

私の食生活

動画リンク: <https://youtu.be/ATA60sfdLs8>

今回は「私の食生活」を学びながら、日本語を勉強しましょう。
この動画は、前半は少しゆっくりのスピードで、漢字には「ふりがな」があります。
後半は少しだけ速く（+20%）なり、漢字に「ふりがな」はありません。
学習にお役立てください。

■自己紹介

私の名前は佐藤ゆうきと言います。私は、健康的な食生活をととても大切にしており、毎日できるだけバランスの取れた食事を心がけています。
忙しい日々の中で、健康的な食事を維持するのは簡単ではありません。特に仕事が忙しいと、すぐに食べられるファストフードや、栄養バランスを考えない食事に頼ってしまうこともあります。しかし、忙しい時こそ、できるだけ野菜や果物をなるべく多く取るよう心がけています。

私が食生活に気をつける理由は、健康的な食事が体調や気分には大きな影響を与えるからです。栄養バランスの取れた食事を続けると、朝起きたときに体が軽く感じ、日中の活動にも元気が出ます。以前は、栄養の偏った食事をしていると、午前中にすぐ疲れてしまったり、集中力が続かないことがよくありましたが、食事を改善してからは疲れにくくなり、仕事にも集中しやすくなりました。

これから、私が普段どのように食生活を工夫しているか、具体的な方法を紹介していきます。皆さんも、自分に合った方法を見つけて、健康的で楽しい食生活を始めてみてください。

■食事のバランスを大切にする理由

食事のバランスは、健康的な生活を送るうえでとても重要です。バランスの良い食事とは、体に必要な栄養をまんべんなく摂ることです。そのために、毎日の食事で「主食」「主菜」「副菜」を意識することが大切です。

主食は、ごはんやパン、麺類などの炭水化物のことを指します。これらは、体のエネルギー源として必要不可欠です。たとえば、朝ごはんにはパンを食べたり、昼ごはんにはごはんを中心としたメニューにすることで、日中の活動に必要なエネルギーをしっかりと補給できます。

主菜とは、肉や魚、豆腐などのたんぱく質が含まれる料理です。たんぱく質は、筋肉や内臓など、体を作る材料としてとても重要です。主菜の例としては、鶏の照り焼きやサバの塩焼き、ハンバーグなどがあります。肉料理ばかりに偏らず、魚や大豆製品などもバランスよく取り入れることで、さまざまな栄養素を効率よく摂ることができます。

副菜は、野菜やきのこ、海藻などが中心の料理です。これらにはビタミンやミネラルが多く含まれており、体の調子を整えるために必要です。たとえば、ほうれん草のごまあえや、きんぴらごぼう、海藻サラダなどは、食卓に彩りを加えるだけでなく、栄養価も高いのでおすすめです。副菜をしっかりと取ることで、便秘予防や肌の調子を良くする効果も期待できます。

私が普段意識しているのは、この「主食」「主菜」「副菜」をそろえることです。たとえば、ごはん、焼き魚、ほうれん草のごまあえといった組み合わせが、バランスの取れた食事の良い例です。もちろん、忙しい日にはすべての要素をそろえるのが難しいこともありますが、できるだけこの3つの要素を意識して、食事を整えるようにしています。

バランスの良い食事を続けることで、体が元気になり、免疫力も高まります。その結果、風邪などの病気にかかりにくくなる効果もあります。実際に私は食生活に気をつけるようになってから、体調を崩すことが減ったように感じます。体調が安定すると、気分も明るくなり、毎日の生活がより楽しく感じられるようになるはずです。

皆さんも、ぜひ「主食」「主菜」「副菜」を意識して、日々の食事を健康的にしてみてください。バランスの取れた食事が、体も心も元気にしてくれます。

■旬の食材と日本の四季

日本には四季があり、それぞれの季節ごとに美味しい食材があります。旬の食材を食べることは、体に良いだけでなく、食事をもっと楽しむことができます。旬の食材は、その季節に最も自然な形で育ち、栄養価が高く、また価格も手ごろなので、私自身も積極的に取り入れています。

たとえば、春はたけのこやふきが美味しい時期です。春の旬の食材を使った料理としては、たけのこと鶏肉の炊き込みご飯や、ふきの煮物などがあります。たけのこは炊き込みご飯にすると、香りがたまらない一品になります。

