



11月に入り、秋も深まってきました。これからの季節は、朝夕の冷え込む日も増えてきて体調を崩しがちです。体がポカポカ温まるような食事をしっかり食べて、寒さに負けない体作りをしましょう。

✽和食を食べましょう✽

11月24日は「**いい日本食**」和食の日です。
和食文化の大切さを再認識するこの日に、
バランスのとれた和食を食べましょう。

バランスのとれた「和食」になる言葉
「まごわやさしい」

- ◎健康的な食生活に役立つ「和の食材」の最初の文字です。
- ◎手に入りやすく、すぐれた栄養素を備えた昔ながらの食材です。
- ◎これからの季節は「まごわやさしい」の食材を全部取り入れたお鍋にするのもおすすめです。

和食には、日本人が大切にしてきた自然を尊ぶ心や習わし、多くの知恵が詰まっています。また、和食には家族を守るたくさんの魅力があります。

・家族の生活習慣予防や長寿に

ご飯を中心とした食事は栄養バランスが良く、健康的です。

・だしや豊かな食材で味覚が育つ

多彩で新鮮な食材とその持ち味を尊重する調理の知恵があります。

・旬の食材は安くて栄養価が高い

食卓に季節を感じつつ、多彩で新鮮な食材で五感を味わうことができます。

・行事食で家族の絆を深める

行事や節目で、家族と一緒に食べることの楽しさを学びましょう。



まめ 豆類(大豆・大豆製品・小豆など)

こま 種実類(ごま・アーモンド・ナッツなど)

わかめ 海藻類(わかめ・海苔・昆布など)

やさい 野菜類(緑黄色、淡色野菜・根菜など)

さかな 魚介類(青魚・白身魚・タコ・貝など)

しいたけ きのこと類(しいたけ・舞茸・えのきなど)

いも いも類(ジャガイモ・サツマイモなど)



出汁とは…

出汁とは、昆布やかつお節などを煮だした汁のこと
水やお湯を使ってうま味をひきだしたものが「だし」
です。

「だし」のうま味は、和食の味の基本となります。

昆布

乾燥させた昆布を使います。昆布にはグルタミン酸
といううま味が多く含まれ、消化を促進する働きが
あります。

かつお節

鰹を加熱・乾燥等加工したもので、薄く削って使
います。鰹にはイノシン酸といううま味が多く含まれ、
体力を高め、血流をよくする働きがあります。

煮干し

イワシ等小魚を茹でて乾燥させたものです。イワシ
にはイノシン酸が多く含まれ、丈夫な骨や身体をつ
くり、血液をきれいにする働きがあります。