



食事と色



食事の美味しさは味や香りが基本となりますが、人が食品を選ぶ際には、まず目で外観の色を確認して品質を見ることが多く、色は美味しさを判別する重要なポイントです。また、食事の彩りがよいと食事が楽しみになり満足感も得られます。食品の色だけではなく、食器、箸や箸置き、ランチョンマット、テーブルクロスなど、食事周辺の色彩を変えることで、美味しさを補っていくことができます。

5つの色と食材

栄養バランスを考えて食材を選ぶことは、なかなか難しいことです。そこで、色に注目して食品を選ぶことで、栄養バランスを整える方法があります。5つの色とは「赤・白・黄・緑・黒」です。

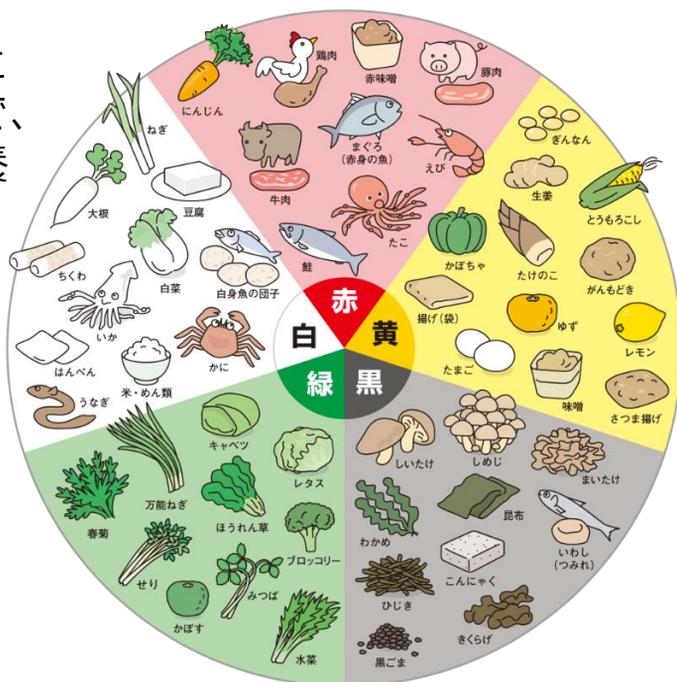
赤...肉や魚、緑黄色野菜など
肉や魚などの赤には良質な蛋白質が、赤い色を持つ野菜にはβカロテンが豊富に含まれます。

【赤色の主な食材】 肉類・食肉加工品・赤身の魚・トマト、人参、赤ピーマン、イチゴ、スイカなど。

白...ご飯、うどん、乳製品、野菜など

米飯や麺、パンなどの原料である穀類には、エネルギー源となる糖質が多く含まれます。また脂質や栄養価の高い乳製品も白の食材です。

【白色の主な食材】 パン、ご飯、うどん、白身魚、豆腐、牛乳、生クリーム、ジャガイモ、なす、タマネギ、大根、バナナ、りんごなど。



黄...卵、大豆製品、野菜、果物など

良質なたんぱく質を含む大豆製品や卵、ビタミン豊富な果実、カボチャ等の緑黄色野菜やサツマイモなどが黄色の食材です。大豆からできた味噌もここに含まれます。

【黄色の主な食材】卵、納豆、ゆば、チーズ、コーン、黄ピーマン、カボチャ、サツマイモ、レモン、オレンジ、グレープフルーツ、味噌など

緑...野菜、果物など

緑の食材の多くは、身体の機能を整えるビタミンやミネラルを多く含み、高い抗酸化作用を持つ野菜と果物で、多めの摂取を心がけたい食材です。

【緑色の主な食材】小松菜、ほうれん草、ニラ、ピーマン、ブロッコリー、絹サヤ、パセリ、キャベツ、レタス、アスパラ、キウイなど

黒...海藻、きのこ、黒豆など

食物繊維やミネラルが豊富で、腸内環境を整える役割を持つ海草類やきのこ類など。低カロリーなのが特徴で、特に不足しがちな食材です。

【黒色の主な食材】昆布、わかめ、ひじき、海苔、黒コンニャク、しいたけ、しめじ、そば、レーズン、ブルーベリー、黒豆など

摂り過ぎの傾向なのは、パン・ご飯など炭水化物の白や、肉類の赤です。不足しやすいのは緑黄色野菜の緑や海藻類に多い黒です。5色の食材を揃える中でも、緑や黒はなるべく多めに摂るよう心がけましょう。

テーブルコーディネート

人間の五感の中で「視覚」が87%というほとんどの情報を占めているので、料理の色合いが変わるだけで美味しそうに思えたり、まずそうに思えたりします。食器の色合いも和食と洋食では大きく変わります。季節やイベント・行事でも雰囲気は異なってきます。

