



和食の思わぬ(落)とし(穴)?!

もうひと工夫で
さらに
美味しく♡

素材の持ち味を引き出す「味付け」や、見た目の「美しさ」から
 と言えば... 世界中でも人気の高い和食ですが、実は欠点もあつたのです!!

魚・卵・野菜・果物・豆類を含んだ料理が多く、低脂肪で健康的!!!

と言われられる和食。あまり肉類が登場しないため、ヘルシーでバランスがとれていますが、2つ欠点があるとも言われます。

② 塩分が多い

日本の朝食といえば「焼き魚・みそ汁・糸内豆・卵焼き・のり・梅干し・漬け物...」
 ざっと見ただけでも塩分高めですよね。ここにさらにおしょうゆをたらしたら...!!! ですよね。

① カリウムの不足

昔はよく食卓に並んだ「小魚、やひじき、切干大根...」最近あまり見かけませんね。また、昔は出汁も小魚や昆布しいたけからとっていましたが、最近では化学調味料がメインですよね。見た目は同じでもこのように変化しているものもあるのです。

旬のもの食べましよう♡

長月 <九月>

ゴーヤ → しいたけ
 くり ↑ まいたけ
 しそ

こんにちは、**スワリヌ**です♡

だんだん涼しい日が増えてきましたね。この時期に来るのが...実は夏バテ!!
 風邪もひきやすいこの9月。
 谷田橋薬局ではキョーレポン 無料体験 実施中です♡

和食を上手に摂るポイント

- ▶ 化学調味料・レトルト・インスタントなどはなるべく避ける。
 → 一手間かけて身体に優しく♡
- ▶ 塩・しょうゆはあまり使わない!
 → かわりに こしょう・お酢・レモン など味のバリエーションもup↑↑
- ▶ 新鮮な食材を使って素材の味を!
 → 身体は季節の食材を欲しがっています♡