

5月

MiiL

Journal



Lulu's Diary
Hello May!

MEET LULU

みなさん、こんにちは。私はルル、28歳のヨガインストラクターです。

仕事の転勤で東京から茨城へ引っ越してきました。

茨城の魅力はなんといっても自然豊かなところ！

ランニングコースもたくさんあるので、休日はランニングをしたり

景色の良いところを散歩したりしながら楽しんでいます。

食事は体を作る大切な要素なので、特に気を遣っていて

最近ではプラントベースを中心とした食事をしています。

心も体も健康でいられるようヘルシーで美味しい食事を

皆さんも一緒に試してみませんか？



プラントベースを始めよう、私にも地球にもやさしい食事!



新生活が落ち着き、夏が近づいてきたこの頃。新たにプラントベースを取り入れて自分や地球にやさしい食事を始めてみませんか。

肌寒い気候からすっかり汗ばむような気候の日が増えてきました。太陽の暑い日差しを浴びるとなんだかポジティブな気分になったり、何か新しいことにチャレンジしてみたくなったりしませんか？

最近話題の「プラントベース」。聞いたことあるけれど、ベジタリアンやヴィーガンとはどう違うの？身体に必要な栄養はしっかり摂れるの？と分からないことがあります。

ベジタリアンは魚や肉を避け、ヴィーガンはさらに卵、乳製品、はちみつなど動物性食品を一切摂取しない完全菜食主義者とも呼ばれます。

プラントベースとは、野菜、果物、豆類など植物性の食材からできている食品のこいい、植物由来(プラントベース)の食材なので、鉱物、添加物、乳、卵などを含む場合があります。これらの植物性食品を取り入れるライフスタイルのことを指します。プラントベースの食事は、体質の改善や慢性疾患の防止やリスクの軽減、またプラントベースは家畜を育てるよりもCO2の排出量や水資源使用量が少なく地球にもやさしいというメリットがあります。

肉の代わりに大豆ミート、牛乳の代わりにオーツミルクやアーモンドミルクに代替するなど、すでに食べ馴染みのある食品であることも多く、そして必ずしも動物性の食品を食べてはいけないということではありません。自分に合った食品や料理で無理なくスタートできるということもメリットの1つです。

とはいえ、身体に必要な栄養素がしっかりと摂取できないことには意味がありません。

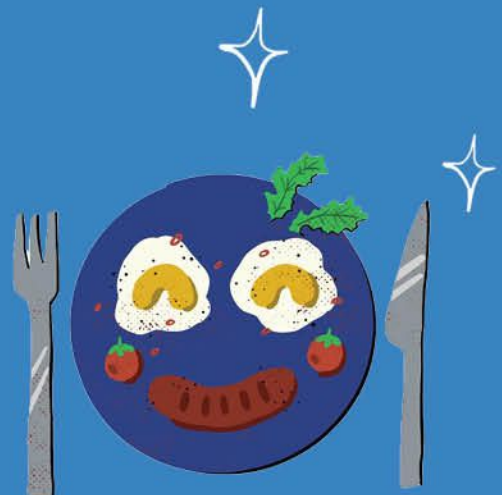
身体をつくる上で1番重要な栄養素のタンパク質。タンパク質は筋肉や臓器、肌、体内のホルモンや酵素などを作り出します。タンパク質は肉や魚から摂取できますが、実は豆腐、豆類、ナッツ類、オーツ麦など魚や肉以外からも摂取でき、必要な量を十分に摂取できます。最近増えている代替肉の大豆ミートで作った餃子や焼売、思っているよりもジューシーな味わいで満足感があり、満腹感も感じます。

驚きなのは、歯や骨を作り、筋肉や精神の安定に影響を与えるカルシウム。乳製品からしか摂取できないと思われがちですが、なんとアーモンド、ゴマ、オクラ、ブロッコリー、葉物野菜、レーズンなどのドライフルーツからも摂取できます。

血液中の酸素を運搬する重要な働きをする鉄分も枝豆、ゴマ、豆類、ナッツ類から摂取できます。しかし、動物性の鉄分であるヘム鉄と違い、植物性の鉄分は非ヘム鉄といいビタミンCと一緒に摂取することで吸収率が上がります。オレンジなどの果物やアーモンドミルクと一緒にスムージーにして摂取するのがおすすめです。

こうしてみるとプラントベースフードはバラエティ豊かで、意外と私たちの身近にある料理やデザートが多いです。そして、150年前の日本では、米飯に一汁一菜の食事が当たり前で、お祝いの日には魚を食べるといったプラントベースやベジタリアンに近い食生活でした。日本人に身近なプラントベースの食事。まずは1日1食から、プラントベースフードを取り入れてみましょう!

5月も身体にやさしい食事で、いい生活を送りましょう。



エンドウ豆が主原料の「BEYOND BEEF」で プラントベースな食事を楽しみませんか。



**エンドウ豆が主原料の
代替牛肉「BEYOND
BEEF」でサステナブルな
食事を取り入れてみませ
んか。**

近年、国内でも急激に市場を広げている「代替肉」。サステナブル(持続可能)な社会実現のためのアクションのひとつとして、世界的な人口増加や気候変動による食糧不足の懸念のほか、環境問題からも畜産業の環境負荷軽減を目指して、植物由来のたんぱく質摂取を広めようという取り組みから広がっています。現在、もっともポピュラーなのが大豆ミートで、餃子や焼売、ハンバーグなどの加工食品にも大豆ミートを使用したさまざまな商品が販売されています。そんな代替肉市場に近年仲間入りしたのが、エンドウ豆を主原料とした「BEYOND BEEF」です。

BEYOND BEEFは見た目も味も「牛肉のミンチ」に限りなく近づけることにこだわったプラントベースの代替肉。ココナッツオイルやキャノーラ油、ひまわり油で牛肉の脂身や肉汁を再現しているほか、ビーツで赤色に着色して見た目も牛肉に近づけています。すべて植物由来の原料から作られているので、コレステロールは0。そしてその食感はどうと、驚くほどのジューシーさ！ビーガンの方はもちろん、健康を気遣う方や環境問題に興味を持つ方などにぜひおすすめしたい商品です。

