

わが家流ありますか？

家でつくる料理の良い点。いろいろありますが最大の利点は、添加物のない食材や調味料を選んでも使えること、それに栄養や塩分の調整ができることではないでしょうか。つまり、材料を吟味して、家族ひとりひとりの体調にあわせたお料理ができること。「ウチゴハン」は、安全な食べ物の摂取と健康な食生活への近道なのです。そこで、今回はわが家流の「ウチゴハンとは？」をテーマにしてみました。

ムリなく手づくり、わが家流。

最近「ウチゴハン」という言葉が注目されています。外食

に対比して内食という言い方もありますが、ウチゴハンの方どどこかほのぼの、楽し気です。テレビの番組やネットでも、いろいろな楽しみ方の紹介を目にするのが多くなりました。不況、不況といわれ、外食の機会も限られているため、おうち

の食卓をより豊かにしようとする人が増えてきたからなのかもしれません。さて「ウチゴハン」では、みんなで作って、楽しく食べることが基本。手



わが家流 栄養バランス。

毎日の食卓の健康と楽しさのために。家族みんなで、楽しく料理を作って食べる「ウチゴハン」。その考え方は、《食卓の復権》を掲げる私たちシュガーレディも大いに賛同するところなんです。毎日の食卓を、新鮮な食材を用いた手づくりの料理で飾る。これは忙しい主婦の皆様にとって、時間も手間もかなりの負担になるものです。その点でも、自然で栄養バランスのとれた食材を、

マイナス18℃の冷凍ドチーンで家庭にお届けする私たちのシステムは、便利にご活用いただけるのではないのでしょうか。もちろん製品の製造時には合成添加物を使っていません。ご家族の健康と栄養バランスよい食事のために。

シュガーレディ本社 代表取締役社長 佐藤 健

わが家流の 楽しさを伝える。

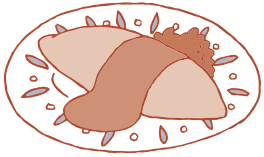
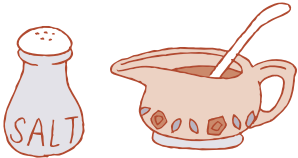


最近の話題から考える

食善食誤 ⑩

加工食品と塩分

漬け物や梅干しはもちろん、ドレッシングやソースなどでも「減塩」の表示を多く見かけます。なぜ、健康のために減塩が必要なのでしょう。それは、日本人が塩分（塩化ナトリウム）を多く摂り過ぎて



す。しかも、ナトリウムは他の調味料、たとえばうま味調味料や市販の加工食品、外食には大量に使われ、知らず知らず摂りすぎている。ナトリウム過剰は、こうして生まれますが、塩分を控えればよいというものでもありません。天然塩のように、カリウムやマグネシウムなどのミネラルを含んだバランスよい塩であれば、体にも安心です。

の込んだ料理も結構ですが、毎日のことなので作ることが負担にならないのが肝心です。家族でいろいろ



工夫しあって、わが家流の「ウチゴハン・レシピ」を考案してみたらいかがでしょう。

一つの料理を大皿にドーンと盛り付けただけで、済ましてしまっていないですか。これでは、栄養も味付けも偏ったものになってしまいます。バランスよい食事は、お皿の数に比例するといわれています。お肉があり、野菜があり、煮物や汁物もそろったバラエティ豊かな食卓。利用する食材や、味付け、塩分の加減も、お皿の数を意識していれば、家族の好みや体調にあわせて調整

「ウチゴハン」への注目は、家庭で作る手料理に楽しみを見つけた人が、たくさん出てきているということ。親がいて、子どもがいて、食卓を囲んでご飯を食べる。一昔前なら当たり前風景を、改めて時代が見直してきているのでしょう。せっかく芽生えた「ウチゴハン」が一過性のブームとして終わらず、新しい家族の食卓のとりえ方として広く定着してほしいものです。添加物のない自然の食材選びに始まって、調理の方法、味付け加減や盛り付けの仕方……。お料理を手ずから作ることで身に付く《わが家流》の食卓作法を、親から子へ、一種の秘伝としてつなげていけたら楽しいと思います。