

人気の台湾スイーツ、定番の豆花(ドウファ)で
おやつ時間(タイム)はどうでしょう!
美容と健康を考えると豆花がお勧めですね。



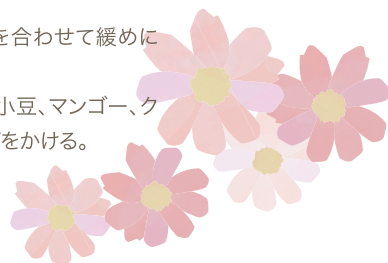
豆花 [ドウファ]

〈材料4人分〉

無調整豆乳	400cc	バナナ、くこの実	大さじ1
グラニュー糖	20g	プレーンヨーグルト	適量
粉ゼラチン	7g	●シロップ	
水	大さじ3	甜菜糖	50g
ゆであずき	100g	水	1/3カップ
ドライマンゴー	60g		

〈作り方〉

- ①鍋に豆乳、グラニュー糖を合わせて温めて、水でしとせた粉ゼラチンを加えて溶かす。
- ②1を容器に入れて冷やし固める。
- ③ドライマンゴー、くこの実はヨーグルトに一晩漬けて置き、戻しておき、柔らかくなったらヨーグルトをとる。
- ④小鍋にシロップの甜菜糖、水を合わせて緩めに煮詰めて冷やしておく。
- ⑤容器に2をすくって入れ、茹で小豆、マンゴー、クコの実、バナナを入れ、シロップをかける。



第4回 楽しくお味噌汁を作ろう!



お土産付

参加者募集

参加無料

親子料理教室

2019年11月9日(土)

午前10時~午後1時30分頃

会場/札幌エルプラザ4F料理実習室(札幌市北区北8西3)

定員/小学3年生~6年生の児童と、その保護者20組40名

講師/管理栄養士 坂下美樹

内容/親子で「味噌玉」づくりにチャレンジしていただきます。

その他、お味噌を使ったお料理を調理体験していただきます

申込方法/郵便番号、住所、お名前(親子とも)、お子様の学年、性別、電話、FAXを明記の上、「はがき」「FAX」「メール」のいずれかでお申し込みください。

〒064-0825
札幌市中央区北5条西28丁目3-3-1000 INFINITY10階
株式会社なごみの食卓「親子味噌料理教室」係
Fax011-640-2368 メール info@nagomitable.com
連絡先/電話番号 011-640-2367
保護者1名につき、お子様1名でお願いいたします。

10月27日(日)締切

応募多数の場合は抽選で決定いたします。
当選された方にご連絡は11月2日(土)までに連絡いたします。

*イベント開催風景をメディアやSNSに写真を掲載されても問題ない方に限ります。*提供いただいた個人情報に関しては料理教室以外には使用いたしません。

主催:北海道味噌醤油工業協同組合

キッズ 「表現を通じて好奇心という学習意欲の芽を育む」

プログラミング教室

<http://www.innovate.co.jp/terakoya/>

寺子屋×ぷろぐれす

秋の体験イベント

【対象:小学生】

プログラミング×
お菓子を可愛くデコレーション

9/28(土) 10/5(土)

10/12(土) 10/13(日)

10/19(土) 10/22(火・祝)

●時間 13:30~15:00
●参加料 お子様1名につき500円
(お菓子・材料費込み)

【ご予約・お問合わせ】

TEL (011)206-1790(受付10:00~18:00)
株式会社イノベイト プログラミング教室担当まで
札幌市中央区南6条西8丁目4-11 2階





柏原さんの講演テーマは「お米で太るは誤解！心と体が元気になる食べ方」です。

超高齢社会を迎えた日本の健康寿命と平均寿命のグラフを見ながら、寝たきりに近い状態であることを話し、「そうならないためにも食事が大事」と柏原さん。介護状態になる原因の約6割が脳に関するもので、「脳はエネルギー消費量が最も多い臓器。脳のエネルギー

ご飯の食べ方次第で劇的な変化が！

3月16日(土)にロイトン札幌で開催された「お米で健活シンポジウム2019」コメカは、健康力。脳と体を活かす、正しいお米の食べ方。前号に続き今回は、一般社団法人日本健康食育協会 代表理事の柏原ゆきよさんの講演内容と、前号で登場した京都大学名誉教授の森谷敏夫先生と柏原さんのトークセッションの様子を紹介します。

元気であるための体の土台作りはご飯を中心としたシンプルな食事

源はブドウ糖で、不足すると脳のエネルギー確保が優先され、ほかの体の組織がブドウ糖を取り込みにくくなります。実はご飯をしっかりと食べていた時代のほうが糖尿病も少なかったのです。

脳は24時間活動しているため、エネルギーを安定供給させるためには食事のタイミングが重要。食事を抜かない3食が基本で、主食にはエネルギーの持続力があり、脳機能を安定させるご飯がベストと言います。

