

私の食生活

動画リンク：https://youtu.be/9sAtRIUY_XE

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

私の名前は鈴木彩花です。日本に住んでいて、毎日の食事をとても大事にしています。料理が好きで、家でいろいろな食べ物を作ることを楽しんでいます。特に、野菜や魚を使った料理が好きで、体によいものをいしきてえらんでいます。えいようをしっかりすることで、けんこうをたもち、元気にすごすことがもくひょうです。

また、毎日の食事では、食べすぎないように気をつけています。たくさんのしゅるいの食材を少しずつ食べることで、えいようのバランスをたもっています。これによって、体はふたんがかからず、気持ちよくすごすことができます。あまいおかしも好きですが、けんこうのために食べるりようを少しにしています。時々自分へのごほうびとして楽しみながらも、けんこう的な生活をいしきています。

今回は、私が日々気をつけている食生活について、皆さんに少しでも役立つじょうほうをお届けできればと思います。食生活を通じて、毎日のくらしがもっとじゅうじつしたものになればとねがっています。

■毎日の食事のリズム

毎日の食事には、ふつう「朝ごはん」「昼ごはん」「ばんごはん」の3回、食事をとる時間があります。私も、これらの時間を大事にしています。それぞれの食事には、体にひつような「えいよう」がふくまれていますので、バランスを考えて食べるように心がけています。

まず、朝ごはんは一日を元気に始めるために、とても大切です。朝ごはんを食べると、頭がはっきりして、仕事や勉強にしゅうちゅうできます。私は、朝にごはんやパンを食べ、野菜や果物もいっしょにとるようにしています。たとえば、トーストとサラダや、ヨーグルトとバナナなど、かんたんでえいようがある組み合わせを考えています。

つぎ ひる ひる ごぜんちゅう かつどう つか
次に、昼ごはんです。昼ごはんは午前中の活動で使ったエネルギーをおぎなうためにじゅうようです。わたし ひる ひる やさい にく つか りょうり た おお そと
私は昼におにぎりや、野菜と肉を使った料理を食べることが多いです。外ではたらくことも多いので、持ち運びしやすい物をえらぶこともあります。おにぎりには、にく さかな ぐざい い はん
肉や魚などのさまざまな具材を入れたり、まぜご飯にしたりして、えいようのバランスをとるようにくふうしています。

ばんごはんは、からだ やす じかん どうじ じかん
ばんごはんは、体を休めるための時間であると同時に、えいようをしっかりとる時間でもあります。私は夜に、野菜を中心にした料理や、体をあたためるスープなどを食べます。お風呂に入ってリラックスした後に、あたたかい料理を食べると、心も体もおちつき、よく眠れます。ばんごはんでは、食べすぎないように注意し、体にふたんがかからないようにしています。

また、1日に食べるりょうもかんがえています。わたし
また、1日に食べるりょうもかんがえています。私は、たくさんのしゅるいの食べ物を少しずつ食べることで、えいようをとり入れるようにしています。こうすることで、体がもともとるさまざまなえいようをしっかりとることができます。食事のりょうをコントロールすることも、けんこうをたもつためには大切です。

さらに、食べるじかんもくふうしています。たとえば、おなかがすいたときに少し間食をすることもあります。間食には、あまいおかしよりも、ナッツや果物をえらぶことが多いです。こうすることで、けつとうちが安定し、急におなかが空くことをふせぎます。

このように、まいにち しよくじ た じかん
このように、毎日の食事にはリズムがあり、それぞれの時間でえいようをとるくふうをしています。

■しゅんの食材で日本のしきを楽しむ

にっぽん
日本には「しき」と呼ばれる春、夏、秋、冬のきせつがあります。それぞれのきせつには、そのじきにいちばんおいしい「しゅん」の食べ物があります。しゅんの食材は、そのきせつにしかとれないものが多く、えいようもほうふです。私は、毎日の食事にしゅんの食材をとり入れることで、しきを楽しんでいます。

はる
春は「たけのこ」や「ふき」がおいしいきせつです。たけのこは、春がしゅんの食材で、いろいろな料理に使えます。やわらかくてかおりがよく、春のおとずれを感じさせてくれます。また、「さくら」の花がさくきせつでもあるので、さくら色の料理を楽しむことも多いです。見た目もうつくしく、食事が楽しくなります。

