

実践例：私の買い物と思考プロセス

こんにちは。ここでは、私が普段スーパーやコンビニで買い物をするときに、どんなことを考えて商品を選んでいるのか、具体的なレシート（の例）と共にご紹介します。「食べ物を選ぶ審美眼」の、一つの実践例として参考にしてみてください。

ケース1：ある日のスーパーでの買い物

【レシート例】

キャベツ	1玉	¥158
ぶなしめじ	1株	¥98
エリンギ	1パック	¥98
パプリカ（赤・黄）	2個	¥198
鶏むね肉（大）	1パック	¥580
卵（10個入）	1パック	¥218
木綿豆腐（2パック）	1セット	¥128
納豆（3パック）	1セット	¥88
サバ水煮缶	2缶	¥316
料理酒	1本	¥398
本みりん	1本	¥428
純米酢	1本	¥358

私の思考プロセス

・なぜ野菜をたくさん買うのか？：

- 。キャベツやきのこ類は、安価でボリュームがあり、様々な料理に使える「かさ増し」の達人です。食物繊維も豊富で、満腹感を得やすくしてくれます。パプリカは、彩りを加え、抗酸化作用のあるビタミンを補給する目的で選びます。

・なぜたんぱく質源を複数買うのか？：

- 。鶏むね肉、卵、豆腐、納豆、サバ缶と、動物性と植物性、魚と肉をバランス良く揃えます。これにより、多様なアミノ酸や、魚特有のEPA/DHA、大豆の

イソフラボンなどを複合的に摂ることができます。特にサバ缶は、調理不要で良質な脂質とたんぱく質を摂れる最高の時短食材です。

・なぜ「クックドゥ」のような合わせ調味料を買わないのか？:

- 一見便利に見えますが、市販の合わせ調味料は、自分では調整できない量の砂糖、塩分、添加物が含まれていることが多いです。
- 「料理酒・みりん・酢（＋自宅にある醤油・味噌・塩・スパイス）」という基本の調味料さえあれば、ほとんどの味付けは自分でコントロールできます。その方が、結果的に余計な糖質や塩分をカットでき、素材の味も活かされます。

ケース2：外出先での間食・軽食

【レシート例】

サラダチキン 1個 ¥213
ゆで卵（2個入） 1パック ¥158
ギリシャヨーグルト 1個 ¥148
素焼きミックスナッツ 1袋 ¥298

私の思考プロセス

・なぜスナック菓子や菓子パンを選ばないのか？:

- 空腹時に精製された炭水化物（砂糖や小麦粉）を摂ると、血糖値が急上昇し、その後の急降下で、さらに強い空腹感や眠気を引き起こします。パフォーマンスが落ちてしまうのです。

・なぜこれらの商品を選ぶのか？:

- これらはすべて「**たんぱく質**」と「**脂質**」がメインの食品です。
- たんぱく質や脂質は、消化吸収が穏やかで、血糖値の変動が少ないため、満足感が長時間持続します。
- 例えば、「小腹が空いたな」と感じた時に、ポテトチップスを食べる代わりに素焼きナッツを選ぶ。この小さな選択の積み重ねが、1日の体調やパフォーマンスを大きく左右します。

このように、買い物の瞬間に「これは何からできているか？」「これを食べたら、自分の体はどう感じるか？」と一歩立ち止まって考えることが、「審美眼」を養うためのトレーニングになります。