夏は、トマトやきゅうりが旬の食材です。トマトとナスの冷製パスタは、暑い季節にぴったりの料理です。トマトの酸味とナスのまるやかさが合わさり、オリーブオイルとバジルの風味が爽やかに感じられるので、夏の暑さを忘れてしまうほどさっぱりと食べられます。これに加えて、夏野菜のガスパチョ（冷たい野菜スープ）もおすすめです。トマトやピーマン、キュウリなどをたっぷり使うことで、ビタミンや水分をしっかりと補給できます。

秋には、さつまいもやかぼちゃが旬を迎えます。さつまいもご飯や、かぼちゃのポタージュスープは、とても秋らしい料理です。さつまいもご飯は、ほんのり甘みがあり、秋の味覚を存分に楽しめます。また、かぼちゃのポタージュは、濃厚でクリーミーな味わいが秋の涼しさにぴったりです。冬には、大根やほうれん草が旬です。冬の定番料理といえば、大根と豚バラ肉の煮物や、ほうれん草とベーコンのキッシュがあります。大根は煮物にすると、味が染み込みやすく、冬の寒さを和らげるほっこりとした一品になります。キッシュは、ほうれん草をたっぷり使ったフランス風の料理で、朝食やランチにもぴったりです。

私は、季節ごとにスーパーや市場で旬の食材を探して料理に取り入れることを楽しんでます。自然の恵みを存分に味わうことができ、体にも心にも優しい食生活を送ることができます。旬の食材を使った料理は、栄養価が高く、体にとっても良い影響を与えるので、ぜひ挑戦してみてくださいね。

■家庭でできる工夫と楽しみ方

家庭での料理には、自分で作る楽しみがたくさんありますが、忙しい日々の中で毎日料理に時間をかけるのは難しいですね。そこで、私は料理を楽しむためにいくつかの工夫をしています。

まず一つ目は、「作り置き」です。週末に、カレーやスープ、煮物などを多めに作って冷蔵庫や冷凍庫に保存しておく、平日の忙しい日にとっても便利です。たとえば、私は豚汁をよく作り置きします。野菜や豚肉をたっぷり使った豚汁は、温かくて栄養満点です。これを週末に作り、数日間食べられるようにしておく、忙しい朝でもすぐに栄養バランスの良い食事が取れます。

二つ目は、「簡単にできる料理を選ぶこと」です。毎回、手の込んだ料理を作る必要はありません。たとえば、焼き野菜や蒸し料理は非常に簡単で、しかもヘルシーです。私の最近のお気に入りには、鶏むね肉とブロッコリーを蒸して、ごまドレッシングをかけるだけで出来る、蒸し鶏とブロッコリーのごまドレッシングがけです。美味しくヘルシーな一品です。シンプルな料理でも、調味料を変えたり、器にこだわって盛り付けを工夫するだけで、食事がもっと楽しめると思います。

また、食事は一人でするよりも、家族や友人と一緒に楽しむことで、コミュニケーションが増え、食べる楽しさが広がります。私は、友人を招いて手作りのピザを作ることがあります。みんなでピザの具材を選び、一緒に作りながら食事をする時間は、とても楽しく、特別な思い出になります。家族や友人と共有する食事は、特別な時間を作り出し、心も満たされます。皆さんも、このような工夫を試して、家庭での料理をもっと楽しく、続けやすくしてみてください。食事の時間を楽しむことが、健康にもつながりますし、家族や友人との絆も深まりますよ。

■外食の楽しみ方と健康管理

外食をするときも、健康的な食事を選ぶことは大切です。私は外食を楽しみながらも、できるだけバランスの取れたメニューを選ぶようにしています。例えば、日本のごはん屋である大戸屋には、バランスの良い定食が多くあります。「鶏と野菜の黒酢あん定食」は、野菜がたっぷり入っていて、黒酢で味付けされた鶏肉がとてもヘルシーです。「しまほっけの炭火焼き定食」もおすすめです。魚と野菜、味噌汁がセットになっており、栄養バランスもばっちりです。

また、軽食を提供しているサブウェイでは、野菜をたっぷり取ることができるメニューが揃っています。おすすめは、「ローストチキン」や「エビアボカド」のサンドイッチです。どちらもヘルシーな具材であり、野菜を追加してもカロリーは控えめです。パンを全粒粉パンにすれば、栄養価が高くなり、食物繊維も多く摂れます。

さらに、安さとクオリティで人気のサイゼリヤでも、工夫して健康的なメニューを選べます。おすすめは「若鶏のディアボラ風」で、たんぱく質が豊富でヘルシーです。これに「小エビのサラダ」や「田舎風ミネストローネ」を組み合わせると、野菜も取れるバランスの取れた食事になります。また、「エスカルゴのオープン焼き」も、健康的で低カロリーな一品です。

