

# 11月24日は「和食の日」です

『和食』は、料理や味といった「食」の側面だけでなく、日本人の精神や日本の気候風土に根ざした食文化として、2013年（平成25年）に「ユネスコ無形文化遺産」に登録されました。

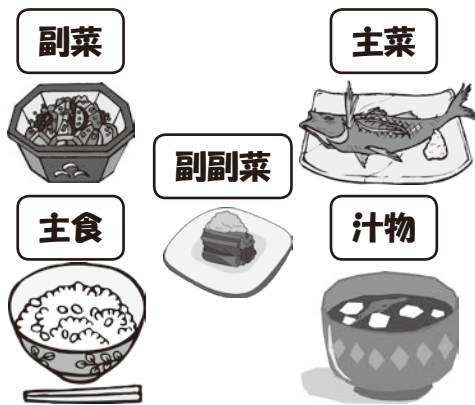
## 日本の食文化の特徴

### ◎多様で新鮮な食材とその持ち味の尊重

それぞれの地域で「四季折々の旬の食材」を用いることに加え、素材本来の味わいを活かす調理技術や道具が発達しています。

### ◎健康的な食生活を支える栄養バランス

「一汁三菜」や「うま味」を上手に使うことで、栄養バランスのとれた健康的な食生活を可能にしています。



一汁三菜：汁物1品＋三菜（主菜1品、副菜2品）

主 食：炭水化物

ごはん、パン、麺類など

主 菜：たんぱく質

魚、肉、卵、大豆・大豆製品など

副菜・汁物：ビタミン、ミネラル

野菜、きのこ類、海藻類など

◎最初に、「メインになるおかず（主菜）」を考え、主菜の色合いなどを見ながら、「野菜豊富なメニュー（副菜）」を2品添えると良いでしょう。

## 和食のうま味「だし」について

食材から「うま味」を抽出した「だし」は、素材のおいしさを引き立て、料理をおいしくします。「だし」をかかせることで、減塩にもつながります。

## だしの種類とうまみ成分

- ・かつおだし（イノシン酸）
- ・昆布だし（グルタミン酸）
- ・煮干しだし（イノシン酸）
- ・しいたけだし（ゲアニル酸） など

※かつお節と昆布からとる「合わせだし」は、うま味の相乗効果により、うま味が格段に増します。味噌汁など、幅広い料理に使えます。

### ◎自然の美しさや季節のうつろいの表現

食事の場で、季節の花や葉などで料理を飾りつけて「自然の美しさ」や「四季のうつろい」を表現し、季節にあったあしらいや、調度品・器を利用して楽しみます。

### ◎正月などの年中行事との密接な関わり

正月やお祭りといった年中行事の際には、想いや願いが込められた料理を共に食べることで、絆を深めてきました。

お問い合わせ先 福祉課 健康増進係 ☎47-4682