



植物は芽吹き、葉を茂らせ、花を咲かせ、実をつけ、落葉する、そして次の年も同じようにくり返して命をつないでいます。太陽のエネルギーのなせる営みです。

人間は最低限必要な量の食べ物をおさなければ生きていきません。自分ではできないと決めつけず、食事を作る気になればなんとかなります。四群点数法（147ページ参照）を基に、各群から適正に食材を選ぶことができればあとは簡単です。トマトやきゅうりのまるかじりでも野菜はとれます。スライサーやはさみでも切ることはできます。

ミキサーも重宝です。三枚おろしや骨抜きも魚も手に入ります。容器に食材と調味料を入れて電子レンジなどに入れてタイマーをかければ調理をしてくれます。調味料は基本的な塩、しょうゆ、みそ、砂糖、酢などで充分。同じ素材や調理法でも調味料を変えるだけでレパートリーが広がります。味つけは人間の体液塩分濃度の0.9%を目安にすれば失敗はありません。

料理を作るのが得意な人は家族や他者を喜ばせてあげてください。作り手の技や器選び、盛りつけのセンスが光る楽しい作業です。

日々の暮らしに

香川芳子 女子栄養大学学長

できないと決めつけず  
まずは自分で  
食事を作ってみましょう