

# 食と感謝

2016年広報まいづる7月号からスタートした「まいづるレシピ帖」。舞鶴市内でとれる食材で60品以上ものレシピを考案してきた食生活指導士の谷口さん。そのレシピには減塩、糖質オフなどヘルシーなものが多く、体へのやさしさがトッピングされていました。

2022年広報まいづる4月号のレシピで連載終了を機に、食への思いをつづったコラム記事を作成しました。

## INTERVIEW

### 食と健康はリンクする

「食」という字は人を良くすると書きます。人間は食べなければ生きていけず、食べることに国境も関係ありません。そして健康が一番大切で、どれだけ頭が良くても病気になったら何もできません。寝たきりより「あの元気な人が亡くなったん？」と思われる死に方がいいと私は思っています。

料理教室に通ってくれている人が前立腺がんになり、何度も通院する中で、病院で先生に「体の検査結果が良好になっているが何かされているのか」と聞かれ「料理教室に通っていて、そこでは減塩や糖質オフの料理を習って自宅で作るんです」と答えたら「それが良くなっている理由ですね。頑張ってください」と言われたことがあったそうです。それを聞いて改めて食の大切さを実感でき、やってきたことは間違いじゃなかったと意を強くしました。病院にお金を使うより、食にお金を使ったほうが健康にはいいのではないかと考えました。

おいしいと感じるものには塩分が高いものが多く、昔から日本では食材を長くもたすために塩分をたくさん使った漬物、味噌、梅干しなどを作ってきました。もちろん塩分をとることは生きていくうえで大事ですが、1

日の塩分摂取目標量は成人男性で7.5g未満、成人女性で6.5g未満ととても少ないんです。健康のためには塩分管理が必要で、取り過ぎてはいけません。同じ料理を作るにしてもそういった気遣いの蓄積が後の自分に返ってきます。

そこで減塩の料理を考えて教室では披露しています。4月からは新たに「ヘルシオ教室クラブ」を発足し、減塩レシピを伝えていきたいと思っています。

### ごみと栄養

ニンジンを使うとき、皮をむいて捨てますよね。実はその皮はきんぴらにできる食材なんです。このように食べられるけど捨てている食品ロスが多く、可燃ごみの中でも食品の廃棄が一番多いです。ニンジン育てたことがある人ならわかると思いますが、本来ニンジンにはひげがたくさんあり、皮も硬いです。スーパーで売っているものにそれが無いのは1皮むいてあるからです。芯から葉がでていて白っぽくなっていますが、これは葉に栄養を取られているからで、中心部分は栄養が薄くなっています。そのためニンジンのなかで栄養が多いのは皮の付近と葉です。それを理解して料理をすると皮をむき、葉を落として捨てるのはすごくもったいないです。捨て

### ナトリウム

人体に必要なミネラルの一種で、浸透圧の調整などの働きをする。主に食塩の形で摂取される。通常、健康な人で欠乏することはなく、取り過ぎると、むくみや口の渇きのほか、高血圧・胃がん・食道がんのリスクを高めることが報告されている。近年の日本人の成人1人1日当たりの摂取量は食塩相当量として男性11g<sup>2</sup>、女性9g<sup>2</sup>程度で目標量よりも多い。

ずに皮や葉をきんぴらやあえ物にすると食卓に品数が増え、ごみも減って節約にもなり、いいことばかりです。

また、近年では筋肉強化などからたんぱく質が注目されていますが、大人になってからだけでなく、子どもの成長や脳の発達にも影響があるといわれています。

### 「いただきます」と「ごちそうさま」

私は小さいころ、親がいろんなものを食べさせてくれました。そんな親が亡くなる際「人間死ぬまで勉強。資格は取れる間に取ちなさい」と言ったのがずっと心に残っていて、経理の仕事や農作業をして忙しい時も寝る間を惜しんで勉強しました。そうして食育に関する資格をたくさん取りました。資格がなくても料理教室はできますが、自分も勉強したいと思い、また苦勞したものは身に付いています。

子ども達に食育の授業をすることがありますが「なんでご飯がおいしく食べられると思いますか?」と聞いてきます。食材は作ってくれる、取ってくれる人がいて朝早くから田んぼや畑、漁に出て苦勞してくれているからで、それを洗って下処理をして、手間暇をかけて準備して、運んでくれる人がいるからスーパーに並びます。「食べられることに感謝しようね」と教えて「同じように隣にい

### 減塩の鍵は調味料と野菜・果物

食塩摂取の約7割が調味料類から摂取される。そのため塩分を含む調味料はもちろん、それ以外の酢や香辛料、だし（うま味）などを上手に使うことが大切。

また、カリウムを多く含む野菜や果物を一緒に取ることでナトリウムの排泄を促進することができる。カリウムは野菜やワカメ、イモ類のほか、リンゴやバナナなどの果物に多く含まれる。

てくれる友達にも感謝しようね」と伝えます。その一口に携わってくれたたくさんの人に感謝して「いただきます」、感謝して食べ終わったので「ごちそうさま」、そして料理を作ってくれた親にも感謝しようねと言って授業は終わります。

このコラムを読んで1人でも食育に興味を持ってくれる人がいるとうれしいです。また人間の本質は時代が変わっても同じで、感謝して食べ物をいただくことはいつの時代でも等しく大切なことだと思います。あなたの「いただきます」「ごちそうさま」に、より一層、感謝の意が込められ、幸せな一口になればいいと思います。



食生活指導士  
谷口 久美子さん

## 簡単レシピで手軽にヘルシー まいづるレシピ帖

The FINAL  
サワラの生姜焼き

1人分 約248kcal<sup>※</sup> 塩分約1.4g<sup>2</sup> 舞鶴の食材…サワラ

### 材料[4人分]

- |                                   |            |
|-----------------------------------|------------|
| ◇サワラの切り身…4切れ (320g <sup>2</sup> ) | ◇しょうゆ…大さじ2 |
| ◇塩…少々                             | ◇みりん…大さじ2  |
| ◇小麦粉…大さじ2                         | ◇酒…大さじ2    |
| ◇サラダ油…大さじ2                        | ◇すり生姜…小さじ2 |



### 作り方

- ①サワラは両面に塩を振り、20分ほど置いて、出た水気をキッチンペーパーで挟み吸い取る。
- ②ポリ袋にAのつけ汁を混ぜ合わせて①のサワラを加え、袋の上から軽く押さえて味をなじませ、空気を抜いて口を閉じ、5分ほど漬ける。サワラの汁気を切ってまな板に並べ、小麦粉を茶こしで両面に薄く振る。つけ汁は捨てずにとっておく。

- ③フライパンにサラダ油を中火で熱し、サワラの皮を下にして並び入れ、弱めの中火で5分ほど少し焼き目を付けてからフライ返しで上下を返し、さらに4分ほど焼く。出てきた余分な脂はキッチンペーパーで吸い取る。
- ④とっておいたつけ汁を③に加えて煮立たせ、弱火にしてフライパンを傾けながら煮汁をスプーンでサワラにかける。煮汁が少なくなれば皿に煮汁と共に盛り付け、付け合わせ(お好みでキャベツなど)を添える。

参考文献：e-ヘルスネット（厚生労働省）、農林水産省