

## ヘルシークッキング17のポイント

時間をかけなくても、20分未満で健康的で美味しい食事を準備することができます。

80歳まで一日3回だとすると、生涯で食べる食事は約90,000回です。これだけ料理をすると料理上手になりそうですね。

美味しい料理が複雑で時間がかかる必要はありませんし、調理に慣れるまでには、比較的わずかな時間しかかかりません。料理の習慣を優先することで、あなたが得られるメリットは莫大なものになります。



### 健康的な料理のポイント

- 1) 缶詰や冷凍食品を使う
- 2) 乾物を使う
- 3) オーガニックを使う
  - 農薬などの化学薬品が口に入ることを減らします
  - オーガニック農家のサポートにつながります
  - 地球環境を保護します
- 4) 地元産を選ぶ
  - 輸送時間やコストがかかりません
  - 新鮮にいただけます
  - 地元の農家を支援します
- 5) フレッシュなものを選ぶ
  - 健康的な食べ物を身体に取り入れることができます
- 6) タイマーを使う
  - 時間は貴重です-食べ物が調理されている間にできることをしましょう
  - 時間のかからないレシピを選びましょう
- 7) シンプルに調理する
  - 凝った料理は「時々」
  - 材料は3つ以内（5つ以上だと工程が複雑になります）
- 8) 一度調理したら2回食べましょう
  - キッチンでの滞在時間が短いほど、それ以外の人生に長く時間を費やせます
- 9) さまざまな調理方法を試してみましょう
  - 生で
  - ジュースにして
  - 混ぜる
  - むす
  - さっと茹でる
  - 油で炒める
  - ウォーターソテー（水で炒める）
  - スープ

- 10) 味付けや調味料を変えてみる
  - 同じ材料でも味付けを変えると違う料理になります
  - 味を付けずに配膳し、各自の好みで味付けしても○
- 11) レパートリーを広げる
  - 料理本や料理番組を見る
  - 新しいレシピを試してみましょう
  - 買ったことのない果物、野菜で料理してみましょう
- 12) 失敗しても大丈夫
  - 料理を焦がしたり、味付けが濃すぎたり・・・その度に経験が増え腕が上がります
- 13) 誰かと一緒に料理をする
  - 家族や友人と一緒に料理することで、楽しく時間を共有できます
- 14) 好きじゃないものは食べない
  - 直感に基づいて食べ物をチョイスすることで、体の声を大切にできます
- 15) よく噛んで食べる
  - 咀嚼することで、体が消化にかかる負担を減らすことができます
- 16) 感謝して食べる
  - 食べ物の生産者、運搬業者、販売店、調理してくれた人、全ての人ののおかげで食べられることに感謝
- 17) 食事の環境を整える
  - 食器、カトラリー、テーブルセッティングなど整えて食事を楽しみましょう

料理が上手になったり、健康的な食生活に移行するのは、長い年月がかかります（もしくは終わりがありません）

今できることを楽しんでください！