

環境に優しい、健康的な  
食事を考え、作る。

# すべての人に健康と福祉を



私の企画テーマは、環境テーマは

環境に優しい健康的な食事を考え、作る

です。企画の意義は、環境に優しく健康的な食事を自分で考え、実際に作ってみることで、見てくれる人に健康的な食事の良さを知ってもらえることです。

# 環境に良い食事とは？

→環境に及ぼす影響が少ない食材を使って作られたもの。例えば、飛行機で食べ物を輸入するときに温室効果ガスがでてしまうので日本国内で作られたものを使ったり、料理をするときにごみとなってしまう野菜の皮や種、へた、根、葉、茎を捨てずに使ったりする食事のこと。

# 甘酒

- 甘酒は、「飲む点滴」といわれるほど栄養効果が高い。
- 甘酒には、米麴甘酒と酒粕甘酒の2種類があるが健康や美容に良いと言われている甘酒は「米麴甘酒」。
- 甘酒にはブドウ糖が含まれており、消化吸収を助けるので胃腸に優しい！
- また、ビタミンB群も豊富に含まれているので、血行と代謝を促進し、美肌効果も抜群！

# きな粉甘酒



# 酢

お酢がもたらす効果は、様々！

1. 内臓脂肪も皮膚脂肪も減る
2. 食べ物のエネルギー変換もスムーズにしてくれる
3. 食後の血糖値の上昇がゆるやかになる
4. 疲労やストレスから素早く回復できる  
血行促進作用で、肩こりや眼精疲労も軽減
5. 血圧の降下作用

# わかめ 環境問題

わかめは、海外では環境のバランスを崩す、害のある生物として認識されている。実害として、増えてしまったわかめがカキ、ホタテ、ムール貝などの養殖魚介類の成長を妨害したり、漁業用の機械が詰まったりするなど、重大な影響をおよぼしている。この問題を解決する一番の方法は、わかめを沢山食べること。わかめは、食物繊維やミネラルも含む、優れた食品。

# わかめときゅうりの酢の物





# ベジブロス

- **ベジブロス**とは、野菜のくずを使ったお出汁のこと。
- 「野菜（ベジタブル）+だし（ブロス）」でベジブロスと呼ばれている。
- 普段なら捨ててしまいがちな、野菜の皮や種、ヘタ、根、葉、茎ですが、実はこういう部分にこそ栄養分が最も含まれてる
- **野菜の栄養**を丸ごと取ることができて、しかも野菜のそのものの旨味がたっぷり！
- 本来なら捨ててしまうものから身体に嬉しい栄養を摂れるのは一石二鳥！

