

Contents

はじめに 2

第1章：なぜ今があるのか？ 9

私の料理好きの原点	10
幼いころの夢をガラリと変える出来事	12
花の大学生生活、待ち受けていた現実	14
念願の病院栄養士として勤務がスタートしたその先の結末	16
つらい日々を乗り越え、選んだ先は	17
「フリーランス管理栄養士、何それ？」から始まった激変の時間	18
人生を変える出会い、衝撃の事実から本気で自分の体や心、 食事と向き合うきっかけ	19
冷え性の認識の甘さから取り組み得たこと	21

第2章：食事はなぜ大切なのか？ 23

食事の大切さ その原点に気づく	24
ちまたではやる「糖質制限ダイエット」の真実とは？	25
糖質制限ダイエットの2つのパターンの特徴	26
「糖質制限ダイエット」の落とし穴	28
実際に見た！ 糖質制限に失敗した人ってどんな人？	30
便利で使用しがちな冷凍食品・加工品の落とし穴	32
同時に知っておきたい、冷凍野菜	33

旬の野菜が良いわけとは？	35
季節によって野菜の味が変わるのは？	37
地域によって「旬」が異なる？	39
旬の野菜は栄養価が異なる	40
旬の野菜を見つけるには？	41
おすすめな旬の野菜の時期	43

第3章：食事を間違えない知識 45

あふれかえる健康法	46
「〇〇が健康に良い」の裏に隠された共通点とは？	47
結局何を食べるのが正解？	49
これが無性に食べたくなったら足りていない栄養素はこれ!!	50
本当に健康なものって？	52
専門家が言ったから、本当に大丈夫？	55
これを身につけてほしい食品グループの5つ	57

第4章：温活におすすめ 野菜の見極め方のポイントと栄養素 63

温活野菜を見極めるポイントとは？	64
体を冷やす野菜	72

第5章：温活野菜を取り入れてポカポカ料理上手になる秘訣 75

特製タレで食欲進む山芋としらすのおやき	78
甘みぎっしりかぼちゃサラダ	82

カリッと香ばしい鶏肉の塩麹漬け焼き～トマトソース～	86
チーズのコクが特徴スペイン風オムレツ	90
野菜の旨みを味わう白菜とチキンのクリームスープ	94
ほっこり温まるミネストローネ	98
深い甘みを引きだすビビンバ丼	102
程よい塩分と酸味がパンチを効かす梅きんぴら	106
市販のカレールー不使用！ 秋のピリ辛具だくさんキーマカレー	110
砂糖不使用！ カリカリ食感がたまらない芋けんぴ	114
トマトとナスのさっぱりマリネ	118