

平成22年11月10日

## 体の中からきれいになる食事～マクロビオティック～

### 今日のメニュー



### ポイント

みなさん、『マクロビオティック』をご存知ですか？『マクロビオティック』とは、今、アメリカやヨーロッパで注目されている健康志向の食事形態のことを言います。外国のものと思われがちですが、もともとは日本の精進料理からできたものです。穀物や野菜を中心とし、その土地の旬の自然の恵みを食べること、これがマクロビオティックの基本的な考え方です。

マクロビオティックでは、肉をあまり使いません。今回は、高野豆腐を使ってチンジャオロースを作りました。高野豆腐はたんぱく質、食物繊維を豊富に含み、脂質が少ないのが特徴です。さつまいものスープはポタージュ風ですが、生クリームやバターを一切使わずに、豆乳と味噌を使用しました。どちらの料理も、エネルギーや脂質を抑えていますので、肥満やコレステロールが気になる人にもお勧めです。

現代の日本は、肉食化、洋食化が進み、昔の日本の食事が薄れてきているように感じます。マクロビオティックを通じて、食生活を見直してみるのもいいかもしれませんね。

### 感想

・マクロビオティックという言葉聞いたことはあったのですが、何か難しそうなおイメージがありました。でも、昔の日本の精進料理のようなものと聞いて、それなら自分にもできるかなと思いました。家にあるものでできるレシピなので、これからやってみようと思います。

(40歳代女性)

初めて、マクロビオティックについて知りました。高野豆腐はこんな使い方をすると、少し肉の食感に似ていてとても食べやすかったです。マクロビオティックについて興味がわきました。

(50歳代女性)



調理の様子(メイトム宗像にて)