



“ちょい足し”で！ 気軽に健康食生活



栄養バランスを考えたり、品数を増やしたり、健康的な食生活を送りたいと思いつつも、忙しい毎日を送っているとなかなか手が回らないものです。そんな時は、体に良い健康食材を普段の食事にとちょっとプラスする“ちょい足し”をしてみてもいいでしょうか？ そこで今回は、“ちょい足し”におすすめの食材と食べ方のポイントをご紹介します。

食事への上手な取り入れ方

体に良い食材だとわかっていても、食べ忘れてしまったり、飽きてしまったりすることもあるでしょう。でも、毎日食べる「ご飯」「汁物」「おかず」に次のような“ちょい足し”をすれば、毎日継続して摂りやすくなります。

ご飯に“ちょい足し”

ご飯に“ちょい足し”したいおすすめの健康食材は、食物繊維が豊富な【大麦】と良質なタンパク源の【大豆】です。

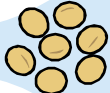


ポイント

【大麦】

米を2合、大麦を100g、水を通常の水加減プラス200mlの割合で、炊飯器で炊きます。

食べ慣れてきたら、大麦の割合を増やしてみましょう。



【大豆】

米を2合、大豆(乾燥)を1/2合、水を3合の割合で、炊飯器で炊きます。大豆を水で戻す必要がないため手軽に炊くことができます。

汁物に“ちょい足し”

汁物に“ちょい足し”したいおすすめの健康食材は、オレイン酸が豊富な【オリーブオイル】と酢酸やクエン酸の健康効果が期待できる【お酢】です。



ポイント

【オリーブオイル】

汁物を器に盛ったら、最後にひと垂らしするだけです。

シチューやスープなどの洋風汁物はもちろん、おみそ汁に入るとコクがプラスされて旨味もアップします。



【お酢】

おみそ汁2人前に対して、お酢(穀物酢、米酢、黒酢など)を小さじ1の割合で加えます。加熱することで酸味が和らぐため、お酢が苦手な人でも食べやすくなります。

おかずに“ちょい足し”

おかずに“ちょい足し”したいおすすめの健康食材は、ビタミンEの多い【ナッツ】と認知機能の改善に良いとされるEPAが含まれる【焼き海苔】です。

ポイント

【ナッツ】

塩分不使用の素焼きのナッツ(アーモンド、クルミ、カシューナッツなど)を刻んで、サラダやリテーした肉や魚にトッピングしましょう。歯ごたえがあるので、良いアクセントになります。

【焼き海苔】

和風のおかずには焼き海苔が好相性です。焼き海苔は細かくちぎってトッピングするのですが、フライパンの上で軽くあぶると良い香りが立ちパリパリの食感も楽しめます。

おいしさもアップする“ちょい足し”食材で、健康的な食生活を送りましょう！



歯とお口の健康を守る「デンタル山柳」

小・中・高校の多くは、春の新学期に学校で歯科健診を実施しています。しかし、歯科健診で治療が必要とされながらも治療を受けていない未受診の子供が増加しています。全国21の保険医協会・医会で行われた調査結果の集計によると、未受診の比率は小学校で52.1%、中学校で66.6%、高校で84.1%と学年が進むにつれて未受診が増えています。保護者の皆さんは忙しい毎日を送られていると思いますが、歯は一生の宝、健康を左右する大切なものです。要受診と診断されたら、ぜひ夏休みの間に治療を行いましょう。