

食は人生の楽しみ。

こんどはアレを食べてみたい。コレをこうするともっと美味しくなるかしら。食材や調理法、食べる場所や一緒に食べる人、季節や装い……。食べ物に対する関心は、日常を豊かに、そして色鮮やかに広がります。食事はメンドーなんて思っていると、人生のかなりの部分をムダにしまいます。だって人は食べなくては生きていけないのだから。食は楽しいこと、それをお子さまに伝えるのが最高の食育となります。

「食楽」の おすすめ。

食事は音楽と同じように、「食楽（しよくがく）」として楽しみましょう。メロディは食材。ハーモニーは食材の食べ合わせとバランス。リズムは決まった時間に食べることです。旨味も栄養もいちばんの旬の野菜や魚、新鮮で滋味あふれるお肉などのメロディを吟味。多彩な食材と調理法で、主食、主菜、副菜を組み合わせ



楽しく快適な食のリズムを取る。メロディ、ハーモニー、リズムがきれいに整った食事。「食楽」は、オーケストラが奏でる心地よい音楽のように、心と体を元気にしやすらかにしてくれます。

楽しさは健康につながる。

た献立をつくり、味と栄養のバランスの取れたハーモニーを作成。朝、昼、晩、時間を区切り、規則正

「くすり」は「奇（くす）しきもの」が転じたもので、人知では計り知れない不思議な力を発

最近の話題から考える 食善食誤 ③

食事とおしゃべり

子どもがおしゃべりをしながら食事をしているのを見ると、「早く食べなさい」「行儀がわるいわね」と、ついつい叱ってしまいます。親や学校の先生から、食事は黙って静かにと躰けられた経験があるからですね。でも食事中のおしゃべりは、そんなにいけないことでしょうか。江戸時代の儒学者・貝原益軒の「養生訓」にこんな言葉があります。「愛いて食すべからず、食して憂うべからず」。食事とは楽しく食べることであり、怒った



り悩んだりすれば消化にも良くないとしていいます。身近な出来事を話したり、料理の出来具合を話題にしたり・・・おしゃべりは食卓を和やかにします。ただ、楽しく会話しながら食べるというのと、おしゃべりに夢中で食事がおろそかになるといいうのは、境目がむずかしいですね。箸休みが過ぎて、食事が冷めてしまうこともありますから、おしゃべりにも程よさが大切なのでしょう。

食卓に楽しさをお届けできる喜び。

楽しい食は、美味しい食。味はいい素材で決まります。シュガーレディは、産地や旬にこだわった安心安全で美味しい食材を、手間を省き使いやすい形でバリエーション豊かにお届けしています。時間がないときにも余裕を持って料理ができ、料理のアイデアがふくらむ・・・便利さも美味しさも

安心も揃った食が拓く食の楽しさを、食卓にお届けできることが私たちの喜びです。これからも、商品の開発に磨きをかけ、さらなる美味しく楽しい食の提案に尽力してまいります。

シュガーレディ本社
代表取締役社長 大野悦史



伝えたい 楽のDNA。

おかあさんが楽しそうにキッチンに立つと、美味しい食事の始まる予感。子どもたちの心も嬉しく弾みます。まずは、おかあさん自身が食を楽しみ、味を楽しみましょう。その気持ちさえあれば、料理のバリエーションも広がり、工夫と心を尽くした美味しい料理が出来上がります。勉強や運動、仕事のふんばりも、支えているのは、家族一緒にの美味しさを伝えること。人生の楽しみを教えること。母から子へ、子から孫へと受け継がれる食の楽しさを、毎日の食卓でお子さまたちに伝え、お子さまたちの未来をイキイキと輝かせましょう。