自宅で調理するための冷凍品(牛挽肉の代替肉)も販売していますが、まずは調理済のBEYOND BEEFを試してみたい、手軽に代替肉を味わいたい、という方に向けたお弁当が数種類商品化されています。

いずれも言われなければ代替肉と気づかないほど、牛肉の再現性が高いことに驚きますよ。



マシッソヨ! プラントベースで味わう韓国料理

プラントベースの韓国料理で、おうち韓国を楽しみましょう。
代替した韓国料理はどれも美味しく思わず「マシッソヨ!」と言ってしまうほどです。
韓国料理で始めるプラントベースフードをご紹介します。

私たちの身近な料理となった韓国料理。

2003年(平成15年)に韓国ドラマが日本で大ヒットし、瞬く間に韓国ブームが広まりました。韓流ドラマ、韓国料理、K-POP、韓国の文化は幅広い世代に浸透し、特に韓国料理はキムチやビビンパなど食べ馴染みがあり定着しました。

韓国料理は菜食同源、五味五色、発酵、米、汁、パンチャンといった特徴があり、薬と食べ物の根源は同じ。そして天然の素材は薬、食べることで健康に繋がるという考えです。

醤油や味噌、コチュジャンといった発酵調味料などで味付けした料理を味わいと彩りのバランスを考え、ご飯、スープ、パンチャン(おかず)で1つの献立としているため、どこか日本食とも近いものがあり多くの日本人からも好まれています。菜食同源の考えはプラントベースにも近いものがありますね。

植物性の素材やキムチなど発酵食品を多く使う韓国料理は、プラントベースでも楽しみやすいです。

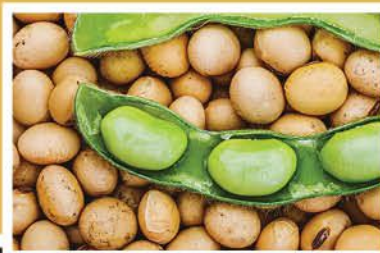
近年のステイホームで第4次韓国ブームとなり、再び韓流ドラマが広がりました。そのドラマの中の主人公たちがこぞって食べていた甘辛タレがクセになるヤンニョムチキン。

鶏肉を高野豆腐に代替してヤンニョムドゥップにしてみましょう! キムチスープで戻した高野豆腐は冷凍すると、歯ごたえが生まれ噛むとじゅわっと溢れるスープが肉汁のよう。さっぱりとした味わいに手が止まらなくなります。

スンドゥブは魚介だしが多いですが、野菜やきのこの旨味を凝縮したスープを香辛料などで味付けすれば、ご飯が進むシムルソンスンドゥブの出来上がり。

サッと混ぜるだけで手軽にキンパが作れるキンパ風混ぜご飯の素を使えば、挽肉が大豆ミートに代替され、シャキシャキ食感の彩り豊かな野菜もたっぷりなので手軽に楽しめます。

食べ馴染みのある味わいでまずは一食、プラントベース始めてみませんか?



맛있어요!



野菜をたっぷり食べて心身のリフレッシュを!



新鮮でおいしい野菜が手頃な価格で手に入る、国内屈指の農業県・茨城。その恵まれた環境を生かして、野菜をたっぷり食べて心身共に健康に過ごしませんか。手軽に野菜をとれるサラダもご紹介します。

ゴールデンウィーク真っ只中。ゆっくりと過ごしている方、アクティブに動いている方、みなさん、お休みを満喫していますか？

お出かけや外食が続いたりすると、食生活が乱れがちになって心身に影響が出てしまいます。元気な体で休みを過ごすためにも、意識してとりたいのが「野菜」です。

茨城県は国内屈指の農業県でもあるので、新鮮でおいしい野菜が手頃な価格で手に入るという恵まれた環境にあり、またこの時期は旬を迎える野菜がたくさんあります。キヌサヤやスナップエンドウ、ソラマメなどの豆類やワラビ、タケノコなどの山菜、春キャベツやハクサイ菜、ルッコラなどの葉物も続々と出てきます。旬の野菜は栄養価が高いので、たっぷり食べてビタミンやミネラル、食物繊維をとりましょう。みずみずしい生野菜がおいしい季節ですが、野菜摂取の1日の目標である350gは生野菜だけで食べるとそれだけでお腹がいっぱいになってしまう量なので、加熱してカサを減らすなどの工夫をしながら、無理なくおいしく食べたいですね。

身近に農家が多い環境だからその、市場にはあまり出回らない珍しい野菜にチャレンジしてみたり、さまざまな調理方法やドレッシングなどを試してみながら「地産地消」で野菜をたっぷりとって、ゴールデンウィークを健康に楽しく過ごしましょう!



子どもと一緒に作ろう!素材の旨味たっぷり野菜カレー

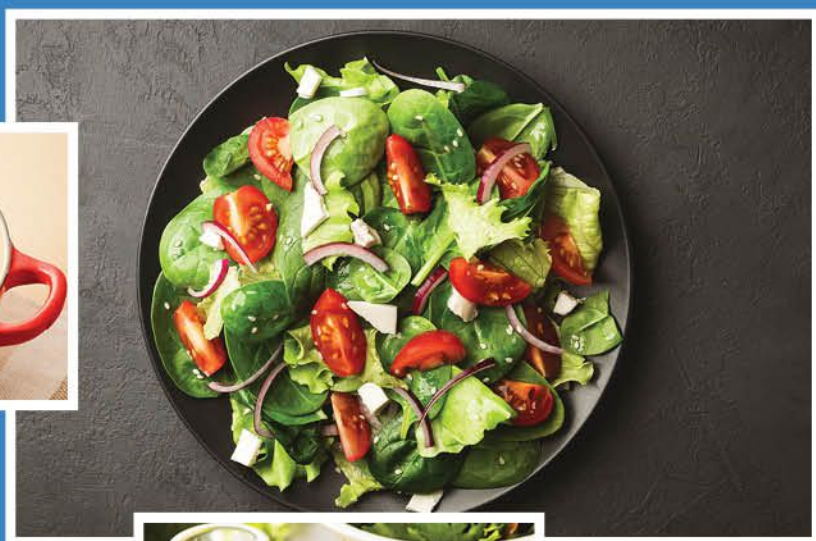
子どもの日は家族みんなでお子様のはじめての料理を楽しみましょう。
好き嫌いが始まるお子様に食べ物に触れ、調理をする楽しい経験を通して「食」への興味、関心につながる食育をお話します。

