



第8号

パルシステム東京の食育は、「“ともにづくり、ともに食べる”一人ひとりがつながり、いのちをはぐくみ、生きる力を高めます。」をめざしています！

旬の大根を食べよう！

これからの季節、甘味と水分をたっぷり蓄え、美味くなる“大根”歴史も古く、種類も百を超えと言われるますが、一般的なものは“青首大根”です。また、春の七草に登場する“すずしろ”とは、大根のことです。

根(白い部分)には、主にビタミンCや、脂肪・タンパク質などを分解する消化酵素が含まれており、風邪の予防や年末年始の疲れた胃腸にもぴったりな野菜です。ただし、加熱により効果が弱まるので、生でいただくのがおすすめです。

皮に含まれるビタミンCは中心部のなんと2倍！厚めにむいてキンピラなどにして美味しくいただきますよ。

葉は、カロチン・ビタミンA・C・カルシウム・鉄など、栄養を豊富に含んでいますので、是非、葉つきのものを選びたいものです。さっと茹でて、細かく刻み、ゴマ油で炒め、しょうゆ・みりんを調味し、すりごまを加え、ごはんのお供に♪ちりめんじゃこや桜えびなどをプラスすると、さらに旨味も栄養もアップします。捨てる事なくまるごと使い切りましょう。

保存するときは、葉に栄養が流れないように切り離しておきましょう。

食育は家庭から No.3



冬の薬膳

薬膳は特別の生薬を使うのではなく食品の体に作用する力を食事ですべて考えていく考え方です。自然の状況(季節)と体調の関係を考え食品を選び体に合う調理をします。

冬は一年中で最も寒い季節です。体の新陳代謝が遅くなり気血津液の巡りが悪く、冷え性や風邪、神経痛、肌荒れ、しびれ、むくみや腰痛、膝痛、尿のトラブルなどの症状が出やすくなります。こうした冬のトラブルを避けるためには腎を強くし身体の保温に心がけ、乾燥に注意し抵抗力をつけるようにします。

食べ物では、体を温める温熱性のもの、腎の働きを補ってくれる鹹味(塩、海藻類、小魚類、貝類など)や辛味(薬味や香辛料など)、旬の野菜も忘れずたっぷりとりましょう。春に向けて元気の素を蓄えておくことも大切です。

中国北方各地では、この時期になると栄養たっぷりの羊肉しゃぶしゃぶが鍋からの白い湯気と香りを立ち昇らせ、冬独特の風物詩を演出し始めるそうです。

日本でも冬になると、食卓に上る機会の多い鍋料理、これもしっかりと薬膳の理論が生かされているのです。

* 東洋医学でいう腎は腎臓の他、生殖、ホルモン全般、膀胱、骨、髄、脳、聴覚、毛髪なども含まれ生命活動の要である精力を貯蔵全身に活力を与える器官です。

* 津液・・・人体を潤す水液、その中には唾液・胃液・涙・汗等も含まれます。「国際中医薬膳管理師会資料」より



おすすめレシピ「煮なます」

いつもと一味違ったおせちの一品として、
また普段の食卓にも是非お試しください♪

☆材料 (6~8人分)

- ・大根 400g・人参 40g・干し椎茸3枚・油揚げ1枚
- ・しらたき小1袋(200g程度)・塩小さじ1
- A・椎茸の戻し汁 100ml・砂糖大さじ1
- ・醤油小さじ2・塩小さじ 1/2
- B・白ごま大さじ 4 ・砂糖大さじ3~4
- ・塩小さじ 1/2
- ・ゆずの絞り汁+酢合わせて大さじ 5
- ・ゆずの皮少々



☆作り方

- ①干し椎茸は水で戻し軸を除いて千切りに、油揚げも油抜きをし、縦半分にして千切り、しらたきはさつと下ゆでし、水けをしっかりと切り、ざく切りにする。
- ②大根、人参は長さ5cm位のせん切りにし、分量の塩でよくもみ、10分ほどおく。水分が出てしんなりしたら、しっかりと絞って水けをきる。
- ③鍋に①とAを入れ火にかけ、汁けがなくなるまで煮含め、冷ます。
- ④白ごまはすり、ボウルでBを混ぜ合わせ、②と③を加え和える。ゆずの皮の千切りをあしらう。



食育リーダー活動報告

11月13日(土)東京ビックサイトにて創立40周年記念イベントが開催されました。私たち食育リーダーは「350gってなあ〜に」の体験型クイズを行いました。

1日に必要な野菜の量を実感して頂くのを目的として、人参・大根など8種類の野菜から必要量350gを目指して量ってもらいました。

自分のイメージと実際に選んだ野菜の量のギャップに、お互い比べあい、笑顔あり、落胆あり、等々賑やかな盛り上がりを見せました。

土曜日ということもあり、家族連れや年配の方など大勢の方々にご参加頂きました。

特にご年配の参加者の「これ以上はいつも食べているな。」という声が大変印象に残りました。

毎日が食育！パルシステム東京食育リーダーの食育講座

食育講座「収穫の秋・日本、食べよう!新米」

10月7日(木)、パルシステム東京つつみ店3階にて、食育講座「収穫の秋・日本、食べよう!新米」を開催し、8名の組合員が参加しました。今回はおとなを対象とした企画で、食育リーダーによる、田んぼの話と米の品種や成分についての講義、米の研ぎ方を題材にしたクイズや新米と古米を比べる実験も行いました。参加者からは、自宅でも今日学んだ方法で炊いてみたい、家族にもおいしいご飯を食べてもらおうと思うといった感想をいただきました。



パルシステム東京
創立40周年イベント

食のチカラ



<編集後記>

楽しい行事が続く季節です。元気に過ごすためにも、旬の野菜を中心にバラエティに富んだ食生活を心掛けましょう！
良いお年を♪ (江口・田村・堀山)

pal*system

パルシステム東京

発行：生活協同組合パルシステム東京 食育リーダー

発行日：2010年12月

連絡先：生活協同組合パルシステム東京
組織部 食育担当

Tel：03-5363-2269 [組合員活動コールセンター]

Eメール：paltokyo-shokuiiku@pal.or.jp