



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!

和風オムレツ

栄養価(1人分): エネルギー 314kcal / 塩分 1.7g

材料 (2人分)

卵	3個
ミックスビーンズ (ゆで)	120g
薄口しょうゆ	小さじ1
水	大さじ2
大根おろし・ポン酢	各適量

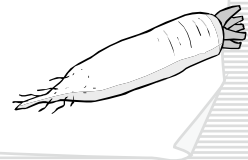
作り方

- ① ボウルに卵を溶きほぐし、aを加えて混ぜる。
- ② フライパンを弱火で熱し、①を流し入れ、箸でゆっくりかきまぜながら焼き固め、ひっくり返して両面を焼く。
- ③ ②を食べやすい大きさに切ってお皿に盛り、最後に大根おろしを添える。

ポイント

卵 ⊕ 豆 ⊕ 大根おろし

この組み合わせは、夏バテや気力不足を感じた時にオススメです。卵と豆はお腹が張りやすい組み合わせでもあるため、食滞を解消する大根おろしも組み合わせましょう。



簡単! 楽々!

お家で“エコ”生活を送る方法

近年、「地球温暖化」が騒がれ、深刻な問題になっています。

では、私たち1人1人は、どうすればこの問題を解決することができるのでしょうか? 環境のために「ゴミの分別」「エコバックの持参」は広く知られるようになりましたが、「そのほかのことになると何をしたらいいのかわからない…」という方も多いのでは…?

そこでこのコーナーでは、無理なく、簡単に「エコ生活」を送るためのヒントをご紹介します!



お魚を守ろう

近年、海から獲れるお魚の種類や量が減っています。その原因は、魚を食べる私たち人間が魚を獲りすぎてしまったことが大きな理由のひとつです。そして、数万年前の太古から作られてきた“海の生態系”が、ここ数十年の短い間でバランスを崩してしまっています。

もし、私たちが今までと同じように魚を食べ続ければ、次の世代の子供たちは、今のようにお魚を食べることができなくなってしまいます。



しかし、これを改善するために私たちにもできることがあります。それは、まずこれからスーパーなどでお魚を選ぶときは、そのお魚がどこで獲れたものなのか考えてみましょう。そして、その“ガイド”になるのが「青い魚のマーク」です。



これは「海のエコラベル (MSCエコラベル)」と呼ばれるもので、環境を守りながら、きちんと管理された漁業で獲れたお魚にのみ付けられます。このマークが付いていれば、お店へ並ぶまでにきちんと管理が行われてきたことの目印にもなります。

日本のスーパーやデパートなどでも、このマークの付いたお魚が徐々に販売されるようになっていますが、このマークの付いたお魚を消費者が選ぶことで、環境によりよい漁業をサポートすることができます。この「海のエコラベル (MSCエコラベル)」の付いたお魚を、ぜひお店で探してみましょう。