



「人間力を高める食」でビジネスを成功させよう

野菜をたっぷり摂るダイエットの推進

中更年期は基礎代謝が落ち、ホルモン等のバランスも変わって太りがちになります。運動消費エネルギーはそれほど大きくありません。努力しているのに痩せないという人は肥満につながる行為を計算していない傾向があるようです。

ダイエットをする際、食事を減らすことから考えるのはつらい事ですので、まずは野菜を多くとることから食事の改善を始めましょう。ちなみに一日に必要な野菜は、緑黄色野菜120g以上と淡色野菜で合計350gです。

サラダニソワーズ



<材料> 4人分

サラダ菜・レタス適量／じゃがいも中2個／
さやいんげん10本位／トマト1個／ゆで卵2個／
ツナ1缶／オリーブ8～10個／アンチョビフィレ 好みで適量／
塩少々／胡椒少々／ミックスビーンズ50g入1パック

【ヴィネグレットソース】

赤ワインビネガー大さじ2／オリーブオイル大さじ6／
にんにくみじん切り1/2／フレンチマスタード小さじ2/3／
塩小さじ2/3／さとう小さじ2/3／胡椒少々

「サラダニソワーズと同じ野菜を使って」
ヴィネグレットソースでアレンジした簡単サラダ



サラダ菜に
パセリのみじん切りを
からませて



さやいんげんに
玉ねぎのみじん切りを
からませて

<作り方>

- ①卵は固ゆでにし、縦に4等分して軽く塩、胡椒する。じゃがいもは好みの大きさに切ってゆでる。さやいんげんは塩を少々加えて茹で、半分の長さに切る。
- ②サラダ菜、レタスはサラダを作る要領でちぎり、トマトは櫛切りにする。
- ③ツナは缶から出して油を切り、アンチョビはちぎって同様にする。
- ④ヴィネグレットソースは、乾いたボールに塩、砂糖、胡椒、にんにく、フレンチマスタードを入れ、泡立て器で良くかき混ぜ、その中にオイルをごく少量ずつ加えて叩くように混ぜる。最後に赤ワインビネガーを少しずつ加え、とろりとした感じに仕上げる。
- ⑤器にサラダ菜、レタスを敷いて、その他の具を盛り付ける。食す前にソースを掛け、なじむようからませて食す。

一口メモ

トマト、オリーブ、アンチョビ、にんにくを使った南仏の代表的サラダです。ゆで野菜も入るなど食材の栄養的なバランスも良いことからパリジャンも昼食としてこの一品で済ます事があります。パンを添えてダイエットに最適です。

土屋 品子のプロフィール

埼玉県在住。料理研究家としてテレビ、雑誌、講演等で活動。短大客員教授(比較食文化)。地元で料理教室「食育」を開催。東急「BE」講師。栄養士。ホームヘルパー2級。モダンフラワーアレンジメント主宰。衆議院議員、厚生労働副大臣。