なつ
夏は「トマト」や「なす」、「ピーマン」などの野菜がしゅんです。トマトはさっぱりしていて、夏のあつい日にぴったりの食材です。夏野菜は、つめたいサラダにしたり、さつとやいたりして食べるのが好きです。また、スイカやメロンなどの果物も夏のだいひょう的な食べ物です。あつさでつかれた体をリフレッシュさせるために、夏の果物をよく食べます。

秋には「さつまいも」や「かぼちゃ」、「くり」がしゅんをむかえます。秋の食材は、あまくてホクホクとした物が多く、やいて食べるととてもおいしいです。

冬は「だいこん」や「ねぎ」、「白菜」などの野菜がしゅんです。だいこんはにこみ料理に使うとあまみが出て、体もあたたまります。また、冬はおなべ料理が人気で、家族や友達といっしょに食べることが多いです。おなべにすると、たくさんの野菜や肉、魚を一度に食べられ、えいようもたっぷりです。冬のさむい日は、おなべであたたまるのがとても楽しみです。

このように、しゅんの食材を使うことで、きせつを感じるができます。また、しゅんの食べ物はそのきせつに食べるといちばんおいしく、えいようも多いので体にもよいえいきょうをあたえてくれます。きせつごとの食材を楽しむことで、食生活がよりゆたかになり、体も元気になります。

■かんたんでけんこう的なおうちごはん

家で料理をすることは、けんこう的な食生活をつづけるために大切なことです。いそがしい日でも、かんたんでえいようのある料理を作るように心がけています。私がよく作るのは野菜スープです。野菜スープは、好きな野菜を切ってなべで煮ただけでできるので、てがるに作れます。にんじんやじゃがいも、玉ねぎなどを使うと、あまみが出ておいしいです。さむい日は、体もあたたまるのでおすすめです。

また、朝ごはんにはおかゆを作ることもあります。おかゆは、ごはんと水をいっしょに煮ただけでかんたんにできるので、いそがしい朝でも作りやすいです。おかゆは、少のおややくみを加えることで、味に変化をつけることができます。しょうかもよいので、体にもやさしい料理です。

家で料理をするときには、べんりな道具も活用しています。たとえば、まな板と包丁を使って野菜を切るときには、まな板の下にふらしたふきんをおいてすべらないようにしています。また、なべやフライパンも、かるくてあらいやすいものをえらぶようにしています。こうした道具を使うことで、料理の時間をみじかくし、かたづけも楽にできます。

さらに、家族や友達といっしょに料理をすると、料理がもっと楽しくなります。人といっしょに食材をじゅんびしたり、料理を作ったりすることで、楽しい時間をすごすことができます。いっしょに作ると、料理のアイデアもふえて、新しい料理にちょうせんすることもあります。

けんこう的な食生活をつづけるためには、時間をせつやくしながらもえいようのある料理を作るくふうがひつようです。たとえば、作りおきもべんりです。私は、週末に少し多めに料理を作り、それを小分けにしてれいとうすることもあります。こうすることで、平日のいそがしい日にあたたまるだけで食べられるので、とてもべんりです。

家で料理をすることで、自分の体に合った食事をちょうせいすることができます。食べたい物や、ひつようなえいようを考えながら、無理なくつづけることが大切です。家での料理は、けんこう的な食生活をサポートしてくれます。

■ 外食のえらび方と楽しみ方

外で食事をするときには、けんこうに気をつけながら楽しむことが大切です。私は、友達や家族といっしょに外食をするときも、できるだけ野菜が多くふくまれている料理をえらぶようにしています。たとえば、サラダがついているメニューや、野菜たっぷりのスープを注文することが多いです。こうすることで、えいようをしっかりととりながら食事を楽しむことができます。

外食のときには、メニューをよく見て、自分に合った物をえらぶことがポイントです。たとえば、あまり油を使っていない料理や、むした料理をえらぶことで、体にやさしい食事ができます。私は、あぶらっこい物やあまい物をひかえめにし、バランスのよい食事を心がけています。また、ご飯やパンのりょうも自分に合ったりょうをえらぶようにしています。

さらに、外食でも食べすぎないようにくふうしています。おいしい料理が多いと、つい食べすぎてしまいがちですが、体にふたんをかけないように気をつけています。私は、食事の最初にサラダやスープを食べることで、おなかがみたされ、メインの料理を少しのりょうでまんぞくできるようにしています。これにより、カロリーをひかえながらも、まんぞく感を得られます。

