

13. 牛乳・乳製品と果実を食べましょう

「牛乳・乳製品」と「果物」は、日本型の食事スタイルでは摂りにくい食品です。千葉県では、おいしい「牛乳・乳製品」と「果物」も生産されています。それぞれの特徴を理解し、毎日の食生活に適量をとりいれましょう。

牛乳・乳製品

日本の酪農は、享保13年(1728年)、将軍徳川吉宗が当時の安房国嶺岡(現在の千葉県南房総市にある千葉県畜産総合センター嶺岡乳牛研究所周辺)にインド産の白牛3頭を輸入、放牧したのが始まりとされています。

日本で最初の牛乳屋さんも千葉県出身の前田留吉氏です。文久3年(1863年)に横浜在住のオランダ人から、乳牛の飼育、搾乳、処理技術を学び搾乳所を開設、日本人で始めての牛乳事業を行いました。

牛乳は、子牛にとっての完全な食事です。牛乳から、バター、チーズ、ヨーグルト、クリームなど乳製品が作られています。

牛乳や乳製品は、カルシウムの摂取を主な目的にしますが、脂溶性のビタミン、無機質、たんぱく質、脂質も含まれています。同じ名前の食品(例えば、牛乳、ヨーグルトなど)でも、脂質の量が異なるので表示と商品の名称(例えば、普通脂肪、高脂肪、低脂肪)を見ましょう。脂質の量を控えない人は、低脂肪製品を選びましょう。

牛乳を飲むとおなかがゴロゴロしたり下痢をする方(乳糖不耐症)や、アレルギー反応が起こる方(牛乳アレルギー)は、医療機関に相談しましょう。無理は禁物です。牛乳を飲む大きな目的はカルシウムの摂取です。カルシウムは、大豆加工品(納豆、豆腐など)、骨ごと食べる魚(シラス、ししゃもなど)、緑の濃い野菜(ほうれん草など)、海藻(わかめ、ひじきなど)にも多く含まれているので、利用しましょう。

果物

千葉県で育つ主な果物は、梨、いちご、びわ、みかんなどです。

果実は旬があり、その果実を食べる季節を感じることができます。果実は、その種類により、形、色、香り、味に特徴があります。

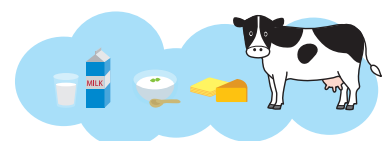
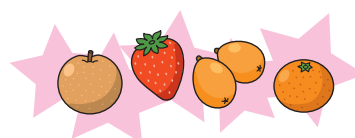
古くは果物は、漢語で「菓子(果子)」、和語で「くだもの」と読み、食事以外に食べる軽い食べ物のことでした。その後、外国から多くの「菓子」が入ってきました。そこで、水分の多い果実を区別して「水菓子」と呼び「菓子」と区別するようになりました。

果物の色、香り、味は食卓を豊かにし、加熱して食べることがほとんどないのでビタミンが壊れません。

柑橘類をしばって酢の物に使うと、果物の新鮮な香りも楽しめます。さらに、柑橘類のビタミンやミネラルも摂ることができます。

果物を、サラダや主菜のつけ合わせに使うと、彩りが良くなり、華やかな料理になります。ジャムやジュースを、デザート、ソース、ドレッシングなどに上手に利用してみましょう。

いろいろな果物の特徴を知っておいしく適量食べましょう。



14. 千葉県の食材を使って、素材を生かした簡単な料理を

千葉県の豊富な食材は、新鮮でおいしく栄養価も充実しています。

新鮮な魚や肉を焼く、野菜をゆでる、味噌汁の具にするなど、様々な食材を使っていろいろなお料理にもチャレンジしましょう。

和食は、素材の味を生かしたシンプルな料理です。「おひたし」を作ることができれば、季節によってほうれん草、菜の花、小松菜と野菜の種類を変えたり、ごま和え、落花生和え、白和えなど和え衣を変えることでいろいろなバリエーションが広がります。料理のバリエーションは、食事を楽しくおいしくします。

魚は、「焼く」「煮る」ことができれば、季節によって様々な魚の多様な料理の味を楽しめます。調味料を工夫すると、西洋料理風や中国料理風にアレンジできます。例えば、米酢や穀物酢からワインビネガーへ変更して西洋料理風に、油をごま油に変更して中華料理風になど、楽しく工夫してみましょう。

