

プロの栄養士さんのおすすめ健康レシピ

保健事業部 運営管理部 健康支援課
足立 美幸

春菊の白和えピーナッツ風味



春はいろいろ変化があり、ストレスが多い季節。春菊に含まれるビタミン C、豆腐に含まれる良質のたんぱく質、ピーナッツバターに含まれるビタミン E はストレス対策に欠かせない成分です。また、春菊の香りには胃腸の働きを高め、精神を安定させる働きがあります。

通常はすり鉢でゴマをすって作る白和えですが、今回は泡だて器で手軽に作れる、ピーナッツ風味の白和えをご紹介します。

材料（4人分）

春菊	1 把
豆腐（水切りする）	1/2 丁
ピーナッツバター （糖分が入っている、クリーミータイプ）	大匙 1
A 味噌	大匙 1
砂糖	小匙 1
トマト（飾り用）	適量

くせのある春菊ですが、ピーナッツの風味と豆腐の滑らかな食感で子供もパクパク食べられます！

春菊は熱湯でゆで、長さ 5 mm に切る。
水切りした豆腐と A の調味料をボールに入れ、泡だて器で混ぜる。
豆腐の粒がなくなり全体が均一になったら春菊を和える。
器に盛り、トマトを飾る。



食・農・環境からの見直し

スローフードのすすめ

保健事業部 運営管理部 健康支援課
中西 湖雪

スローフード.....ゆっくりと地域の食材をかみしめて、
本来の食事を楽しみませんか？



最近、ファーストフードと対極する言葉としてスローフードという言葉をよく耳にします。ファーストフード店の世界的展開に対して、食文化を重んじている国々から反発する動きが生まれました。スローフードとは、文字どおり「ゆっくりと地域の食材をかみしめて、本来の食事を楽しみませんか」という考え方です。この食文化運動は、1986年にイタリアの片田舎から始まり、1989年に協会が設立されました。日本を含め世界中に広まり、現在7万人以上の会員を持つまでになっています。89年にパリで「スローフード宣言」が発表されました。

1. 消えゆく恐れのある伝統的な食材や料理・質の良い食品・ワイン(酒)を守る。
2. 質の良い食材を提供する小生産者を守る
3. 子供たちを含め、消費者に味の教育を進める

という3つのスローガンを示したものです。

このスローガンは、食生活と地域農業と環境の3つがそれぞれ関わりあいながら、ひとつのものとして維持されていくことを示していると思います。地域の食材は、新鮮で旬の味を提供してくれます。栄養価にも優れています。安全性、環境面でも優れています。食料は、私たちの生命と健康を支える最も大切なものです。私たちは、「地産地消」(地域の産物をその地域で消費する)と「旬産旬消」(旬のものをその季節に食べる)を勧め、環境に優しい生き方を身近なところからはじめて行くことが必要なことだと思います。

