



熊坂
kumasaka Takako
貴子 さん

健康の源はズバリ食！



多くのものは添加物でのぼした製品が多いですが本物を使うと味も違ってきます。

そういう材料は高いと思われがちですが、必ずしもそうではありません。そのために表示のチェックも必要になります。また生産者が見える地元の野菜が一番です。

米は町内の生産者から直接仕入れてあります。米が一番安全な食べ物ではないでしょうか、もっと消費が増えていいと思います。私の場合は米のほか雑穀を良く使います。最近、マクロビオテックという言葉で紹介されていますが海外でも「玄米菜食」「自然食」が注目されている健康法です。

一日コックさんではボランティアの方や障害を持つ方も協力していただき、毎回メニューを変えて出しています。メニューにはレシピも付けます。そのことで家でも是非試してもらい、こういう食べ方もあるよということを伝えて行きたいのです。

熊坂さん一家は6年ほど前にスウェーデンヒルズに魅せられて神奈川県から移住しました。

北海道の自然と恵まれた食材に感謝しながら、また新たなレシピを考案中です。

共生型地域オープンサロンでこだわりのメニューを

食事について考えるきっかけになれば！と毎月1回こだわりのメニュー、「ヘルシーベジランチ」をオープンサロンで出しています。子どもが生まれたときから、体にいいものを手に入れ、本物を食べさせてあげたいと考えるようになり、いろいろ勉強しました。現代の食事は動物性タンパク質の取りすぎで、日本人にはやはり和食があるようです。欧米風の食文化が伝わって様々な食品が簡単に手に入

りますが、私は必ず食品の表示をチェックしています。聞いたことのないカタカナの材料が表示されていたら疑ったほうがいいでしょう。私たちは意識しなくても相当の量の食品添加物を摂っているのです。

健康を考えるなら食材に健康はもっとこだわる方がいいでしょう。だからオープンサロンでは素材のほか、調味料も吟味します。味噌でも醤油でも