

IZUMIDAI NEWS

3月号の特集記事

2015年

3月

号

『日本人の伝統的な食文化』和食

TEL 045-806-1133



少し前の話になりますが、『和食 日本人の伝統的な食文化』がユネスコ無形文化遺産に登録されました。先日来日されたイギリス王室のウイリアム王子も、和食を召し上がるのを楽しみにしてくださいました。うですね。

今回は、世界的にも注目されている和食について特集してみました。

和食がなんでユネスコ無形文化遺産に登録されたの？

南北に長く、四季が明確な日本には多様な豊かな自然があり、そこで生まれた食文化もまた、これに寄り添うように育まれてきました。

このような、自然を尊ぶという日本人の気質に基づいた「食」に関する「習わし」を、和食 日本人の伝統的な食文化」と題して、ユネスコ無形文化遺産に登録されたのです。

写真は、農林水産省の和食を紹介するパンフレットです。

和食の四つの特徴

多様な新鮮な食材とその持ち味の尊重

日本の国土は南北に長く、海、山、里と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、素材の味わいを活かす調理技術・調理道具が発達しています。

栄養バランスに優れた健康的な食生活

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、日本人の長寿や肥満防止に役立っています。

自然の美しさや季節の移ろいの表現

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。季節の花や葉などで料理を飾りつけたり、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。

正月などの年中行事との密接な関わり

日本の食文化は、年中行事と密接に関わって育まれてきました。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。

伝統的な“和食”の基本形とは？

① 一汁 **二** 菜

② 一汁 **三** 菜

③ 一汁 **四** 菜



正解は「②一汁三菜」(いちじゅうさんさい)。

主食、汁物、おかず 3 品の構成のことで、伝統的な和食の基本形とされています。

おかずは主菜(肉・魚・玉子・大豆類)1品、副菜(野菜)2品とされており、バランスの良い健康的な食事として欧米でも注目されています。

『まごわやさしい』 ってご存知ですか？



豆類・豆製品
良質なタンパク源



野菜類
一日の目安は350g



ごま・種実類
抗酸化物質が豆腐



魚介類
カルシウム・DHA



わかめ・海藻類
ミネラル・食物繊維



きのこ類
食物繊維・低カロリー



いも類
ビタミン・ミネラル
食物繊維たっぷり

『まごわやさしい』は食品研究家で医学博士の吉村裕之先生が提唱されているバランスの良い食事の覚え方です。

それぞれに特長や高い効果がある左記のような食材を組み合わせることで栄養バランスのよい食事になります。

日本には昔からあるおなじみの食材ばかりですね。

『まごわやさしい』を毎日バランスよく食べることで、生活習慣病予防、コレステロールダウン、老化予防、皮膚や粘膜の抵抗力強化、疲労回復、骨を丈夫にする、などの効果があると言われています。和食はこれらの食材をとりいれやすいメニューが豊富なのです。

例えば、桃の節句で食べる『ちらし寿司』は1品の中に『まごわやさしい』が沢山含まれている優秀メニューです。

外来担当医表 (下記は3月までの担当医表です。4月から変更になります。)

	月	火	水	木	金	土
午前1診	那須	岡本	飯澤	井上	那須	渡部
午前2診	丸岡	那須	保坂	飯澤	渡部	丸岡
午前3診	藤山 (整外)	—	須藤 (専・心)	—	—	—
午後1診	吉田	井上	渡部	丸岡	吉田	—
午後2診	渡部	飯澤	岡本	—	井上	—
午後3診	藤山 (整外)	渡部	須藤 (専・心)	吉田 (専・消)	—	—

編集後記

先月の編集後記に『腹八分目』を目指すと宣言しました。なんとか実行中です(^^)

年齢的にもだんだんコッテリした洋食よりも、根菜の煮物や魚を好むようになってきました。

あとはお酒を控えれば……

食生活から健康を考えるのって本当に大切なことですね！ やまお