

いい にほんしょく

11月24日は「和食の日」

日本人の伝統的な食文化について見直し、和食文化の保護・継承の大切さについて考える日

「伝統的な日本人の食文化」とは・・・



特徴1. 多様で新鮮な食材と素材の味わいを活用

日本の国土は南北に長く、海、山、里の表情豊かな自然が広がっているため、各地で地域に根差した多様な食材が用いられています。また、素材の味わいを生かす調理技術・調理器具が発達しています。

特徴2. バランスよく、健康的な食生活

一汁三菜を基本とする日本の食事スタイルは理想的な栄養バランスと言われています。また、「うま味」を上手に使うことによって動物性油脂の少ない食生活を実現しており、日本人の長寿、肥満防止に役立っています。

特徴3. 自然の美しさの表現

食事の場で、自然の美しさや四季の移ろいを表現することも特徴のひとつです。四季の花や葉などで料理を飾り付けたり、季節に合った調度品や器を利用したりして季節感を楽しみます。

特徴4. 年中行事との関わり

日本人の食文化は、年中行事と密接にかかわって育まれています。自然の恵みである「食」を分け合い、食の時間を共にすることで、家族や地域の絆を深めてきました。

和食文化を家庭にも取り入れてみましょう！



●旬の食材を味わってみましょう。

旬の食材は、その時期の体が欲する栄養がたっぷり含まれています。

- ・春：「ふきのとう」「うど」など・・・冬の間ゆっくり過ごした胃腸の働きをやさしく目覚めさせる。
- ・夏：「トマト」「きゅうり」など・・・不足しがちな水分を補給し、熱のこもった体を冷やす。
- ・秋～冬：「ごぼう」「大根」など・・・体を温める。

●だしを使ってうま味を味わってみましょう。

かつお、昆布、いりこなどには、うま味成分が多く含まれています。だしのうま味を生かすことで、調味料の量を減らすことができ減塩にも繋がります。

●「主食」「主菜」「副菜」を揃えてみましょう。

主食・主菜・副菜を揃えることで、バランスのよい食事をとることができます。1日2回以上、取り入れられるといいですね。