



和食の素晴らしさを見直そう！

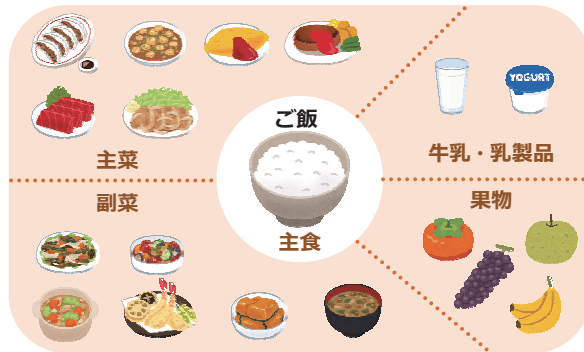
「和食」は日本独自の気候・風土の中で生まれ、日本人の心が育んだ食文化であり、ユネスコ無形文化遺産に登録され、世界から注目されています。その和食は「日本型食生活」といわれるものです。栄養バランスのとれた和食を食べて心も体も健康に！

「日本型食生活」とは

一九七五年頃の日本人の食生活のことで、ご飯を主食とし、主菜・副菜に加え、適度に牛乳・乳製品や果物が加わった食事です。

日本が世界有数の長寿国である理由は、この栄養バランスが優れた食事にあることが国際的にも評価されています。

ご飯中心の食事のいいところは、和・洋・中ともよく合うおかずが沢山あることです。



和食の特徴

- ①それぞれの地域で多くの食材を味わい、素材を生かした調理法が発達している
- ②だしのうま味や発酵食品を使い、動物性油脂の少ない栄養バランスのよい食事が日本人の長寿や肥満防止に役立っている
- ③食卓で自然の美しさを表現したり、季節の器や花などを料理に用いたり、季節感を表す
- ④正月や祭りには伝統の料理を作り、自然の恵みを共に分け合うことで家族や地域の絆を深めている

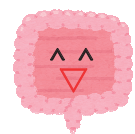
和食は日本人の健全な心と体を育む

食の基礎を作る 「味覚」を育む



幼児期に覚えたい「だしのおいしさ」や「食べ方」の体験は、生涯にわたって健康的な食生活を送る基礎になります。人の味覚には、甘味、塩味、酸味、苦味、うま味の5つがあります。「だしのうま味」を活用すると、西洋料理のように油を使わなくても美味しく食べられます。じっくり味わって食べましょう。

元気な腸をつくる

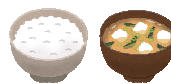


人の免疫細胞の6割が腸で作られているため、

腸の善玉菌と悪玉菌のバランスを整えて腸の健康を保つ必要があります。和食は多種類の食材を使うので、細菌のバランスを保ちやすい食事です。特に和食に使われる野菜、根菜、豆類、キノコ、海藻の食物繊維やぬか漬け・納豆などの発酵食品は善玉菌を増やし、免疫力をアップして健康維持に役立ちます。

経済的で気軽に作ることができる

和食の基本



旬の食材を使用したおかず

「飯茶碗、汁碗、箸」が揃えば、和食の基本が整います。そこに旬の安価な食材を使用したおかずを加えて和食が完成！日本は南北に長く、四季折々の豊富な食材に恵まれ、これを素材本来の味で味わう知恵が伝えられています。旬の食材と日本人には欠かせないみそやしょうゆなどをプラスして気軽に和食を楽しみましょう。

栄養バランスが優れている



ご飯を中心に、野菜・魚・肉・乳製品・海藻・豆類など多様な食材を使ったおかずを組み合わせる和食は三大栄養素である、たんぱく質・脂質・炭水化物の摂取エネルギー比率が理想的なため、欧米のように脂質やエネルギーの摂り過ぎが原因で発症する肥満・生活習慣病の予防につながります。

栄養クリニック主催、東山区民対象の料理教室

夏休み恒例の親子教室が7月25日に開催され、「簡単餃子ピザ・マルゲリータ」「野菜たっぷり見えにくい冷製スープ」「夏のフルーツゼリーポンチ」に親子で挑戦し、夏休みの楽しい思い出の1ページになりました。10月25日にも東山区民対象の「秋の食材を使った簡単なアンチエイジング料理」教室を行います。詳細はお問い合わせください。

栄養クリニック TEL:075-531-2136

