

# 心のキトサンレシピ。

弱った部分に免疫力の貯金を！ヌーススピリッツ（キトサン）を料理に混ぜて摂る場合のおすすめの献立をご紹介します。



**飯田 成子** いいだ なるこ  
(株)ヌースコーポレーション専務取締役。1949年福岡県生まれ。短期大学にて栄養士の資格を取得。ヌースコーポレーションの設立に携わり、営業責任者を務める。その間、健康管理士の資格を取得、ヘルスカウンセリング協会ベーシック過程を修了。

## 食こそ心を育む源です。

子育て時代を省みると、家庭と仕事の両立は、現代のお母さん方の苦勞と同じように、仕事が終わると時間との勝負でした。食べ盛りの子どもたちのお腹を満たす食事の支度で気持ちに余裕はなく、戦闘態勢(笑)で臨んでいた光景が今も浮かんできます。毎日冷蔵庫の中を見て、肉、魚、野菜を含む副菜は必ず作り続けていました。決して今風のおしゃれな料理でも、豪華な食卓でもありませんでしたが、晩ご飯だけは「我が家の味を」と日々努力したものです。

栄養学を専攻した学生時代、恩師に「食は心身の健康を創る」と言われた言葉が思い出されます。また、幼い頃に田舎の大家族の中で育った私は、みんなで食卓を囲む賑やかなひとときが心に刻まれていて、たとえ質素な食事であっても「食とは空腹を満たすだけのもの

ではない」という自分なりの思いがいつしか育っていったのではないかと思っています。

「食育」ということは栄養で体の健康をつくるとともに、人間として基本になる健全なところを育むということ、仕事と家事で多忙なお母さんたちにも深く知ってほしいと願うものです。食材の生命への感謝と同時に、味、香り、歯ざわりなど味わう喜び、食事中の行儀で叱られ怒ったり泣いたり笑ったりと、食卓を囲む賑やかな風景が、食べたものと同じように心身に沁み入って、人としての豊かな感情をも育んでいくのではないのでしょうか。

「食」は私達のこころも体も生き方も創る…さあ、わが家の味を食卓に一品添えてみませんか？



### キトサン入り料理おすすめの4品



#### ①ゴーヤチャンプルー

ビタミンたっぷりの夏野菜の中でも、苦味が魅力のゴーヤ。調理中にキトサン水溶液を適量サッと混ぜ込めばキトサン独特の渋みを感じず、逆に味わい深くなります。

#### ②ご飯

米2〜3カップ炊飯の水に水溶液(40〜60cc)を混ぜ合わせ炊いて下さい。

#### ③ぬか漬

ぬか床に水溶液を適量混ぜて漬けるだけ。ぬかの風味がキトサンの渋みを消し、保存性もUP。ぬか床の乳酸菌はキトサンと共に心のバランスや免疫力を高めます。

## 料理に使うスピリッツはキトサン水溶液に



### キトサン水溶液の作り方(基本目安量)



水100cc(ヌースエヴァ水ならベスト)にカプセルを外したスピリッツ3個分の粉末を入れて一晩置く(かき混ぜなくても完全に溶けます)  
※夏場は要冷蔵

### 夏の免疫アップに最適の一品

## ④トマトの味噌汁(スープ)

### 材料(2〜3人分)

熟したトマト中玉(1人1/2〜1個目安)  
味噌/出汁(日常使用のだし)/ネギ

- 1.だし汁をつくる(煮干し、鰹、昆布など)
- 2.だし汁500ccの鍋の中にざっくり切ったトマトを入れ、その後火をつけ弱火で煮る(トマトの旨味を出すために必ず水から煮出す)
- 3.トマトが少し崩れかけたくらいで火を一旦止め、キトサン水溶液(40〜60cc)を入れ、味噌で味付けする(煮立たせない)
- 4.好みの薬味を入れる

### 【トマト】

リコピンという老化予防や生活習慣病予防にもつながる栄養豊かな夏野菜です。トマトはしっかり火を通すことで旨味が増し、リコピン(有効成分)が10倍以上になると言われています。生で食べるより熱が加わることで旨味、吸収力も上がります。

### 【味噌】

日本古来の発酵食品として必須アミノ酸を多く含み、ビタミン、ミネラル、食物繊維などの栄養素も豊富で、腸活、免疫力UPに役立ちます。乳酸菌を多く含む味噌麹は熱に弱いので、沸騰させないように一旦火を止め温度を下げて味噌をいれましょう。オリーブオイルを1〜2滴またはバターを少量加えると吸収率が格段に上がり洋風味噌スープに早変わり。毎日の食習慣にしたい調味料です。

トマトの味噌汁はご飯にもパンにも合います。一度お試しください。