5月5日は子どもの日です。鯉のぼりや兜を飾り、子どもたちが元気に大きく育ったことをお祝いする日です。豪華な食事を囲むのもいいですが、子どもたちの大好きなカレー、簡単に作れるサラダと一緒に作って子どもの日を楽しむのはいかがでしょうか？

にんじん、じゃがいも、玉ねぎなどカレーの具材に触れ、洗って皮を剥いたり、カレー粉を計ったり。かつおで出汁をとったお水はどんな香りがするのか？とクンクンと一緒に香りを嗅いでみるのも、水との違いを香りや味で感じてみるのも新鮮できっと楽しいはず。サラダに使うレタスは根がついていて、これはなに？と野菜に興味をもつはず。絵本で見るのと実際に見るとでは全く違いますよね。ふわっとフリルが可愛いレタスをちぎり、彩り豊かなトマトと子どもたちが大好きなチーズを盛れば、サラダの出来上がり!野菜の甘味と旨味たっぷりの野菜ドレッシングをかけるところまで任せれば、自分で作ったんだよと苦手な野菜も食べてくれるかも。

食に対する「好き嫌い」は幼少期に育まれ、味覚、食感、食べた時にやけどをしたなどのトラウマなどにより嫌いと感じてしまいます。食材に触れることで親近感が沸き、食べ物の良いところを発見したり、楽しい体験をしたりすることで嫌い!から少し食べてみようかな?とチャレンジするきっかけを作ることができます。

この味覚教育は50年ほど前にフランスで始まり、11歳までの子どもたちに五感を使って感じ、考え食に対する興味、関心を引き出す「食育」の1つとされています。食育と聞くとぐっとハードルが上がりますが、こうして一緒に料理を作ったり、買い物をするときに選んでもらったりすることで、子どもたちの「食」への興味を引き出してみませんか。日常にあふれている「食」へのふれあいを大切にしてみませんか？



母の日にチーズのプレゼントはいかが？



母の日に、チーズを贈りませんか。
チーズは牛乳の栄養素がぎゅっと詰まった栄養の優等生。
アンチエイジング効果が期待できるビタミンAも豊富に含まれています。

2023年の母の日は5月14日(日)です。子どもが母親に感謝の気持ちを伝える「母の日」に向けて、そろそろ贈り物の内容を考えはじめるころでしょうか。

母の日の起源は諸説ありますが、あるアメリカの女性が亡き母の追悼のためにカーネーションを教会で配ったことがきっかけになり、全米に広まったという説が有力視されています。1914年にアメリカが5月の第2日曜を母の日として制定し、日本では1947(昭和22)年に、正式に5月の第2日曜を記念日として制定しました。カーネーションを贈る習慣はアメリカに添ったものですが、昨今ではカーネーションにこだわらずに好みの花束で感謝の気持ちを伝える人が増えてきています。

さて、贈り物は、相手に喜んでほしいと思えば思うほど悩んでしまいますよね。もしも自分が何かをいただける立場だったら...、自分で購入するには少し躊躇してしまうような「ちょっとグレードの高い物」だとテンションが上がってしまいます。

そこで今回ご提案したいのが「チーズ」。そのままつまめて、お酒にも、コーヒーにも紅茶にも合うチーズは、近年その人気の高まりからさまざまな種類がお店に並ぶようになりました。おいしさはもちろんですが、チーズ一切れ(20g)に牛乳コップ1杯(200ml)分の栄養素がぎゅっと凝縮された栄養の優等生としても知られており、カルシウムやたんぱく質、ビタミンを豊富に含んでいます。特にビタミンAはアンチエイジングに効果が期待できる成分で、特に女性は積極的に摂取したいもの。いつまでも元気でいてほしいという願いを込めたプレゼントとしてもおすすめしたいギフトです。



フレーバーいっぱいのアイスで伝えよう、ありがとうの気持ち

5月9日はアイスの日です。1964年(昭和39年)にアイスのシーズンインとなるGW明けの今日に、アイスがたくさんの人に楽しんでもらいたいという気持ちから、いろんな施設へアイスをプレゼントしたことがきっかけでアイスの日となりました。

もうすぐ母の日ですが、カーネーションの花束などプレゼントを贈るのはちょっと恥ずかしい...という方はアイス

をプレゼントしてみるのはいかがでしょうか？
アイスなら普段から食べているのでプレゼントするハードルはぐんと下がります。価格も味わいも種類豊富で選びやすいところもポイントです。

定番のチョコレートアイスならカカオの香りとほろ苦い味わいが楽しめ、ヘーゼルナッツのアイスなら香ばしいナッツの香りと味わいが大人な雰囲気を感じられます。特別な日なので、珍しいアイスをプレゼントするのもおすすめ！濃厚でフルーティーなマンゴーシャーベットとさっぱりとした杏仁の味わいが楽しめるアイスやトマトの酸味とマスカルポーネのクリーミーな味わいが楽しめるアイスなど、贅沢にたくさんの種類をプレゼントして「どれにする？」なんて選ぶ時間も楽しめます。形式ばったプレゼントだと緊張や照れくささが出てしまいますが、アイスなら「ありがとう」の気持ちが自然に伝えられるかも！

母の日はいつも頑張っている自分に「お疲れ様、ありがとう」の気持ちを込めて、いつもよりちょっぴり贅沢なご褒美アイスを自分へプレゼントするのもいいですね。濃厚な卵の甘味とねっとりとした食感のチーズケーキのアイスやリッチな気分が味わえる艶々でしゅわっと口の中でとろけるチョコレートムースのアイスなど、仕事や家事、育児が終わった1日の終わりにゆっくりと堪能して、自分を褒めてあげる時間を作ってみましょう。さあ明日も頑張ろう！と気持ちをリフレッシュできます。

アイスでおかあさんへの、自分への「ありがとう」と「お疲れ様」の気持ちを伝えてみましょう！



thank
you!