友達や家族といっしょに食事をするのは楽しいですが、けんこうを守るための小さなくふうも忘れないようにしています。たとえば、飲み物もくふうしています。ジュースやあまい飲み物ではなく、お茶や水をえらぶことで、カロリーのとりすぎをふせぐことができます。

このように、外食のさいも自分のけんこうを考えたえらび方をするすることで、体にやさしい食生活をつづけることができます。けんこう的な食事をいしきしながら、外での食事を楽しむことができれば、心も体もみたされます。

■ 特別な食べ物で日本を知ろう

日本には、きせつごとに楽しむ「特別な料理」があります。これらの料理には、日本の文化や行事にちなんだ意味がこめられており、家族や友達といっしょに楽しむことが多いです。

まず、お正月にはおせち料理を食べます。おせち料理は、新しい一年がけんこうで幸せなものになるようにとのねがいがこめられています。料理の一つ一つに意味があり、たとえば黒まめは「まめにはたらく」という意味があり、エビは長生きをあらわしています。家族といっしょにおせち料理を食べることで、新年の始まりをいわい、楽しい時間をすごします。

春にはひなあられというおかしがあります。ひなあられは、女の子のすこやかなせいちょうをねがうひなまつりの行事で食べられるおかしです。カラフルな色の小さなあられで、あまいものや少ししお味があるものもあります。見た目もかわいらしく、春のおとずれを感じさせてくれます。

夏はかきごおりが人気です。かきごおりは、けずったごおりにあまいシロップをかけたものです。あつい日にはぴったりのつめたいデザートで、いちごやメロン、ブルーハワイなど、さまざまな味のシロップがあり、見た目も色とりどりで楽しいです。夏まつりなどで家族や友達といっしょに食べると、あつさもやわらぎます。

秋にはお月見という風習があり、このじきには月見だんごを食べながら、うつくしいまん月を楽しみます。月見だんごは、白くて丸い形をしており、まんげつの形をあらわしています。秋のしゅうかくにかんしゃしながら、家族といっしょにだんごを食べ、しぜんのうつくしさを感じるひとときを楽しみます。

冬にはおしるこというあたたかいあまい飲み物がていばんです。おしるこは、あんことおもちを使ったあたたかいしるもので、さむい冬の日には体があたたまります。友達や家族といっしょにおしるこをかこむことで、心もほっこりとし、さむさがやわらぐ気がします。このように、特別な料理は、きせつや行事に合わせて楽しむことで、日本の文化やしぜんを感じることができます。

■ 食生活と心と体の元気

食生活は、体だけでなく心のけんこうにもえいきょうをあたえます。毎日、バランスのよい食事を心がけることで、体も心も元気です。私も、えいようがほうふな食べ物を取り入れるようにいしきし、けんこう的な生活を送ることを大切にしています。

たとえば、たくさんの野菜や魚、肉、豆をバランスよく食べることで、体にひつようなえいようをしっかりととることができます。野菜には体を元気にするビタミンやミネラルがふくまれており、魚にはのうによいとされるせいぶんがふくまれています。こうしたえいようは、体のけんこうだけでなく、しゅうちゅう力や気持ちの安定にも役立ちます。

食べ物は、毎日のエネルギーのもとです。朝ごはんを食べることで、午前中に活力がわき、勉強や仕事にしゅうちゅうできます。また、昼ごはんやばんごはんも、一日を元気にすすためにはかかせないものです。バランスのとれた食事を毎日つづけることで、体がしっかりと元気をたもち、かぜやびょうきにもまげにくくなります。

さらに、食生活は心にもえいきょうをあたえます。えいようのある食事をとることで、心がおちつき、気分も明るくなります。ぎやくに、えいようが不足すると、気持ちがおちこんだり、しゅうちゅう力ががていかしたりすることがあります。私は、心のけんこうもいしきして、食事のないようを考えるようにしています。

しょうらいもけんこうでいるために、毎日の食生活はとても大切です。これからも、いろいろな食べ物を選び、バランスのよい食事をつづけることで、ずっと元気でいられるようにしたいと思います。けんこう的な食生活を大切にすることで、毎日をもっと楽しく、じゅうじつしたものになるとしんじています。

「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。



Easy Japanese-listening-SUSHI