

毎日が楽しくなる調理



武蔵丘短期大学 健康生活科
健康・栄養専攻
助教授 永島伸浩

最近の健康ブームの中で食に纏わる話題は、新聞・雑誌・TVなどの情報網より毎日洪水のように私たちのところへ飛んできます。何が本当なのか？ どれが正しいのか？ さぞかしお迷いのことと存じます。公式の立場からは今から10年前の1985年、厚生省から「健康づくりのための食生活指針」が公表され、現在もこの考え方を基本にして食生活の指導が行われております。

- 「1. 多様な食品で栄養バランスを」
- 「2. 日常の生活活動に見合ったエネルギーを」
- 「3. 脂肪は量と質を考えて」
- 「4. 食塩をとりすぎないように」
- 「5. こころのふれあう楽しい食生活を」

が指針の大きな柱となっています。この指針に対して、みなさんはいくつクリアーできますか？ 「もちろん全部よ！……」という方がいらっしゃいましたら、このセミナーを受けるまでもなく、合格点を差上げたいと思います。筆者が思うには、みなさんは食品に対して日々目を光らし、1.から4.までの課題については比較的頑張って守っていらっしゃるかと存じます。5.の内容、すなわち家族そろって食事をするということが、簡単そうで実は難しい課題ですね。旦那様は単身赴任、息子や娘は学校やアルバイト、ジュニアは塾通い、そしてわたし奥さんはパートやカルチャーセンター……。こんな状態がよく見受けられます。これでは一昔前のように家族揃って夕飯時に同じ食卓につくことは実際不可能ですよね。さらに時間に追われ、食材料を買って調理するといった時間はどんどん短くなり、お惣菜や冷凍食品あるいは外食などをついつい利用してしまうのではありませんか？ 毎日とは申しませんが週に1回、最初は月に1回でもいいですから、家族やその他の複数の人々全員で新鮮な食材料から調理した料理で楽しい一時を過ごしてほしいと思います。どんなに栄養学的にすぐれた料理であっても、個食の時と複数の人々で食事をする時の体調の違いが見られることがすでに科学的に確かめられています。今日の調理実習では日常生活に役立つように献立づくりのポイントや供食方法・パーティなどの実践までのノウハウをコーチしたいと思っております。献立内容は当日のお楽しみということに。それではみなさま方がより健康的で楽しく過ごせる「術」が学べることを願いつつ、どうぞよろしく申し上げます。