ありがとう!



10
May
2023

母の日には、おいしい料理でお母さんをおもてなし!



母の日には、お惣菜などのプロの技や味を借りながら、華やかな食卓でお母さんをおもてなししませんか。

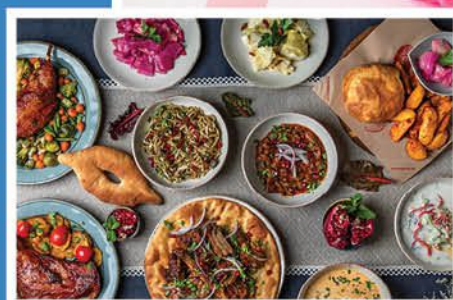
子どもが母親に日ごろの感謝の気持ちを伝える「母の日」。贈り物としてはカーネーションが定番ですが、今年はおいしい料理でおもてなしをしてみたいかでしょうか。外食も良いですが、コロナ禍による「イエナカ需要」で図らずも飛躍的に市場が拡大した料理アイテムの力を借りて「おもてなし料理」にチャレンジしてみるのもおすすめです。料理を作り慣れていないとハードルが高いと思われがちなおもてなし料理ですが、プロの力と少しの工夫でおいしく見栄えの良い食卓を演出することができます。

野菜の飾り切りなどの細工を施した華やかなものや、多種類の野菜が入っているサラダセットは、そのまま大皿に盛り付けるだけでも見栄えがします。市販のローストビーフや生ハム、温泉卵などを乗せたり、好みでナッツやチーズをトッピングすると、栄養価アップに加えて見た目もさらに色鮮やかになります。

スーパーには、ゆでるだけ、焼くだけでプロの味を楽しめる料理アイテムも豊富にそろっています。また、揚げ物などの惣菜もたくさんの種類が並んでいるので、食べやすく切って盛り付けたり、ソースを添えたりすると華やかになります。

盛り付けは大皿をおすすめします。皿の回りにサラダを、中心に主菜を盛り付けると見た目も豪華になり食卓が華やきます。トングなどを添えて、各々で取り分けのビュッフェスタイルがおすすめです。

母の日には日ごろの感謝の気持ちを込めて、お腹も心も満たす時間を過ごしてみたいかでしょうか。



母の日に過ごそう、特別な時間



今週末は母の日です。
今年はギフトをプレゼントするのではなく、お母さんに「感謝の気持ち」を伝える特別な時間をプレゼントしてみませんか。

今週末は母の日です。みなさんは母の日にどんなプレゼントを贈りますか？

この春、進学や就職など様々な理由で家を離れた人は家族の存在、お母さんの存在の大きさに改めて気づいた方も多いのではないのでしょうか。温かくておいしいご飯や綺麗に畳まれた洗濯物など、どれも当たり前ではありません。「お母さんありがとう」と感じる瞬間です。

「母の日」が誕生したのは20世紀初頭のアメリカ。当時、母を亡くした女性が5月に教会で追悼会を開いたことがきっかけでした。その女性は亡き母の好きだった白いカーネーションの花を参加者に配りました。その後、母を思う気持ちに感動した人たちに広がり、1910年にはウェストバージニア州知事が「母の日」を認定しました。そして1914年には追悼会のあった5月の第2日曜日が「母の日」に制定され、世界中で5月に母の日が祝われるようになりました。始まりがカーネーションの花をプレゼントしたことから、世界中でその国々の花をプレゼントすることが定番になっています。

花をお母さんにプレゼントすることは特別感が増して緊張します。環境が変わり、お母さんと過ごす時間が少ない今年は、ちょっぴり贅沢感のあるスイーツをプレゼントして、お母さんとゆっくりと過ごす特別な時間を作ってみませんか。

コロんと丸いシルエットが可愛いマカロンは、チョコやバニラ、ラズベリーなどフレーバーも多く、しゅわっと口の中で溶けて、濃厚なクリームの味わいに特別感を感じます。緑やピンクなどカラフルなクリームが乗ったちょっぴり小さめサイズが可愛いエクレアは、美しく飾られたその見た目に心が弾み会話も弾むかも！コーヒーの香りはリラックス効果があり、緊張感をほぐしてくれるのでなかなか言えない「感謝の気持ち」を甘いデザートとコーヒーの力を借りて伝えてみましょう。きっとどんなプレゼントより嬉しいはずですよ。



母の日に贈るフラワーギフトのトレンドは？



いよいよ間近に迫ってきた花の日。定番のカーネーションはもちろん、近年ではアジサイ人気が高まっているほか花の女王・バラやプリザーブドフラワーなどさまざまなフラワーギフトの選択肢があります。好みのフラワーギフトでお母さんに日ごろの感謝の気持ちを伝えませんか。

今年の母の日は5月14日(日)、いよいよ明後日に迫ってきました。みなさん、日ごろの感謝の気持ちを込めたギフトの準備は進んでいますか？母の日の花のギフトといえば定番の「カーネーション」が真っ先に浮かびますが、近年では「アジサイ」の人気が高まっているようです。

アジサイ人気の理由のひとつに、その育てやすさがあります。実は鉢植えのカーネーションは育てるのが難しく、一定の知識と環境が必要なため翌年に花を咲かせられることは稀だと言われています。その点、アジサイは基本的に水やりさえ怠らなければOK。地植えすれば水やりと追肥によって年々成長し、ほとんど世話いらずで毎年見事な花を楽しませてくれます。また、アジサイはその色によって花言葉が異なり、白は「寛容」、青は「辛抱強い愛情」、ピンクは「元気な女性」です。花言葉の意味から、母の日のギフトとしてはピンクのアジサイが一番人気で、手まり咲きといわれるこんもりとした咲き姿のホンアジサイや、ヨーロッパで品種改良され、日本に逆輸入された華やかな西洋アジサイなどその種類の豊富さも人気を支える理由のひとつです。品種改良が進み、色や咲き姿などをさまざまに楽しめるので、お母さんの好みに合わせてチョイスするのも楽しい時間です。