よく噛んでリラックスして食事

柏原さんは自律神経と食事の関係についても触れ、「ゆったり楽しく食事をしてください。よく噛むと消費量もアップし、幸せホルモンのセロトニンも増え、過食防止にもつながります」と説明。食事を抜いたり、短時間で食べたり、サプリなどで済ますのはもったいない食行動です。

近年、日本人のカロリ摂取量は減っているのに、病気が増えているのは、「炭水化物が減った結果、

脂質の割合が上がったから。そこでポイントになるのが「ご飯」と柏原さん。食パンの脂質が約15%なのに対して、ご飯はたったの2%。しかも、お米はたんぱく源にもなるそうです。

日本人は欧米人に比べると内臓脂肪がつきやすく、脂質過剰に注意が必要。「日常はおかず少なめの汁一菜の定食で十分。忙しければおにぎりとおかずOKです。たまにおかずを楽しむ豪華な汁三菜を」と柏原さん。目からウロコの内容がいつぱいの講演でした。

プロフィール
管理栄養士。
4万人以上の食サポートの経験から日本人の体質とライフスタイルに着目。お米(雑穀米)を主軸とした「しっかり食べて太らないカラダづくり」を目指す独自のメソッドを確立。著書累計10万部を超える。最新刊は「疲れない体をつくる疲れない食事」(PHP研究所)。
柏原ゆきよ公式メルマガ You Tube 「ゆきよチャンネル」も好評配信中。

一般社団法人
日本健康食育協会
代表理事
柏原ゆきよ氏



林／お2人は薄着ですよ？
森谷／活動源になるご飯を食べているので、体温が高いのです。普段京都に住んでいます。が、冬でもコートを着ないです。柏原／楽しくお米を食べて、体温を上げ、そして動く。その順番でいけば、筋肉量も増えますし、体温が上がると動きやすくなるのでより活動的に。私も朝からしっかりごはん、1日2合くらい食べます。林／お米はいつから、悪者扱いされるようになったのでしょうか。森谷／糖尿病患者が増えてからですね。糖という字が付くから、糖が悪いというイメージがついてしまったのでしょうか。本当は血管ポロポロ病で、糖が悪いわけではないのですよ。林／日本型の食事というのは長寿にも関係しますか。森谷／かつて長寿ランキング1位だった沖縄が、今はランクを落としています。それは、いち早くファストフードが沖縄に入り、日本食を食べなくなってきたから。

林／豊臣秀吉が「美濃大返し」をした際の食事がおむすびだったと言われていますが、ご飯の力はすごいですね。森谷／そうですね、パワーが出ます。戦国時代、飛脚は握り飯を食べていたからあれだけ走れたと言われています。もし肉を食べていたら走れなかったでしょうね。まずはご飯です。柏原／食べ方の順番も大事で、お酒を飲む方は先にご飯を食べるとアルコールの分解が良いです。お酒を飲まない方は最初にみそ汁で少し内臓を温め、ご飯を。そして、ご飯とおかずを交互に食べ、しっかりと咀嚼して、口中調味していくと、血糖値もゆるやかに上がります。口中調味は日本独自の食べ方の文化。順番食べやばっかり食べは味覚が育ちにくいので、ご飯、みそ汁、おかずを同時進行で食べる「三角食」がよいでしょう。林／最後に三言三語お願いします。森谷／「食」という字は、「人を良くする」と書きます。自分の体が良くなるように考えて食べるのが食事。良い食事をしてください。柏原／健康情報があふれていますが、シンプルに考えてほしいです。食欲があり、美味しく食べられるのが元氣な証拠。元氣な体と食事を作ってくれた人に感謝をして楽しく食事をしてほしいです。林／ありがとうございました。



トークセッション
日本型食生活とお米の栄養



林／お2人は薄着ですよ？
森谷／活動源になるご飯を食べているので、体温が高いのです。普段京都に住んでいます。が、冬でもコートを着ないです。柏原／楽しくお米を食べて、体温を上げ、そして動く。その順番でいけば、筋肉量も増えますし、体温が上がると動きやすくなるのでより活動的に。私も朝からしっかりごはん、1日2合くらい食べます。林／お米はいつから、悪者扱いされるようになったのでしょうか。森谷／糖尿病患者が増えてからですね。糖という字が付くから、糖が悪いというイメージがついてしまったのでしょうか。本当は血管ポロポロ病で、糖が悪いわけではないのですよ。林／日本型の食事というのは長寿にも関係しますか。森谷／かつて長寿ランキング1位だった沖縄が、今はランクを落としています。それは、いち早くファストフードが沖縄に入り、日本食を食べなくなってきたから。



<https://www.hokkaido-kome.gr.jp/>

