

ボナペティ

Bon appetit

今週は文化祭があります。合唱コンクールに向けて日々練習している歌声が聞こえてきます。美しい歌声を届けるためには、のどの調子を整えることが大切です。今回はのどを健康に保つための食事について紹介します。

のどを健康に保つための食事

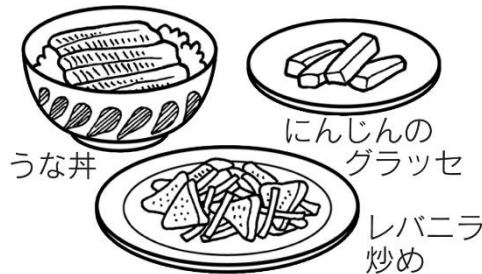
ビタミンAやビタミンCを多く含む食事は、のどの粘膜を正常に保ち、抵抗力を高めてくれます。

辛い食べ物と柑橘類（みかんやレモンなど）は胃酸の逆流を引き起こすので、のどに良くない食べ物だといえます。

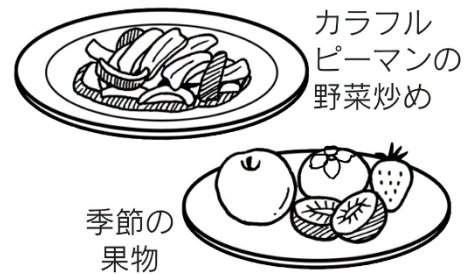
また、歌を歌う人は、水をよく飲んで常に声帯が乾燥しないようにしなければいけません。私たちが飲んだ水は、体の中で臓器と血液に優先的に供給され、声帯に達するまでには長い時間がかかります。そのため、普段から十分に水を飲む習慣が重要です。特に練習や本番の前には十分な量の水を飲んでおきましょう。



ビタミンA



ビタミンC



おすすめレシピ ビタミンたっぷり野菜炒め

野菜を大きめに切り、炒め方を工夫することでビタミンの流出を防ぐことができます。

【材料（4人分）】

- ・豚こま切れ肉…300g
 - ・小麦粉…小さじ2
 - ・にんじん…1本（160g）
 - ・キャベツ…8枚（400g）
 - ・サラダ油…大さじ1
- A {
- しょうが…2かけ
 - しょうゆ…大さじ2
 - こしょう…少々

【作り方】

- ①キャベツは7~8cm角、にんじんは5mm厚さの半月切り、しょうがはせん切りにする。
- ②豚肉に小麦粉をまぶす。
- ③フライパンに油を中火で熱し、中央ににんじん、周りに豚肉を広げる。
- ④すぐにキャベツを上へのせ、少し火を強めて押さえながら2~3分焼く。
- ⑤全体を返して1~2分炒める。
- ⑥中央を空け、Aを入れて全体にからめながら、さっと炒める。

この本がおすすめ



栄養まるごと10割レシピ！世界文化社

裏面あり

エネルギー 257kcal たんぱく質 12.8g ビタミンA 297μg ビタミンC 45mg

新米の季節です



秋になるとその年に収穫されたお米「新米」がスーパーやお米屋さん並びます。「新米」が人気の理由は、新鮮な分おいしいからです。おいしいお米をもっとおいしく食べるための保存方法を紹介します。

おいしいお米の保存期間

お米は乾燥させてあって、野菜のように腐りませんので、玄米の状態であれば1年間くらいは味が落ちないまま保存ができます。しかし、精米されてしまうと外の温度や湿度の影響を受けやすくなって、冬ならだいたい1か月、夏なら2週間くらいで味が落ち始めます。おいしいお米を食べるなら、その期間で食べきるくらいのお米を買うようにしましょう。



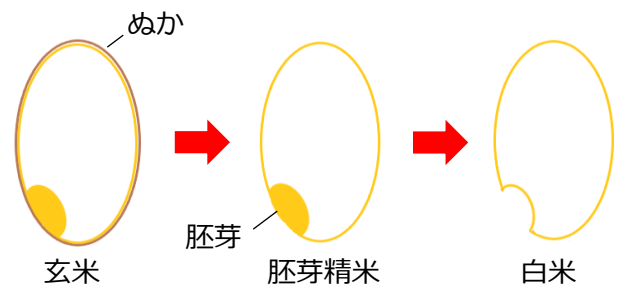
玄米	白米
1年	冬…1か月 夏…2週間

おいしいお米の保存場所

お米は酸化しやすく、においも吸収しやすいので、密閉容器に入れて保存すると良いです。さらに、なるべく涼しくて直射日光が当たらず、乾燥している場所で保存するとおいしさが保てるので、冷蔵庫に入れると完璧です。そのときも、他のものにおいがつかないように、密閉容器やビニール袋に入れましょう。

玄米で保存する

お米は玄米の状態では味が落ちないので、玄米で買って保存して、毎日食べる分だけ家で精米すれば、いつでもおいしいお米が食べられます。新しいお米を保存するときは、前のお米のにおいが残らないように、使っていた保存容器を一度洗って乾かしましょう。



おいしいごはんの保存期間

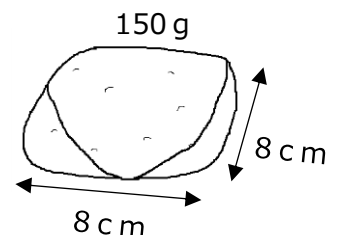
炊飯ジャーでごはんを美味しく保存できるのは5時間くらいです。それ以上保存しておくとごはんのでんぷんが変化して黄ばみ、水分がとんでパサパサになってしまいます。



5時間まで

おいしいごはんの保存場所

ごはんのでんぷんは水分をたくさん含んでいるため老化*が早く、冷凍庫に入れて凍らせるのが一番の保存方法です。ごはんがまだ温かいうちに1食分(150g程度)ずつラップに包んで冷凍しましょう。ラップに包むときは、ごはんをなるべく平たく包んだほうが電子レンジで解凍する時に加熱むらが少なく、おいしく食べられます。冷凍保存で2~3週間はおいしく食べられます。



*でんぷんの老化とは、水と熱を加えることで糊状になったでんぷんが、冷めることにより水を失い、また固くなることを言います。

ご意見・感想はこちらへ