リンガーハットも、健康的な外食の選択肢として非常におすすめです。「野菜たっぷりちゃんぽん」は、キャベツ、もやし、ニンジン、コーンなどの野菜が豊富に使われており、1杯で約480gの野菜が摂れます。ビタミンや食物繊維がしっかり取れるうえ、麺の量を少なくして糖質を控えることもできます。「低糖質ちゃんぽん」では、通常の麺を低糖質麺に変更でき、カロリーや糖質を抑えつつ、野菜とたんぱく質が摂れます。

さらに、牛丼チェーン店のすき家にも、野菜をたくさん取れる「牛丼ライト」というメニューがあります。これはご飯の代わりに豆腐とサラダがベースになっており、ヘルシーですがボリュームがある一品です。また、牛丼の量を調節したり、サラダや納豆、味噌汁などをサイドメニューとして追加することで、栄養バランスを改善できます。

■食生活での失敗と学び

普段は健康的な食生活を心がけていても、つい甘いものを食べすぎたり、忙しいときにファストフードに頼ってしまうことがあります。特に、仕事が忙しいときは簡単に食べられるものに手を伸ばしてしまいがちです。以前、締め切りに追われていたときは、昼食にカップラーメンや菓子パンばかりを食べてしまい、体が重く感じたり、午後になると集中力が落ちてしまったことがありました。そんな日が続くと、体調だけでなく、気分もどんよりしてしまいます。

体に良い食事を摂るために私が取り入れている工夫の一つは、「冷凍保存」を活用することです。たとえば、週末に買って来た野菜や肉を小分けにして冷凍しておく、忙しい平日でもすぐに使えるのでとても便利です。特に、ほうれん草やブロッコリーは軽くゆでて冷凍しておけば、炒め物やスープにすぐ加えることができ、野菜不足を解消できます。また、鶏肉や魚も食べやすいサイズに切って冷凍しておけば、解凍後すぐに調理できるので、忙しいときでも栄養バランスの取れた料理を作ることができます。

もう一つの工夫は、「一度に多く作らない、食べすぎない」ことです。私は以前、大量に作ったカレーやパスタをつい食べすぎてしまい、胃もたれしてしまった経験があります。それ以来、必要な量だけを作るようにしています。これにより、食べすぎを防ぎ、必要以上にカロリーを摂らずにすむので、体調管理がしやすくなりました。

食生活で失敗しても、あまり気にせず少しずつ改善していきましょう。失敗をきっかけに、自分に合った方法を見つけて健康的な生活に戻していけば、次の日からまた元気に過ごせます。自分に合った工夫を見つけて、健康的な食生活を楽しみ続けていきましょう。

■世界中の食文化と日本の食生活の違い

日本と他の国では、食文化に大きく違いがあります。私も、他の国の食文化にも興味があり、外国食のお店に行ったり自分で作ってみたりしています。ここでは、日本の食文化とアメリカの食文化の違いを軽く紹介します。

まず、日本の朝食は「和食」と「洋食」に分かれることが多いです。和食の朝食では、ごはん、味噌汁、焼き魚、漬物など、日本に古くから続く伝統的な料理が並びます。

特に、味噌汁は日本の食事に欠かせない存在で、体を温め、栄養を補う役割を果たしています。一方、洋食ではトーストや目玉焼き、ウインナー、コーヒーなどが一般的です。これもシンプルで、忙しい朝にぴったりです。

ランチタイムには、定食屋やお弁当が人気です。日本のお弁当は、さまざまな料理が少しずつ入り、栄養のバランスを意識したものが多くあります。日本では、自分でお弁当を作って職場や学校に持っていく文化もあります。お弁当箱の中に、ごはん、おかず、野菜がきれいに詰められており、食事を楽しむことができる工夫が凝らされています。

一方、アメリカの食文化は、日本とはかなり異なります。たとえば、朝食ではシリアルやベーグル、パンケーキが一般的です。シリアルは牛乳やヨーグルトをかけて食べる人が多いです。また、アメリカのランチはサンドイッチやハンバーガーが多く、手軽に食べられるファストフードが主流です。特にハンバーガーやピザなど、ボリュームのある食事が人気で、外食でもカジュアルなスタイルが特徴的です。

それぞれの国ごとの食文化があり、それを知ることで、毎日の食生活がさらに豊かになると思います。皆さんも、ぜひ他の国の食文化と日本の食文化の違いを楽しみながら、いろいろな料理を味わってみてください。

