



# けやき会通信



毎日おいしく食べていますか？

栄養管理室 石垣伽那子

食事は、私たちの身体をつくる大切な生活習慣の一つです。そればかりか、おいしいものは私たちに喜びや幸せをもたらしてくれます。人は、人生で何回食事をするでしょうか。1日3食、1年で1095回、100歳まで生きるとすると、10万回以上という計算になります。この、人生において何度もやってくる食事の時間が、よりおいしく、より楽しいものになれば、幸せな人生が送れると私は考えます。しかし、糖尿病患者様をはじめ高血圧症や脂質異常症、心臓病などの疾患を抱えた患者様は、「糖質を控えなければならない」「塩分を控えなければならない」「脂質を控えなければならない」など多くの制限があり、食事を楽しめない、食事が億劫になる、食事に興味がなくなる、食事を作るのが大変、といったマイナスの考え方が先行してしまうこともあるかもしれません。そこで、今回は食事をよりおいしく、より楽しくするための工夫を考えていきたいと思います。また、皆さんの中でも食事をおいしく楽しくするために実践していることがあればぜひ教えていただきたいです。



私が考えた作戦は、「“視覚的”に食事を楽しむこと」です。その方法として①料理の彩りと②盛り付けの2点において工夫ができると考えます。

まず彩りに関しては、コンビニ等でおかずがどれも茶色のお弁当を見かけることがありますが、それでは見た目から食欲がわいてくることはあまりないでしょう。一般的に、赤、黄、緑色の食材を用いると料理が映えるといわれています。献立を立てるとき、あるいは買ってきたお惣菜等を組み合わせる時などもこの3色を意識すると華やかな食卓になると思います。また、色とりどりの食材を取り入れることによりビタミン、ミネラルをしっかり補うことが期待できるでしょう。

一方盛り付けに関しては、同じ料理でも、盛り付け次第で料理に付加価値を与えられると言われています。例えば、主菜には付け合わせを添えたり、トッピングをのせたりするだけでも見た目の美しさはぐっと高まります。また小鉢は中心が高くなるように盛り付けるとおいしそうに見えます。食器の色や形も重要なエッセンスになります。季節に合わせた素材を用いる、あるいは自分の好きな色や柄の食器を使うなど、様々な工夫ができそうです。皆様も、料理の彩りや盛り付け方を工夫し、おいしく楽しい食卓にしてみたいかがでしょうか。