一般に、赤や黄色・オレンジなどの暖色系の色には「温かさ」や「興奮」といった印象を与える効果があり、食欲が増進します。青や青緑、紫などを見ると、暖色系とは逆に体温や血圧が下がり、血流も悪くなり、内臓の働きも鈍るので食欲は減退してしまうという結果を招きます。

他にも、食欲をアップさせるためのひと工夫として、補色との組み合わせがあります。例えばマグロのお刺身の場合、鮮やかな赤が食欲をそそりますが、大葉などの緑が添えられていることでより美味しそうに見えます。食材そのものの色だけでなく、付合せ、食器の色やデザイン、食卓全体の色彩感覚を磨いてみましょう。



おひさまレシピ



今月の食材

パプリカ

【旬の時期・特徴】

パプリカはピーマンの一種で、ナス科トウガラシ属の果菜です。パプリカもピーマンと同じく露地栽培での収穫時期は6月～9月頃です。

ビタミンCやカロテンが多く、普通のピーマンよりもパプリカのほうがさらに倍以上たくさん含んでいます。オレンジと赤が太陽をいっぱい浴びた分、栄養価が一番高くなります。

【保存方法】

乾燥しないようにビニールやポリ袋に入れて野菜庫に入れておきます。カットした物を保存する場合は、さっと流水ですすいでから、よく水気を切って袋やタッパーに入れて保存します。冷凍保存は食感や味を損ねるので向きません。

【選び方のポイント】



色が均一で濃く、艶があるものを選びましょう。軸の切り口と合わせて、表面に張り艶があり、柔らかかったりしわっぽくなっているものは避けてください。

今月の食材レシピ

パプリカキッシュ



1人分： エネルギー 160 kcal
蛋白質 9.7 g
食塩相当量 1.1 g

【材料：2人分】

【材料A】

卵	2個
牛乳	大さじ2
粉チーズ	5g
コンソメ〈顆粒〉	3g
黒胡椒〈粗挽き〉	少々
玉葱〈粗みじん〉	40g
ベーコン〈細切り〉	1枚

パプリカ（赤）	1/2個
パプリカ（黄）	1/2個
生パセリ	2g

【作り方】 《調理時間：およそ35分》

- (1)ボウルに【材料A】を入れて混ぜ、タマネギ、ベーコンを加えて混ぜ合わせる
- (2)パプリカは、種を除き、座りが悪い場合は底になる部分の身を包丁で薄くそぎ落とす。
- (3) (2)のパプリカに(1)の卵液を注いで、トースターで15分焼き、そのまま5分放置する。（表面に焼き色がついたらアルミホイルをかけて焼く）
- (4) 5分放置したらパセリを散らす。（食べにくい場合は、包丁で切り分ける）

パプリカのナムル

パプリカ（赤）	1/2個
パプリカ（黄）	1/2個
塩	小さじ1/5
ゴマ油	小さじ1
ゴマ（白）	少々

- ① パプリカは1cm幅の千切りにする。
- ② パプリカは耐熱容器に入れてラップをし、600Wの電子レンジで1分30秒加熱する。
- ③ ②の粗熱が取れたら、余分な水分を切り、塩、ゴマ油、ゴマを加えて和える。



行事食紹介



7月7日 セタ

- ❖❖ 献立内容 ❖❖
- セタそうめん
- ゆかりご飯
- 星型ハンバーグ
- バンバンジー和え
- セタゼリー



セタは五節句の一つです。中国から「索餅(さくべい)」という小麦粉のお菓子を7月7日に食べると無病息災で過ごせるという風習が伝わり、索餅はやがて作り方や形を変えて「そうめん」へと変化し、セタにはそうめんを食べるようになったと考えられています。天の川や織姫の織り糸に見立てているという説もあります。

7月22日 海の日

- ❖❖ 献立内容 ❖❖
- 夏野菜カレー
- スモークチキンのマリネ
- 福神漬け
- マンゴープリン



梅雨が明けると夏本番です。暑くなるとカレーが食べたくなる人も多いようです。カレーは、複数のスパイスから作られています。食欲を増進させて消化吸収をたすけたり、ストレスを緩和する働きをしたりしてくれます。お肉も野菜もたくさん煮込めば、栄養満点です。

7月28日 土用の丑の日

- ❖❖ 献立内容 ❖❖
- うなぎの蒲焼
- ちくわの煮物
- いんげんのピーナッツ和え
- 果物



暑い夏を乗り切るため、土用の丑の日にはうなぎを食べる習慣があります。福井県の三方五湖ではわずかながら天然のうなぎが獲れ、江戸時代からうなぎ漁が盛んだったそうです。

今月の行事食予定

8月8日 山の日

8月13日 お盆



❖お知らせ❖

糖尿病教室は、感染拡大予防のため、現在お休みしています。開催が決まり次第、お知らせします。

最近猛暑、酷暑という日が続くようになりました。室温や湿度などに気を配り、水分、塩分を適宜とるようにして、熱中症には十分に注意しましょう。食事はしっかり摂ることが大切です。