日本の四季の変化を千葉県の新鮮な食材で感じてみましょう。手の込んだ郷土料理などは、時間に余裕がある休日に家族や友人と作って楽しんだり、各地域の食生活改善推進員（ヘルスメイト）などに教えてもらいましょう。中食や外食で楽しむこともできます。毎日の食事では、ちばの新鮮な食材を使って短時間で料理してみましょう。あなたらしい「ゲー・パー食生活」のために食事を工夫してみましょう。

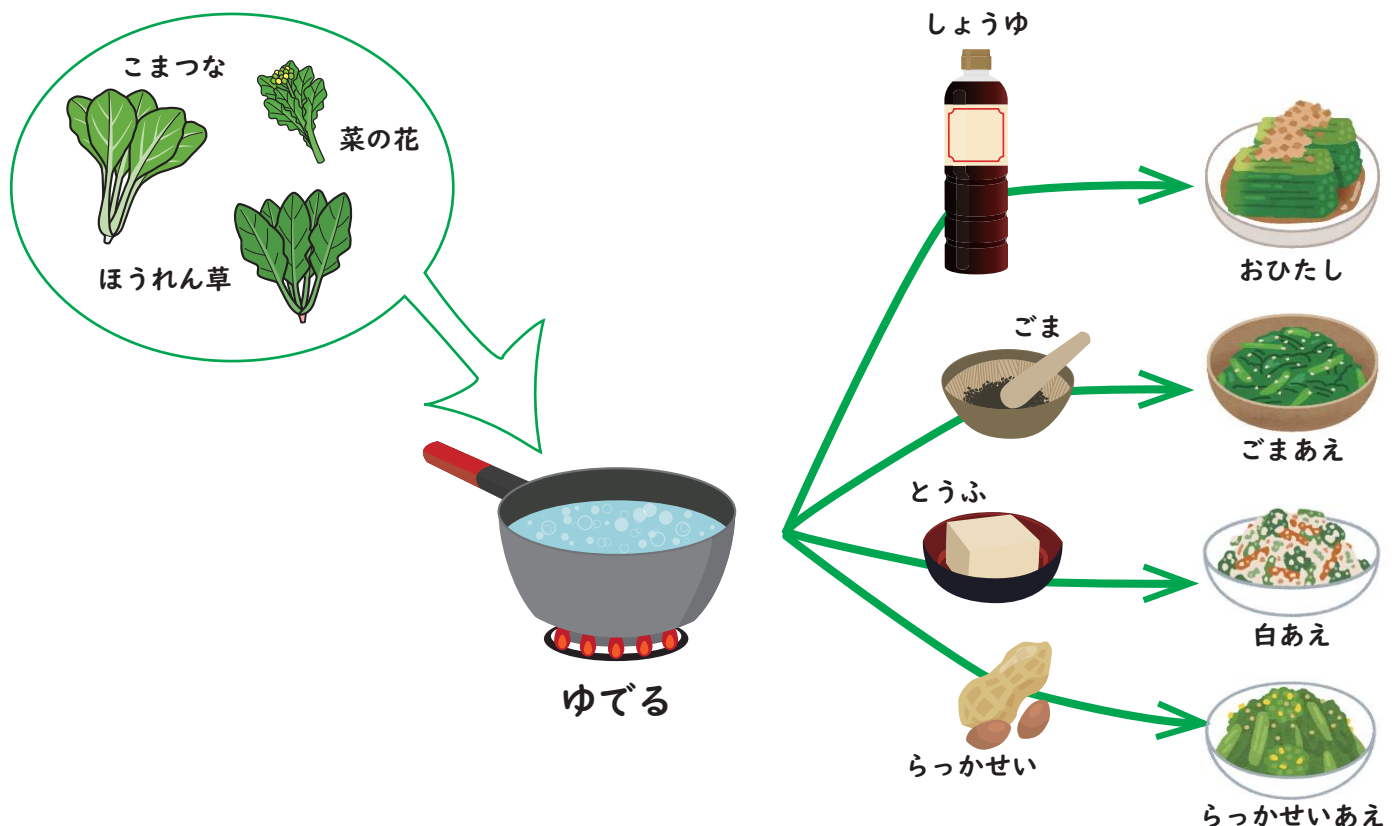


図 14-1 料理のバリエーションを楽しみましょう