



スーパーマーケットで買える食材で
簡単、手軽に

“薬膳料理”を作ってみよう!

きくらげと寒天の中華風サラダ

栄養価 (1人分)

エネルギー 95kcal
塩分 0.7g

材料 (2人分)

●きくらげ(乾燥・せん切り) 5g
●鶏ささみ 1本

●にんじん 20g
●棒寒天 1/2本
●きゅうり 1/2本

●砂糖・酢 各大さじ1/2
●濃口しょうゆ 大さじ1/2
●ごま油 大さじ1/2



作り方

- ① 棒寒天は細かくちぎり、きくらげと一緒に水で戻してから水気をきっておく。
- ② きゅうりとにんじんはせん切りにする。
- ③ 鍋に湯を沸かして鶏ささみをゆで、粗熱をとってから手でさく。
- ④ ボウルにaを入れて混ぜ、①、②、③を加えて和え、器に盛りましょう。

ポイント

この組み合わせは腸をお掃除してくれます。

きくらげ+寒天

きくらげには内臓の毒を排出する力があり、漢方では解毒薬や便秘薬としても使われています。どちらもローカロリーで食物繊維が豊富です。



ついうっかり…

“食事のマナー違反”チェックポイント

今回は、ついうっかりやってしまう…「食事のマナー違反」をいろいろご紹介させていただきます。

「自分にも思い当たる節が…」という方は、ご自身のマナーを見直す意味で参考にしてみてください。

食事の『音』に気をつけていますか?

- 食事中は携帯の電源を切る、もしくはバイブ設定にしていますか? やむをえず電話を受けなければならない場合は席を立ち、周りに迷惑のかからない場所へ移動して話しましょう。
- ゲップを聞く側は決して気持ちの良いものではありません。早食いをするとゲップも出やすくなるので、ゆっくり食事を楽しみましょう。
- 口に物を入れて話していませんか? この様な場面では口に少量ずつ食べ物を運び、確実に飲み込んでから話すようにしましょう。
- スープやお味噌汁は音を立てて飲んでいませんか?
- スプーンやフォークを器にあてたり、お箸で茶碗をたたいて耳障りな音を出していませんか? また、乾杯時はグラスを必要以上に「カチン!」とあてないように気をつけましょう。

食事の姿勢に気をつけていますか?

- テーブルにひじをついていませんか? これはだらしなく見えるだけでなく、つまらなさそうにも見えてしまう姿勢です。こうならないためにもイスには深く腰

かけましょう。背筋も伸びていた方がステキですね。

- お店の周りをキョロキョロ見ていませんか? この様な落ち着いた様子がない様子は相手を不安にさせてしまいます。インテリアなどがステキなお店の場合は、会話の中で一緒に店内の良さを楽しむようにすると良いでしょう。
- 自宅でテレビをつけたまま食事をしていませんか? 食事中にテレビがついているご家庭は少なくありませんが、食事に体が横を向いていたり、食卓に背を向けたりしていませんか? 健康のためにも正しい姿勢で食事をしましょう。

そのほかにも…

このようなことしていませんか?

- 犬食い(食器に盛られた料理を犬のようにして食べる様)はしていませんか? 和食ではお皿は手に持つ。洋食ではスプーン・フォークを口に運ぶ様にして下さいね。
- 食事中に髪をさわっていませんか? これは不潔に見えてしまう行為です。
- 香水や香りのするスプレーは美味しい食事の妨げになることがありますので注意しましょう。