

元気サラダ

詞

作詞 : fuzzimari
作曲 : fuzzimari

もりもりもりもり 食べるんだ

いつまでたってもステキなんて言われてみたいと思う
美容と健康にいい やっぱりサラダでしょ！

海藻も忘れないでね毛深くなるなんて迷信
塩分は少し控えて 毎日摂りましょう

ビタミンC E ミネラル 食物繊維にカリウム
βカロチン 鉄分 ポリフェノール

色々食べれば期待が持てるよ すぐに実行
新鮮野菜にドレッシング掛けて

いつまでたってもステキなんて言われてみたいと思う
美容と健康にいい やっぱりサラダでしょ！

根菜には注意してね 糖質が少し高いの
ジャガイモ ニンジン レンコン それからカボチャもね

色々盛り付け見た目もキレイさガラスのボール
サクサク シャキシャキ残さず食べようね

色々食べれば期待が持てるよ すぐに実行
新鮮野菜にドレッシング掛けて

いつまでたってもステキなんて言われてみたいと思う
美容と健康にいい やっぱりサラダでしょ！

やっぱりサラダでしょ！

つぶやき...

大分前になるんだけど、「サラダ」というタイトルで、あるいはイメージで1曲造ろうって思ってて、そのまんましばらくほったらかし状態だったんだけど、ある日の寒い日、私の地元のもつ鍋の美味しい(いやいやその他の料理も美味しい)「い〇い」というお店のメニューに「元気サラダ」とるのがあってね、美味しかったんだわ。どんな風に美味しいって説明できへんけど、美味しいんだわ。気に入っちゃって...

その「元気サラダ」の印象がしばらく残ってるある日、思い出したように「あっサラダの曲やる！」ってなって、出来たのがこの曲です。

タイトルも「元気サラダ」にしちゃえ！って思って変えちゃいました。

所詮は野菜だし...ドレッシングが美味しいのか？野菜の配合が良いのか？それとも、生野菜だけじゃなく、揚げた野菜も入ってたのかな？ 思いだせん...

でも、この「元気サラダ」という名前が良いじゃない...頂き！

糖質制限ダイエット(低インシュリンダイエットもかな~?)に興味があって調べたら、野菜は糖質が低いけど、根菜は高めだから注意が必要ってあったから、なるほどなるほど...という事で歌詞に組み込んだんです。

食事をする時に、先に野菜を食べると、血糖値の上昇が穏やかになって、脂質の吸収を抑える働きがあるんですってね。余談ですが...