

料理のひとてま No.1

食事のバランス -味の濃さ、量、満足度-

こんにちは、ヒトをつなぐデザイン企画「ひとてま」です。「料理のひとてま」では、ひとてまの台所で作られているご飯にかけたひとてまや、気になる食材・レシピなどをご紹介します。ぜひと思ひます。



No.1で取り上げるのは「**食事のバランス**」。皆さんは一食につき**主食**、**主菜**（たんぱく質）、**副菜**、**汁物**など、どのようなバランスで召し上がっていますか？ひとてまでは以下のような食事を日々摂るよう心掛けています。

「味つけ無し・少量」でも満足できる主食



ポイント 玄米・全粒粉パン等、味が濃く、調味無しでも美味で満足度や腹持ちの良い主食は、コスパも良い

大豆と海藻類は常に乾物で常備



ポイント 乾物は戻すのに時間がかかるが、少量ずつ使えば味も濃く日持ちも良い

使い切れない青果を水キムチに



ポイント 新鮮な青果を腐らせる事なく薄味で長期保存でき、乳酸菌も手軽に取れる

少し割高でも**味（特に旨味）の濃いもの**を、良く噛んで「美味しい、美味しい」とじっくり**味わいながら食べる**事により、食事を単なる「栄養摂取作業」ではなく**日に3度もある「心身リフレッシュの時間」**に出来るのです。脳は「習慣を変える」のは苦手ですが、「美味しい楽しみを増やす」のは大好き！旨味を強く感じると、摂取量も自然と抑えられます。皆さんも是非試してみてくださいね。