

『箸』を正しく持ちましょう！



四季亭
食のアドバイザー
学校法人服部学園
服部栄養専門学校
理事長・校長
服部幸應氏



あなたは箸を正しく使えますか？
最近は箸を正しく使えない人がたくさんいます。

箸は2歳頃から覚え始めると良いのですが、この時期にスプーンやフォークばかりで食事をしていると大きくなってても箸を正しく使えない傾向があるようです。
いま小学校で約90%、大学生で約80%、大人で約50%の人が箸を正しく使えないという現実があります。

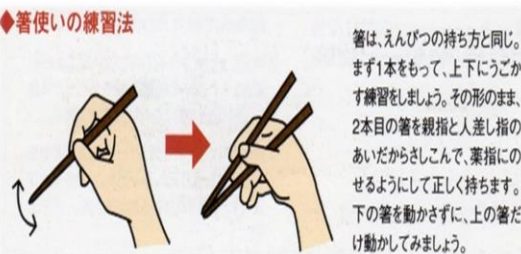
箸がうまく使えない理由としては、親も正しく箸を使えないことがあるようです。これは核家族化したことで祖父母から孫に伝えていた衣食住が切れてきたことに原因があるようです。
また、「器」も関係していることが考えられます。
最近は大きなお皿に盛り付けることが多くなり、箸の使い方がどうしても雑になるのです。左右の手の親指同士と中指同士をくっつけてみてください。成人の男性だとおおよそ4寸（約12cm）になります。これが箸を使う際に望ましい器の大きさなのです。女性の場合はこれより1割ほど小さめです。

また『箸』のサイズですが、親指と人差し指を直角に広げその両指を結んだ長さ（一咫／ひとあた）の1.5倍、または足のサイズや身長15パーセントの長さがちょうどよいとされています。

今月の
レシピ

風邪予防に効果的な旬のタラを使った タンドリーフィッシュ

※2日（金）の幼稚園給食に、給食バージョンが登場します！



☆材料（4人分） 調理時間 20分（漬け込み時間は除く）

- | | | | |
|------------|--------------|----------|---------|
| 生たら（切り身） | 4切れ（400g） | ミニトマト | 4個（40g） |
| 酒 | 小さじ2 | レモン | 1/2個 |
| こしょう | 少々 | イタリアンパセリ | 適量 |
| Aプレーンヨーグルト | 200g | | |
| Aはちみつ | 小さじ2 | | |
| Aにんにく（おろし） | 小さじ1/2（2g） | | |
| Aしょうが（おろし） | 小さじ1・1/2（6g） | | |
| Aトマトケチャップ | 大さじ3 | | |
| Aレモン汁 | 小さじ1 | | |
| Aカレー粉 | 小さじ2 | | |
| A塩 | 小さじ1/2 | | |
| Aしょうゆ | 小さじ1 | | |

☆作り方

1. たらは1切れを2～3等分に切り、塩（分量外）を振って5～10分程おく。余分な水分をペーパータオルで押さえて酒を絡め、水気を拭いてこしょうを振る。
2. 混ぜ合わせたAに（1）を入れて漬け込み、2～3時間程冷蔵庫に入れる。
3. （2）の調味液を軽く落とし、魚焼きグリルまたはオーブンでたらに焼き色がつくように焼く。
※調味液が焦げやすいので焼き目が付いたらアルミホイルをかぶせてください。
4. 器に盛り付け、ミニトマト・レモン・イタリアンパセリを飾る。

インド料理定番のタンドリーチキンを旬のたらにアレンジ。スパイシーなカレーの香りが食欲を刺激します。たらは高たんぱく・低脂質な白身魚で、身が柔らかく消化・吸収も良いため、お子様や高齢の方はもちろん、体調が優れない方にもおすすめです。たらには、カルシウムの吸収を高め、歯や骨の成長を助けるビタミンDが含まれているので、カルシウムが豊富なヨーグルトとの食べ合わせは理想的です。同様の効果があるクエン酸を含むレモンを絞って頂くと、さらに効果が高まり、爽やかな風味も加わります。その他、強い抗酸化作用を持ち、風邪予防や肌荒れに効果的なグルタチオンを含んでいるため、寒いこの時期にぴったりの一品です。

☆栄養価（1人分）

・エネルギー：151kcal ・たんぱく質：20.2g ・脂質：1.9g ・炭水化物：12.0g ・塩分：1.7g

※エネルギー表示は『七訂日本食品標準成分表』に準拠したデータをもとに計算ソフトを利用しています。目安としてご覧ください。