また、花の女王とも称される「バラ」は、この時期に多くの品種がそろうこともあり母の日のプレゼントとして安定した人気を誇る花のひとつです。合言葉は「美・愛情」。優雅さと気品にあふれた華やかな花はもちろん、豊かな香りも相まってまさに主役になる佇まい。色も種類も豊富なので、好みに合った品種で花束を作ることができます。さらにバラの多くがドライフラワーに向いていることもあり、フレッシュ→ドライと長期間に渡って美しい姿を保つこともバラ人気の理由に挙げられます。

生花の美しさを長く楽しめる「プリザーブドフラワー」は、日々の手入れがいらずに2~3年以上もみずみずしくやわらかな花の美しさを保つことから需要が高まっています。加工の過程で現実にはない花の色を表現することもでき、個性的なフラワーギフトとしても喜ばれることでしょう。

美しい花は、部屋に飾るだけで心が潤うもの。今年の母の日には、お母さんの好みやライフスタイルに合わせたフラワーギフトで感謝の気持ちを表してみたいはいかがでしょうか。



おかえりフルーツ!さあヨーグルトにダイブしよう!



身体に嬉しい効果がた
っぷりのヨーグルト。
ドライフルーツをヨーグ
ルトにダイブさせ「おか
えりフルーツ!」して、毎
日楽しみましょう。

5月15日はヨーグルトの日。1845年の今日、ロシアのイリヤ・メチニコフ博士が生まれました。ヨーグルトに含まれる乳酸菌は身体に良いと世界中に広め、彼が生まれたこの日はヨーグルトの日となりました。

ヨーグルトに含まれる乳酸菌やビフィズス菌は身体にとって良い働きをする「善玉菌」で、腸に届くと悪玉菌の増殖を抑え腸内フローラのバランスを整えるとされます。そして、その効果は便通の改善やコレステロールの低下、免疫力の向上、老化防止とうれしいことばかり。しかし、乳酸菌は身体の中に居続けることは難しいので毎日食べ続けることが重要です。

毎日食べるなら一味違ったアレンジが必要です。

ドライマンゴーをヨーグルトに1晩漬けた「おかえりマンゴー」を知っていますか?

乾燥したマンゴーがヨーグルトの水分を吸って生に近い状態に復活する。まさに生の果実の状態に「おかえり」した、おかえりしたマンゴーは水分をたっぷり含みぷるぷるとした食感とほんのりと果実の風味や甘みのするヨーグルトが味わえます。ドライフルーツは保存もできるので、長期間楽しめます。

「朝は金、昼は銀、夜は銅」ということわざがあるほど、フルーツは朝食食べると良いとされています。1日の活動に必要な糖分が摂取でき集中力を高め、目覚めていない胃腸に消化の良いフルーツの酵素で快適に目覚めさせるなど、身体に嬉しい影響を与えてくれます。ドライフルーツには美容や健康に良いとされる栄養がぎゅっと詰まっているので「天然のサプリ」とも呼ばれるほどです。最近ではプラントベースのヨーグルトも増え、アーモンドミルクのヨーグルトはアーモンド香ばしい風味とココが味わえ、後味は動物性のヨーグルトよりもさっぱりとしているので、酸味と甘味のバランスが良いキウイやパイナップル、オレンジをおかえりするのにおすすめです。

皆さんもおかえりフルーツで、毎日のヨーグルト習慣を楽しく始めましょう!



話題の韓国版かき氷、ピンスをご賞味あれ!



昨今のひんやりスイーツのトレンドといえば、韓国版かき氷の「ピンス」。綿のようなふわふわのかき氷の上にたっぷりのトッピングが乗りボリュームたっぷり。目にも舌にもおいしいピンスが5月からBLANDEに登場しています。

まるで夏本番のような日差しが照りつける日も多くなってきた5月中旬。気温の上昇でいよいよ冷たいデザートが恋しくなってきました。

さっぱりとしたシャーベットや濃厚なアイスクリーム、今やシロップ以外にも多彩なトッピングが登場し、新しいトレンドが続々と作られるかき氷など、暑さが厳しいからこそ楽しめる冷たいデザートの中から、話題の「ピンス」をご紹介します。

ピンスをご紹介します前に、冷たいデザートの歴史を少々。氷菓の起源はアラブや古代ローマ、中国だといわれており、当時は今のシャーベットのようなものを「健康食品」として疲労回復に使用されていたという説があります。その後、王族や裕福な人を中心に嗜好品として広めたのがローマの英雄ジュリアス・シーザー(BC100~44)。16世紀の初めには冷却技術が飛躍的に進歩したことから、イタリアやイギリス、フランスで氷菓が広まりアメリカでアイスクリームが産業化されたと言われてます。一方、日本で初めてアイスクリームを食べたのは、1860(万延元)年に日米修好通商条約批准交換のためにアメリカに派遣された徳川幕府の一行だったというのが定説になっており、1869(明治2)には横浜市でアイスクリームの製造販売が始まったとされています。

さて、近年の冷たいデザートのトレンド「ピンス」は韓国版のかき氷で、氷の上にあずきやフルーツ、コンデンスミルク、アイスクリームなどをトッピングしています。氷自体に味がついているものや、豪華なトッピングなどさまざまですが、総じてボリュームがあるので数人でシェアをして食べるのが韓国流。韓国では夏はもちろん年間を通して食べられている定番スイーツです。

そんなピンスがなんとBLANDEのカフェダイナーで販売中!ふわふわのかき氷にたっぷりのトッピングでボリュームたっぷり。それぞれこだわりの味わいでみなさまのご注文をお待ちしています。ボリュームたっぷりなので、ぜひシェアしてご賞味ください。



幸せホルモンで乗り越えよう、五月病!