■ 食生活がもたらす健康への影響

健康的な食生活は、体や心にとっても良い影響を与えます。私自身、バランスの良い食事を続けることで、体調が良くなり、毎日を元気に過ごせるようになりました。

特に、たんぱく質を意識して摂るようになったことで、疲れが取れやすくなったように感じます。たんぱく質は、筋肉や内臓の修復に必要な栄養素で、肉や魚、豆腐、卵などです。私の場合、朝食に卵を取り入れ、昼食には鶏むね肉を使ったサラダ、夕食には魚を意識して食べるようにしました。その結果、体が軽くなり、疲労回復が早くなったと感じています。

また、栄養バランスの取れた食事を取ることで、脳の働きが良くなり、仕事や勉強に集中しやすくなります。特に、オメガ3脂肪酸が豊富な魚、たとえばサバやサーモンなどを食べると、頭がすっきりしてアイデアが浮かびやすくなるのを感じています。

さらに、肌の調子も良くなりました。ビタミンやミネラルが豊富な野菜やフルーツ（ほうれん草、ブロッコリー、バナナ、りんごなど）を毎日取るようにすると、肌がつややかで健康的になり、吹き出物が減りました。

特に、ビタミンCが豊富な果物や緑黄色野菜、みかん、キウイ、ピーマン、にんじんなどは、肌の回復に役立っています。

皆さんも、毎日の食生活を少し見直してみるだけで、体調や気分が大きく変わるかもしれません。健康的な食事を取ることで、より元気で明るい毎日を送ることができるでしょう。

■ 健康的な食生活を続けるコツ

健康的な食生活を無理なく続けるためには、いくつかのコツがあります。私が実践している方法をいくつかご紹介しますね。

まず、私がとても効果的だと思うのは、「週末に食材をまとめて準備する」ことです。平日は忙しくて料理に時間をかけられないことが多いので、週末に一週間分の食材を買い、すぐに使えるように準備しておきます。忙しい日でも健康的な食事を作ることが簡単になりますし、冷凍保存しておくことで、食材が無駄になりにくく、食費の節約にもつながります。

また、「毎日少しずつ新しいレシピを試す」ことです。普段の料理がマンネリ化しないように、できるだけ新しい食材や調理法に挑戦しています。新しいレシピを作る時は失敗してしまうこともあります。使ったことのない食材を使ったり、今まで知らなかった料理を作るのはとても楽しいです。新しいレシピに挑戦すると、食事に楽しみが増えて、健康的な食生活を続けるモチベーションにもなります。

また、私は「無理せず自分のペースで続ける」ことを常に意識しています。食事に関しては、完璧を目指さなくても大丈夫です。忙しい日や体調がすぐれない日は、簡単な食事ですませます。時間がないときは、冷凍しておいた野菜と肉を使って簡単な炒め物を作ったり、スープにまとめて具材を入れることもあります。シンプルでも、栄養バランスを意識して作れば十分です。大切なのは、無理せず続けることです。

皆さんも、自分に合った方法で無理なく健康的な食生活を楽しんでください。少しずつ工夫を重ねれば、無理せず、長く続けることができます。続けることが大切で、その積み重ねが健康的で元気な毎日に繋がります。

■健康的な食生活の楽しさ

健康的な食生活は、毎日の生活を豊かにしてくれます。私は、食事を楽しむことが、生活の質を高める大きな要素だと感じています。

また、出来上がった食事は家族や友人と一緒に楽しむことで、料理がさらに美味しく感じられ、食事の時間が心温まる特別なものになります。私は、週末に友人を招いて料理を楽しんだり、家族と一緒に食事を作ったりしていますが、料理を通してのコミュニケーションが深まるのを実感しています。食事は単なる栄養補給ではなく、人と人をつなぐ大切な時間でもあるのです。

「食べることは楽しむこと」だと思います。食事は、体に栄養を与えるだけでなく、心にも喜びを与えるものです。見た目が美しい料理や香りが豊かな料理を楽しむことで、気分が明るくなり、ストレスも軽減します。

みな 皆さんも、ぜひ毎日の食事を楽しみながら、健康的な生活を続けてください。
しよくじ たの 食事を 楽しむことで、心も体も元気になり、生活の質が向上するでしょう。

「私の食生活」はいかがでしたか。
コメント欄から感想をみんなに教えてください。
それでは、また別の動画でお会いしましょう。



Japanese-listening-SUSHI

