよう。

今回は喉越しの良いモズクや、食欲増進、消化促進などが期待される薬味を使った料理をご紹介します。
(沖江匡子)
〈第3土曜日に掲載〉

いずれも2人分

★お刺し身でたい飯

【材料】米1合、A（しょうゆ大さじ½、みりん大さじ½）、タイの刺し身100g、ショウガ10g、塩昆布5g、薬味（シソ5枚、ミョウガ2個）

【作り方】①米をとき、水に30分浸す ②薬味を千切りして水にさらし、水気を切っておく ③ショウガをすりおろす ④炊飯釜に米とAを入れ、釜の1合の線まで水を入れる ⑤タイの刺し身、③、塩昆布を入れ、炊飯する ⑥炊き上がったら器に盛り、刻んだ薬味をたっぷりのせる。

★レンジでチン！金波汁

【材料】卵1個、水400cc、和風顆粒（かりゆう）だしのもと小さじ1、しょうゆ小さじ½、塩ふたつまみ

【作り方】①耐熱容器（食品保存容器や丼など）に全ての材料を入れよくかきまぜる ②水を張った広めの皿に①を容器ごとのせ、全体にふんわりとラップをかけて電子レンジで8分加熱。軽くかきまぜ、汁が透き通っていれば完成。容器が熱くなっているので、取り出すとき注意を ③おわんに注ぐ。お好みでネギや三つ葉などを

入れてもおいしい。

★トマトとモズクのさっぱりあえ物

【材料】トマト2個、市販のもずく酢2パック

【作り方】トマトを一口大にカットし、もずく酢とあえる。

★果物

【材料】ブドウ100g

（1人分 エネルギー475kcal、タンパク質20.9g、脂質8.7g、食塩相当量2.1g）

県栄養士会ホームページ <http://www.e-dietitian.or.jp/>