新年度の緊張や疲れが原因で起こる「五月病」を乗り越えるために有効な食材と食事をご紹介します。

最近、気分が落ちてしまったり、仕事や勉強に対して気力ややる気がわかなかったり、そんなことはありませんか？

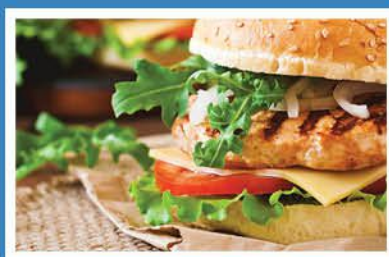
新生活の緊張や疲れを抱え過ごした心身は、楽しかったGWを過ぎて張りつめていた糸がプツンと切れてしまうこともあります。こういった精神不調は「五月病」と呼ばれ、精神的、身体的ストレスや疲れが原因で心身に大きな負荷がかかり、脳がうまく働かずボーっとするなどの状態のことを指します。進学や就職などポジティブな変化でもストレスの原因になるので、誰でもなりうる可能性があるため他人事ではありません。

五月病で落ち込んだ気分を整えるには、日光を浴びたり、深呼吸などありますが、食事にちょっとした工夫をするだけでも変わります。セロトニンと呼ばれる物質は、脳内で分泌され精神を安定させる効果があり、幸福感を感じさせることから「幸せホルモン」とも呼ばれています。このセロトニンの分泌が低下することで精神不調を感じるがあります。幸せホルモンは体内で自然に生成されないため、分泌を促すトリプトファン、ビタミンB6、炭水化物を積極的に食事に取り入れましょう。

トリプトファンは大豆、乳製品、魚、肉、バナナ、アーモンドなどから、ビタミンB6はかつおやまぐろといった赤身魚、鶏肉、にんにく、アボカド、ナッツなどから摂取できます。そして、炭水化物はセロトニンを分泌するのに必要不可欠な成分なので、バランスよく食事に取り入れることが重要です。

例えば、鶏肉と豆腐で作ったハンバーグやさつまいもの濃厚な甘味とこの風味豊かな温かいスープを飲めば、心も温まりやさしい味わいにリラックスした気分になります。見るだけで元気の出る色鮮やかなサラダはたっぷりのナッツが入っているのでザクザクと歯ごたえが良く満腹感も味わえます。

まずは無理せず、総菜や冷凍食品を上手に使って体と心の調子を整えていきましょう!



HOTドリンクでほっと一息。 プラントベースドリンクでおいしく体を整えませんか。



**温かいドリンクで寒
暖差疲労を和らげる！
話題のプラントベー
スドリンクを試してみ
ませんか。**

夏のような暑さが続いたあとに、肌寒さが戻ったりとまだまだ寒暖差がある今日この頃。寒暖差が大きいと自律神経が過剰に働いて疲労がたまる「寒暖差疲労」を起こしやすくなります。寒暖差疲労はだるさや肩こりなどの体の不調を引き起こすため、毎日のケアが重要。お風呂に首までつかって首や肩を緩めたり、ストレッチをしたりして血行を良くすることを心掛けると症状の軽減が期待できます。ゆったりとした気持ちで、温かいドリンクを飲む時間も、心身の緊張を緩めてリラックスできます。

昨今、健康や美容目的、SDGsの観点からプラントベース（植物由来の原材料を使用した食品）を選ぶ人が増加傾向にあります。一般的に動物性食品よりも環境負荷が低く、ローカロリーなプラントベース。コレステロール値がゼロで、食物繊維が豊富に含まれているなど健康にも環境にも優しいことが特徴です。アレルギーなどに加えてライフスタイルとしてプラントベースを選択する人に向けて、昨今ではさまざまな「プラントベースドリンク」の市場が広がってきました。特にプラントベースミルクは、海外のブランドが続々と日本の上陸しておりスーパーなどでも手に入りやすくなっています。

体に優しく、必須アミノ酸やビタミン類が多いプラントベースドリンク。心身がゆらくこの季節はぜひ温めて、好みに応じてオーガニックシュガーやメープルシロップ、はちみつ（※）などで甘味を足して毎日のドリンクタイムに取り入れてみませんか。
※ビーガンの方ははちみつを避ける傾向にあります。



秋の鯉に思いを馳せて、カツオで初夏に勝とう!



初夏が旬の鯉、身体にうれしい効果と変化する栄養素を知り、旬の味わいを楽しんでみませんか?

じわっと汗ばむ暑い日が増えてきましたね。寒暖差もあり、体調すぐれない日もあります。そんな時はさっぱりとお刺身を食べたいと思う方も多いのではないでしょうか。この時期を指す季語の1つに「目には青葉山はほととぎす初鯉」がありますが、春から夏にかけてのさわやかな時期を指し、まさに鯉の旬の時期でもあります。

日本近海で獲れる代表的な大型魚のひとつである鯉。かつお節など私たちの食事に馴染みのある魚ですが、実は旬の時期が春と秋2回ある珍しい魚です。春から夏にかけて獲れる鯉を「初鯉」と呼び、その年の初物はパワーや生命力に溢れ、寿命が延びるともいわれ、勝魚ともかける鯉は勝負事に勝てるなどの理由から重宝されています。

江戸時代には「初鯉は女房を質に入れても食えど」というほど、おいしく高級な魚でした。初鯉は魚肉が深い赤色をしていて、さっぱりとした味わいが特徴です。ミョウガや青ネギ、ショウガなど風味豊かな薬味をたっぷり乗せたタタキは絶品です。一方、秋に獲れる鯉を「戻り鯉」と呼び、脂がたっぷり乗った鯉はトロ鯉とも呼ばれ、さっぱりとした脂ととろける味わいが特徴です。

鯉にはタンパク質やビタミンB群、鉄、マグネシウム、タウリン、ミネラル類など、栄養素が豊富に入っていますが、体内で生成できない必須脂肪酸でオメガ3の不飽和脂肪酸のDHAやEPAも豊富に含まれています。DHAは脳や神経組織の発育や機能維持の効果が期待され、集中力UPや精神の安定などの効果もあるといわれています。

そして、驚きなのが戻り鯉にしかない栄養素があることです。セレンという栄養素はアンチエイジングや動脈硬化の防止に効果的と言われています。さらにトロ鯉とも呼ばれるほど、脂乗りの良い戻り鯉はDHAやEPAの量も初鯉よりも多く含まれています。



22
May
2023

きゅんっと酸っぱい爽やかレモネードで始める紫外線ケア!

