

はじめに

この本を手にとってくださりありがとうございます。

管理栄養士の松村和夏と申します。

突然ですが、**現代日本人の死因の半分以上が食事が原因**だをご存知でしょうか。

日本人の死因のトップ3は癌、心臓病、脳血管疾患です。脳血管疾患は近年肺炎に追い抜かされて4位へと下がりましたが、これは高齢化が理由なだけ。いずれにしてもこれらの3大疾病は私たち日本人が命を落としている原因であると言えます。これらの生活習慣病は生活習慣を改善することでほとんどが解決でき、中でも食生活が大きなカギを握っています。

ですが、この本を手にとってくださいましたみなさんは、日々忙しくはたらいっていることでしょう。そんな日々の中、食事に気を遣えない人も多いかもしれません。

最近なんとなくだるい、疲れが抜けない、食欲がない、よく眠れないなどの不調はありませんか。また、何度ダイエットしてもリバウンドしてしまう方もいることでしょう。こういった不調は、毎日の食事習慣の改善で、少しずつ軽減します。

パフォーマンスが下がり、太りやすくなる原因は食習慣にあります。

元気になる食べ物や食べ方、栄養の知識を身につければ、パフォーマンスが整い、生産性がアップします。集中力が続いて見た目もパツと輝きはじめ、仕事の成績も上がります。

仕事の効率がアップしてくると、モチベーションが上がらずダラダラ残業していたのが、6時に帰れるようになってきます。そうになると、もっと栄養とスタミナのあ
る料理がつくれるようになり、よい循環が生まれます。

「料理は面倒」と思っていないませんか？

でも、料理は毎日の食事を用意するだけのもの。本格的につくる必要はないのです。

たとえば、お椀にみそを入れ、ねぎをハサミで切ってお湯を流し込むだけで立派な味噌汁になります。ささみ肉をレンジでチンするだけで、おかずができます。それができない時は、スーパーでからあげでなく刺身を買ってきて食べる。それでいいのです。和食は簡単につくれるおかずがたくさんあります。

外で油っこいものを食べるより、家でささっと準備して食べれば、何倍も身体にやさしい。そしてお財布にもやさしいのでお金も貯まります。

食事は毎日のことだから、おいしく手抜きすることも必要です。

本書ではシンプルで身体にやさしいレシピのアイデアを、たくさんお伝えいたします。

忙しくて疲れていて、面倒だから料理はつくらない、だけど食生活を改善したいと思っている人におすすめです。

はじめに

2

序章

あなたの身体はこれまでの
食事の平均値でできている

結局は和食が一番健康的で、簡単だ

14

食べ物に神経質になりすぎるとアレルギーが増え、免疫力が下がる

17

あなたの身体はこれまでの食事の平均値でできている

19

仕事ができる男は料理もできる

23

食事はメンタルの影響を受けやすい

25

第1章

むずかしく考えないで、
いろいろ食べる！

五味・五色・五法って何？

30

5つの味……五味

31

5つの色……五色

33

5つの調理法……五法

35

第2章

外食とコンビニでも、健康飯！

外食でも健康でいられる方法

40

お酒と揚げ物のよろしくない関係

47

コンビニ飯で健康バランスをとる方法

50

甘いお菓子がお腹にたまらない理由

55

健康おやつのおすすめ

61

ジャンクフードはカロリーがあって栄養がない「愚か飯」

67

第3章

料理をしないで、家で食べられる簡単飯

炊飯器は安すぎるものを選ばないこと

72

鍋いらず、お椀一杯でつくれる味噌汁

75

【超おすすめ！】100円グッズで蒸し料理

78

即席味玉のつくり方

83

切り身の魚はフライパンに載せるだけでいい

86

朝ごはんを抜くと交通事故の確率が上がる

89

第4章

ビジネスマン・6つの状況別レシピ集

- 忙しい週は納豆・豆腐を冷蔵庫に常備 92
- コンビニ弁当で済ますなら、スーパーで刺身を買う 96
- トースターはパンを焼くだけの道具ではない 100
- 冷凍野菜は健康的！うまく活用しよう 102
- 季節の果物は日々のビタミン補給の感覚で 105
- 山芋をすりおろせば1分でおかずができる 110
- 包丁・まな板がなくても、電子レンジだけでおかずができる 112
- 3つで100通りのレシピに対応できる 万能だれ 118
- ここぞという時に食べたい勝負飯① 回鍋肉 121
- ここぞという時に食べたい勝負飯② 牛ロースステーキ 122

アイディアがどんどん浮かぶ！クリエイティブ飯 鰯ぶりの照り焼き

124

風邪を引いた時に食べたい 大根としょうがのお粥

125

二日酔いの朝におすすめ トマトと卵のクリーム味噌スープ

126

疲れがとれるスタミナ飯 しょうが焼き

127

第5章

間違いがちな食の知識

間違った思い込み1

野菜ジュースを飲めば1日に必要な栄養がとれる！

130

間違った思い込み2

野菜不足だからコンビニで買ったサラダを食べよう

134

間違った思い込み3

最近食べ過ぎだから、単品ダイエットをしています

138

間違った思い込み4

ビタミン不足はサプリで解消	141
間違った思い込み5	
運動をしても大して痩せない	146
間違った思い込み6	
食事の代わりにプロテイン	150
間違った思い込み7	
痩せて筋肉を付けたいから、炭水化物は避けてタンパク質を多くとる	155
間違った思い込み8	
体重を落とすには、炭水化物抜きダイエット	158
間違った思い込み9	
食物繊維は身体に必要な	164
間違った思い込み10	
美容のために毎朝、ほうれん草のスムージー	168
間違った思い込み11	
時間がないからオフィスで、仕事をしながらパパッと食べる	173

間違った思い込み12

夜寝る直前に夕食を食べる

間違った思い込み13

虫歯予防には歯磨きが一番！

おわりに

187

181

177