



肌を感じられる風も冷たく感じるようになり、少しずつ冬が近づいています。これから、だんだんと寒くなる季節になりますので、体調管理には十分に気をつけましょう。

寒さに負けないように栄養バランスの取れた食事を心がけて元気に冬を過ごしましょう。

11月24日は和食の日です

11(いい)2(にほん)4(しょく)の語呂合わせから、11月24日は「和食の日」に制定されています。

和食は、**自然を大切にする日本人の心が表現されていることや、食文化として世代を越え受け継がれてきたこと**が評価され、**2013年に「ユネスコ無形文化遺産」に登録されました。**和食の日は世界に誇れる日本の伝統的な食文化を、**次世代へと伝える大切さを改めて考える日**です。

世界に評価された和食の4つの特徴

無形文化遺産に登録された「和食」は単なる「料理」ではなく、「日本人の伝統的な食文化」が対象となっています。世界に評価された和食が持つ4つの特徴とは…

多様で新鮮な食材とその持ち味の尊重

豊かな自然が広がり、はっきりとした四季をもつことから、多様な食材が用いられています。また、素材の味わいを活かす調理方法が発達しています。



健康的な食生活を支える栄養バランス

一汁三菜を基本となる食事スタイルは理想的な栄養バランスといわれています。うま味を上手に使い、動物性油脂を抑え健康維持に役立っています。



自然の美しさや季節の移ろいの表現

季節の花や葉などを用いて料理を飾り付けたり、季節に合った器を使うことで自然の美しさや四季の移り変わりを楽しみます。



年中行事との密接な関わり

日本の食文化はお正月をはじめとした年中行事と密接に関わっています。食を分け合い時間を共有することで、家族や地域の絆を深めてきました。



和食はバランスの良い食事

和食献立の基本**一汁三菜**。

「主食」を基本に「主菜」「副菜」「汁物」を組み合わせるスタイルで**五大栄養素をバランス良く**とることができます。



主食

お米が基本で、エネルギー源である炭水化物を補給します。

主菜(1品)

魚・肉・大豆・卵などたんぱく質が中心のメインとなるおかず。

副菜(2品)

野菜、きのこ類などビタミン、ミネラル、食物繊維を含むおかず。

汁物

味噌汁やお吸い物など、足りない栄養を補う役割があります。

素材を引き立たせる「出汁」

和食に欠かすことのできない「出汁」。

出汁とは昆布やかつお節などの食品を煮出し「うま味」成分を抽出した汁のことです。

出汁のうま味は和食の基本となる味です。

うま味の元となる昆布などの「グルタミン酸」やかつお節などの「イノシン酸」は、1908年に日本人によって発見されました。古くから和食の料理に昆布だしが使われてきたことが発見へつながったのです。

出汁は食材の風味を引き出し、深みのある味わいを作り出すことができます。美味しい出汁を用いることで、少ない調味料でも素材の美味しさが引き立つ料理を作ることができ、減塩にもつながります。