

知っていましたか？ 11月24日は「和食の日」です

11月24日は、語呂合わせで「いいにほんしょく」で「和食の日」ということをご存知でしたか？和食の日は、日本人の伝統的な食文化を見直し、和食文化の保護・継承の大切さについて考える日です。

和食の一汁三菜とは？

和食の基本といわれる「一汁三菜」は、日本人の主食である「ご飯」に「汁物」と3つの「菜（おかず）」を組み合わせた献立です。

体に必要な「エネルギーになるもの」「体をつくるもの」「体の調子をととのえるもの」の3つの栄養素をバランスよく摂ることができます。

主食

エネルギー源である炭水化物を補給します。

和食の場合は、お米が基本です。

汁物（味噌汁）

だしを味噌で調味した汁に、野菜や豆腐、魚介類などを加えた料理です。

三菜

主菜1品、副菜2品で構成されたおかずで、主食だけでは不足しがちな栄養素を補います。

一汁三菜の献立（例）



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、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

【献立の立て方】

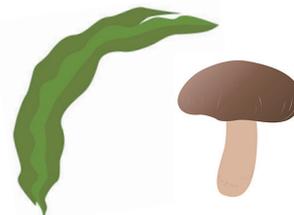
最初に、「メインになるおかず（主菜）」を考え、主菜の色合いなどを見ながら、「野菜豊富なメニュー（副菜）」を2品添えると良いでしょう。

「だし」とは？

「だし」とは、水やお湯を使って「うま味」を引き出したもので、「だし」のうま味は、和食の味の基本となります。

だしに使う食材とうま味成分

- ・昆布（グルタミン酸）
- ・かつお節（イノシン酸）
- ・煮干し（イノシン酸）
- ・干し椎茸（グアニル酸）
- ・干しえび（グルタミン酸、イノシン酸）



※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、幅広い料理に使うことができます。

お問い合わせ先

福祉課健康増進係

☎47-4682