

料理で頭を良くする法。

小さいころから料理をすると頭が良くなるとよく言われます。これは、料理の各工程が脳の前頭葉を活性化させるからのようです。たしかに料理には、生活に必要なあらゆる学問が詰まっています。たとえば材料のお買い物には、算数や社会科の知識が大切です。また調理をするのには、理科の経験も関連してきます。いろいろなことを身をもって学べる料理。今回は、料理と学問にスポットを当ててみました。

きょうは何にしようかな。お母さんといっしょに考えたレシピ。どこに行ったら、何が買える

買い出しは、
算数と社会科。



んだらう。お魚屋さん、肉屋さん、八百屋さん…。いろんなお店があつて、いろんな人がいろんな風に働いている。これって社会科の勉強ですね。「北海道産男爵



芋」：むずかしい漢字もたくさんあります。100g140円の豚ロースを500gとネギ一束290円。1000円出すと、おつりはいくらになるんだらう。算数の計算が始まります。

料理の前段階の食材の買い出しにも、たくさんさんの知識や学問が詰まっています。子どものやわらかい脳は、知らず知らずのうちにかこうしたものを、スポンジのように吸収していくんです。何ごとにもまず経験から、スタートです。

調理には、計画力や理科の知識が。

料理上手が幸せな国をつくります。幸せて何ですか？という問いに、多くの人が「家族そろった美味しい食卓」の風景を思い浮かべます。当たり前であつて、当たり前でないもの。当たり前でなくなつてしまったもの。それが家族の食卓ではないでしょうか。国連発表の2013年「幸

福度ランキング」で日本は43位です。食卓をおいしい料理とにやかな笑顔で満たしたい。もしかしら、料理上手が幸福度NO.1の国をつくるかもかもしれません。

シュガーレディ本社
代表取締役社長 佐藤健

野菜は予め切っておく。使う調味料も揃えておく。作業は手早く確実に。料理を通じて段取り上手になることで、自然に計画性が養われます。

工作や美術の力も。



なぜパスタをゆでるとき塩を入れるのかご存知ですか。これは、塩を入れるとお湯の沸点があがり、麺の食感が良くなるため。またタンパク質成分が溶け出さないようにするためと言われています。お湯の沸点、タンパク質…これは、もう理科の世界ですね。そう、料理は、温度とか

包丁やキッチンばさみなどを使って切ったり、ませたり、こねたり、たたいたり…、料理は道具を上手に使いこなしたり、手先を器用に働かせる作業です。ちょっと間違えると危険な包丁も、正しく使えばおいしい料理に欠かせない道具であることを身をもって体験できます。また料理の仕上げの盛り付けには、美術のセンスも必要です。どうしたら食べる人に喜んでもらえるか。美味しい料理を、美味しく食べていただくための演出力も身につけてほしい。料理には、社会人にとって必要なすべてがあります。そして、生きることにすべてが料理に凝縮しています。

最近の話題から考える

食善食誤 ⑱

料理とボケ防止

脳を活性化させる料理は、ボケ防止に役立つと言われています。認知症予防の研究が、料理をつくることを推奨する記事もありました。とくに定年を迎えて、一日中家の中にいることの多くなった男性は、三度に一度くらいは、自分で料理するのが良いようです。男性の料理教室も増えているようですし、奥



様に教えていただいてもオーケー。大切なのは、料理の段取りです。献立づくりから知恵をしゃり、旬の食材を選び、調理法にも工夫を凝らします。食事の時間に合わせてタイミングよくでき上がるように手順を考えます。脳はフル稼働、それこそボケ防止と健康づくりを実現します。



浸透圧とか、塩分濃度とかいろいろの要素を、経験則によって取り入れている科学なのです。ですから理科の実験のように、料理には段取りが大切。使う

包丁やキッチンばさみなどを使って切ったり、ませたり、こねたり、たたいたり…、料理は道具を上手に使いこなしたり、手先を器用に働かせる作業です。ちょっと間違えると危険な包丁も、正しく使えばおいしい料理に欠かせない道具であることを身をもって体験できます。また料理の仕上げの盛り付けには、美術のセンスも必要です。どうしたら食べる人に喜んでもらえるか。美味しい料理を、美味しく食べていただくための演出力も身につけてほしい。料理には、社会人にとって必要なすべてがあります。そして、生きることにすべてが料理に凝縮しています。