

今月のテーマ

和食文化の魅力を
再認識しよう！

11月24日は

いい

にほんしょく

和食の日



平成25年

ユネスコ無形文化遺産に登録

毎年一人ひとりが和食文化について認識を深め、
大切さを再認識するきっかけの日となるよう願いをこめて、
11月24日は“いい日本食”「和食の日」と制定されました。

平成25年には無形文化遺産にも登録され、
今「和食文化」は世界中から注目を集めています。

和食文化の魅力 4つのポイント

日本の食文化を
今一度見直しましょう！

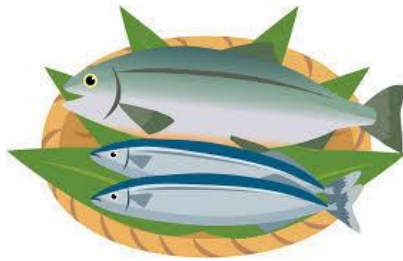


これから和食の、文化としての魅力について、
4つのポイントをお話しします。

和食文化の魅力①

多彩で新鮮な食材と
素材の味を生かした
調理方法

海、山、里、
豊かな自然に
恵まれています！



和食文化の魅力①

多彩で新鮮な食材と、素材の味を生かした調理方法が特徴です。

四季折々の新鮮で
多様な海の幸や山の幸があります。

これらの食材そのものの味わいを活かすため、
出汁を使用した調理技術等が発達しています。

和食文化の魅力②



健康的な食生活を 支える栄養バランス

主菜



副菜



主食



汁物



多種類の食品がとれる
食事スタイルで、
栄養バランスがとりやすい

和食文化の魅力②

健康的な食生活を支える栄養バランスがとりやすい。
ということです。

主食(ごはん)、主菜(肉、魚、卵、大豆製品など)、
副菜、汁物(野菜、海藻やきのこなど)などがあり、
多種類の食品が摂れます。

和食文化の魅力③

自然の美しさや
季節の移ろいの表現。



旬の食材を用いたり
器や盛り付けなどの
美しい見た目で
季節感が楽しめる！

和食文化の魅力③

食事の場で自然の美しさや季節の移ろいの表現をすることも特徴のひとつです。

旬の食材で料理をし、
季節の花や葉などで料理を飾りつけたり、
季節に合った器などを利用したりして、
食事を通し季節感を楽しむことができます。

和食文化の魅力④

正月などの年中行事との
密接な関わり。



様々な行事の場で
食を共にする事が
家族や地域の絆を
深めてきました！

和食文化の魅力④

日本人の食文化は

民族の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。

ライフスタイルや
食生活の変化によって
和食文化が薄らぎつつある・・・

みんなで和食文化を
守って、つないで
広げていきましょう！



しかし、ライフスタイルの変化によって
家族で食卓を囲む時間は減っています。

便利で手軽な食事も増え、
和食文化の存在は薄らぎつつあります。

和食文化を守り、つなぎ、広げていけるよう
まず、一人一人が和食の良さをあらためて再認識しましょう。

鶏肉とれんこんの みぞれ煮



大根はおろし汁ごと使い、
うま味、甘味、辛みを
活かし減塩！
おろし汁を下味に使うことで、
肉がやわらかく仕上がります。



れんこん



大根

れんこん： **ビタミンC**や**食物繊維**が
豊富！疲労回復や、
風邪予防に役立つ野菜。

大根： **ビタミンC**豊富で、皮には、
中心部の約2倍含まれている。

そこで、今日のメニューは和食の日にちなんで和食メニューにしました。

これから、今日作る料理のポイントと栄養についてお話します。

まず鶏肉とれんこんのみぞれ煮は、大根はおろし汁ごと使い、うま味、甘味、辛みを活かし減塩しています。また、おろし汁を下味に使うことで、肉がやわらかく仕上がります。

れんこんはビタミンCや食物繊維が豊富で、疲労回復や、風邪予防に役立つ野菜です。大根もビタミンCが豊富で、皮には中心部の約2倍含まれています。

ほうれん草と にんじんの白和え



ほうれん草

たんぱく質や**ビタミン**、**鉄分**
食物繊維が一緒に摂れる
栄養バランスの良い1品

豆腐：**たんぱく質**の宝庫！

筋肉を維持したり、疲労回復や
ストレス緩和に役立ちます。

ほうれん草：100g中には、1日に
必要な**βカロテン**、**鉄分**の半分の
量が含まれています。ビタミンCも
含み、風邪予防や貧血予防に
役立ってたい野菜。

