



11月24日「いい日本食」こと「和食の日」

11月24日は“いい日本食”こと、「和食の日」です。和食は、日本人が古くから受け継いできた料理を中心とした文化で、その根底には「自然の尊重」という考え方があります。海・山・里の豊かな自然が育む食材、うま味を生かした調理、米飯を中心とした献立が特徴で、栄養のバランスにも優れています。健康的な食生活のために、ぜひとり入れてみませんか。

季節感を大切に、年中行事にも関連させて

季節感を大切にした食材と調理法



和食は季節感をとても大事にし、四季の旬の食材を使い、煮物、酢のもの、焼き物、蒸し物など調理法も多彩。年中行事に合わせて「行事食」もあります。

ご飯を主役に「一汁三菜」



- ① 主食（ご飯など）：おもに体のエネルギー源になる炭水化物に富む。
- ② 汁物（みそ汁など）：体を温め、適度な水分を補給する。具たくさんにすることで、さまざまな栄養素もとれる。
- ③ 主菜（魚・肉など）：おもに体をつくるもとになるたんぱく質に富む。
- ④ 副菜（野菜など）：おもに体の調子を整えるビタミンなどに富む。



食塩のとりすぎには 気をつけて!

「かくれ塩分」の多い食品



和食の弱点は食塩のとりすぎにつながりやすいことでした。しかし、今は「かくれ塩分」の多い食品でも減塩が進み、だしのうま味や酢の酸味などを生かして、よりヘルシーな食事にしていくための工夫が続けられています。