眩しい日差しが降り注ぐ日が続くようになるとなんだか疲れやすくなります。25℃以上の夏日も続き、紫外線も気になるところです。紫外線は夏の暑い時期にジリジリと感じますが、5月下旬から紫外線は強くなるといわれています。日焼け止めなどの紫外線対策はもちろん、家に帰ってからのお肌のケアも忘れず行いましょう。

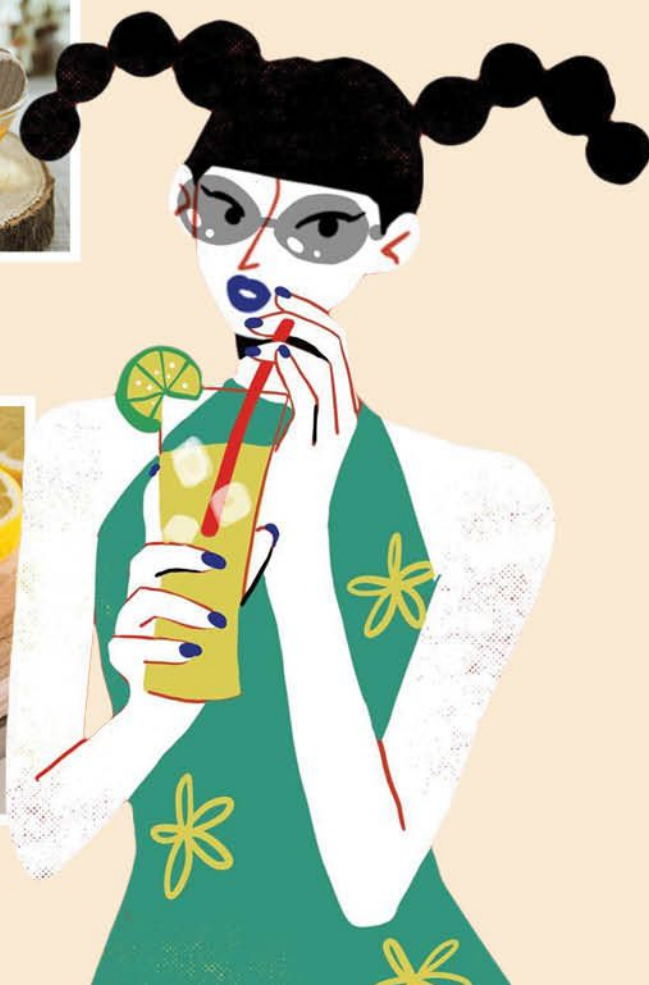
レモンにはクエン酸、ポリフェノール、リモネン、ビタミンC、カリウム、カルシウムなどの栄養素があり、ビタミンCにはメラニンの生成を抑える効果があり、コラーゲンの生産を促すので、ハリのある美肌への効果が期待されます。他にも疲労回復効果のあるクエン酸、生活習慣病の予防となるポリフェノール、リラックス効果のあるリモネンなどレモンには身体もお肌も心も喜ぶ栄養素で溢れています。しかし、紫外線の吸収を高める「ソラニン」という栄養素も豊富なので朝ではなく、夜に食べるのが望ましいです。



レモンのビタミンCの効果でうおいとハリのある美肌を目指しましょう。

レモンを使った料理やお菓子を作るのもいいですが、さっと水で割るだけで飲めるさっぱりとおいしいレモネードがおすすめ! レモネードのシロップはレモンと氷砂糖でつけるだけで簡単に作れますが、レモンピューレやレモンマーマレードを使えばもっと手軽に作れます。レモンピューレとはちみつをおさじ2杯入れたグラスに冷たい水を注ぐだけとっても簡単にレモネードが出来上がりますし、レモンマーマレードを使えばレモンのピールが入り、ほろ苦さも味わえ、更に手軽にレモネードが味わえます。暑い日差しで疲れた時は、炭酸水で割ってレモンスカッシュがおすすめ! しゅわっと弾ける炭酸のど越しが爽やかで爽やかな気分!

みなさんも夏に向けてレモネードで美肌を目指していきましょう!



ほとんどの人が水分不足?!ひんやり、さっぱりドリンクでしっかり水分を摂取しよう!

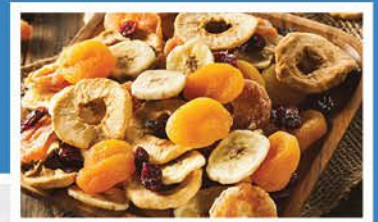
晴れた日には汗ばむ陽気になることもある5月後半。そろそろティータイムのドリンクをホットからアイスに変える人も多いのではないのでしょうか。キーンと冷えた飲み物がおいしく感じる季節の到来です。

人は普通に生活をしているだけで、汗や呼吸などから1日に約2.5Lもの水分を失っています。しかし、ほとんどの人が1日に摂取すべき水分量が不足しているをご存じでしょうか。平均的には1日にコップ約2杯分の水分が足りていないとされており、水分が不足すると夏季の熱中症はもちろん、脳梗塞や心筋梗塞の大きなリスク要因になってしまいます。のどが渇いたときにはすでに脱水症状が始まっているともいわれており、厚生労働省が行っている「健康のため水を飲もう 推進運動」では、のどが渇く前のこまめな水分補給を推奨しています。ただし、アルコールは摂取した水分の1,1倍を排出してしまうので実は水分不足を補うことができません。コーヒーや紅茶などカフェインを含む飲み物も、摂取量が多すぎると利尿作用が勝ってしまうというデータもあり注意が必要です。また、糖分が多く含まれていたりカロリーが高い飲み物は肥満の原因になってしまいます。

カフェやレストランなどで見かける「デトックスウォーター」は、フルーツやハーブの香りや風味が水に移ってさっぱりとした飲み口が話題になり、一大ブームになった水です。簡単に作れるので、自宅に作り置きをするのもいいかもしれません(作ったその日のうちに飲み切りましょう)。また、少量のジャムやリンゴ酢、梅シロップ、ドライフルーツ、ハーブコーディアルなどを炭酸水で割るとさっぱりとした風味を楽しめる炭酸飲料になります。市販されているレモンの原液にはちみつを入れて水や炭酸で割ればレモネードやレモンスカッシュに。いずれも簡単にできてローカロリー、おいしく水分摂取ができるおすすめドリンクです。

ぜひ好みの味を見つけて、これからの季節は意識して水分摂取をするよう心掛けてみてください。

ほとんどの人が1日の水分摂取量が不足していることをご存じでしょうか。水分不足は熱中症や脳梗塞、心筋梗塞の大きなリスク要因になっています。平均コップ2杯分の不足分を、無理なくおいしく飲めるような、この季節にうれしいさっぱりとしたドリンクをご紹介します。



フレッシュな野菜と果物いっぱいの スムージーからもらおう、自然のパワー！

汗ばむ季節に変わってきた5月。BRANDEの売り場には夏の果物が増えてきました。フレッシュな野菜や果物で作ったスムージーは、みずみずしく酵素がたっぷり入っているので身体に嬉しい効果がたくさんあります。酵素は体内の代謝を促し、基礎代謝の向上させてくれるので、朝食時に置き換えると吸収率も良く効果的です。スムージーの効果は様々で、朝は代謝の向上、昼は間食の防止、夜は大幅なカロリー削減と自分の求める効果に合わせて飲むタイミングを選んでみましょう。

スムージーは好きな野菜や果物をブレンダーに入れて混ぜるだけ！と簡単に聞こえますが、食材を選び、下準備をすることは大変です。そんなときはすでに下処理済の冷凍された野菜と果物が一緒になったものを使うのがおすすめ。小松菜、バナナ、りんご、レタスが入ったグリーンスムージーは美容、健康効果が期待できます。特に小松菜には紫外線や外的刺激から肌を守るビタミンEが豊富に入っているため、皮膚のうるおいを守るバリア機能が働き、朝食に置き換えると効果的です。

スムージーの状態になったタイプであれば開けるだけで飲めるので忙しい朝や出先でも手軽に飲めます。りんごのとりもみで満腹感と満足感が味わえます。ラ・フランスにはアントシアニンやアルブチンといった物質が豊富なので美肌効果にピッタリ！ブルーベリーには抗酸化物質が豊富に入っていて、その豊富さは全果物、野菜の中でトップクラスともいわれています。この抗酸化物質は環境的ストレスや加工食品に反応して生成される廃棄物「フリーラジカル」から守る効果があります。フリーラジカルはがんやリウマチなどの病気と関係があるといわれているので、スムージーで摂取できるのはうれしいですね。

美容や健康に良いスムージー。

自分の求める効果に合わせて飲むタイミングや素材を選んで自然の持つパワーを身体に取り込み、パワフルに過ごしましょう！



美容や健康などに良いとされるスムージー。飲む時間帯によって変わる効果や食材の持つ力を身体に取り込みましょう！



ハッピー・メロン・シーズン真っ只中! 生産量全国一位の茨城県産メロンを食べつくそう!

いよいよ、メロンの季節「ハッピー・メロン・シーズン」がやってきました!
1998(平成10)年から全国一位のメロンの生産量を誇っている茨城県は、おいしいメロン作りに欠かせない水はけの良い火山灰土の土地と主なメロンの産地(鉾田市、八千代町、茨城町)の温暖な気候はもちろん、生産者のきめ細かい管理により多様な種類のメロンが栽培されています。

実は茨城県のメロンは4月～10月が出荷シーズン。4月中旬から出荷される、糖度が高くさわやかな甘さとホワイトグリーン美しい果肉が特徴の「オトメ」を皮切りに、5月から茨城県のオリジナル「イバラキング」、コクのある甘さが特徴の「アンデス」、まるやかな甘みと滑らかな舌触りが楽しめる赤肉の「クインシー」を6月下旬まで楽しめます。6月の約1カ月間はゆたかな甘みとさわやかな後味が魅力の新品種「エルソル」、7月から市場に出始める「アールス」は秋メロンとして知られ、10月下旬まで出荷されます。約半年にも渡って出荷されるメロンですが、5月、6月は主に5種類のメロンが味わえる「旬」を迎えることから、茨城県では「ハッピー・メロン・シーズン」として位置づけさまざまなプロモーションを行ってメロンの市場を盛り上げています。

ところでみなさん、おいしいメロンの見分け方をご存じでしょうか。左右対称で変形しておらず、はっきりとした網目が細かく均等に広がっているおのがおいしいとされていますが、

メロンの一大産地である鉾田市のJA茨城旭村から出荷されているメロンはひとつひとつのメロンの情報が入ったシールを貼ることで糖度の「見える化」を実現。シールに記されているQRコードを読み取るからベルナンバーを入力することで、生産者の名前や収穫日、メロンのランク(優・秀・特秀・プレミアム)、糖度が表示される仕組みです。光センサー選果システムにより、内部の状態を損なわずに甘さや熟度を測定。基準値に合格したものをだけを出荷しているので安心です。

天候に恵まれ気温が高めに推移した今年はメロンの生育が早く、糖度も高いとのこと。まさに今がシーズン真っ只中!地産地消で味わえる幸せをかみしめながら、生産者さんに感謝しておいしいメロンを味わいましょう!



生産量全国第一位の
茨城県産メロンが旬
を迎えています。地産
地消で多様な種類と
味わいを楽しめるメ
ロンを食べつくそう!