副菜のほうれん草とにんじんの白和えはたんぱく質やビタミン、鉄分、食物繊維と一緒に摂れる栄養バランスの良い1品です。

白和えに使用する豆腐はたんぱく質の宝庫です。筋肉を維持したり、疲労回復やストレス緩和に役立ちます。

ほうれん草100g中には、1日に必要なβカロテン、鉄分の半分の量が含まれています。ビタミンCも含み風邪予防や、貧血予防に役立てたい野菜です。

焦がし味噌汁



塩分が高くなりがちな汁物！
食材そのものの**うま味**や
油のコク、**食材を焼いた**
香ばしさで塩分が少なくても
満足できる♪



油揚げ



しめじ



長ねぎ



味噌

それぞれの食材の**うま味**が
美味しいだしに！

長ねぎとみそを焼くことで、
香ばしさが加わります。

次に、塩分が高くなりがちな汁物ですが、
食材そのもののうま味や油のコク、食材を焼いた香ばしさで
塩分が少なくても満足できる味わいになっています。

それぞれの食材のうま味が美味しいだしになり、
また、長ねぎとみそを焼くことで、香ばしさが加わります。

「**うま味**」は美味しさだけでなく、
私たちの健康な体づくりに
役立ちます！



和食の「素材の味を生かし、うま味を重視した味付け」は
カロリーや脂肪分が低くても美味しく、
満足感が得られると
世界から高い評価を受けています！



「**うま味**」を重視した料理のコツを
毎日の食生活に取り入れていきましょう！

今日のメニューのポイントで何度もでてきた「うま味」ですが
美味しさだけでなく、私たちの健康な体づくりに役立ちます。

和食の素材の味を生かし、うま味を重視した味付けは
カロリーや脂肪分が低くても美味しく、
満足感が得られると
世界から高い評価を受けています！

「うま味」を重視した料理のコツを
毎日の食生活に取り入れていきましょう！

★ここからは筋力アップの為のお話★

また、今日のメニューは
筋肉アップに必要なたんぱく質が、しっかりととれる
メニューとなっています。

1食で**24.0g**の たんぱく質が摂れます！

(ご飯110gを含む。)



鶏肉のみぞれ煮



鶏肉

ほうれん草とにんじんの
白和え



豆腐

焦がしみそ汁



油揚げ、みそ

1日のたんぱく質摂取推奨量

男性60g/日 女性50g/日

1食で24.0gのたんぱく質をとることができます。

1日のたんぱく質摂取推奨量は、
男性1日60g、女性50gとされています。

動けるカラダに大切な筋肉を作るためには、
運動と共に、材料であるたんぱく質を
しっかり摂取する必要があります。

たんぱく質を意識しましょう

魚



サンマ 1尾 (100g)
17.2g



サケ 1切 (80g)
17.9g



しらす干し 大さじ1 (7g)
1.6g



マグロ 刺身5-6切 (100g)
24.2g



カツオ 刺身5-6切 (100g)
25.8g



ちくわ 1本 (30g)
3.7g

肉



牛肩ロース肉 薄切2枚 (100g)
13.8g



豚小間 5枚 (100g)
18.3g



鶏胸肉 2/5枚 (100g)
19.5g



鶏もも肉 2/5枚 (100g)
17.3g



ひき肉 (100g)
17.4g



ベーコン・ウィンナー3枚、3本 (60g)
7.4g

牛乳



牛乳 コップ1杯 (200ml)
6.6g



ヨーグルト 100g
3.6g



プロセスチーズ 1個 (18g)
4.1g

卵



卵 1個 (55g)
6.5g

豆



木綿豆腐 半丁 (150g)
9.9g



充填豆腐 1丁 (150g)
7.5g



生揚げ 半丁 (100g)
10.7g



油揚げ 1枚 (30g)
5.5g



納豆 1パック (40g)
6.6g



調整豆乳 コップ1杯 (200ml)
6.4g

出典：日本食品標準成分表2015年版(七訂)の値より算出

みなさん、100gのお肉を食べるとたんぱく質を100g摂った、と思われるかも知れませんが、実は違います。

お肉の中には水分や脂肪なども含まれているため、実際に摂れるたんぱく質の量は、もっと少なくなります。

◆例えば、豚肉100g、で摂れるたんぱく質の量は18.3gです。
レシピの裏参照

たんぱく質を意識しましょう

高齢になると、同じ量を食べても、若い人の半分以下の量しか、筋肉を作れなくなります…



若い人

食べたたんぱく質の量

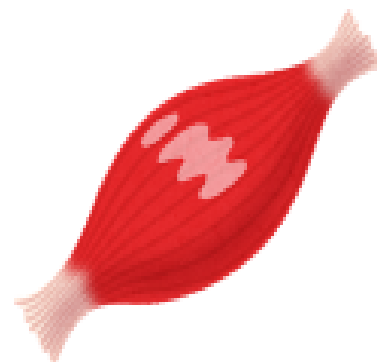


10g

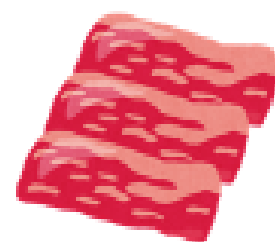
アミノ酸



作られた筋肉の量



アミノ酸



10g



若い頃より
しっかり食べる
必要があります！

高齢者

摂取されたたんぱく質から筋肉は作られますが、同じ量を食べても、若い人と高齢者では作られる筋肉の量に違いがあります。

若い人と高齢者がそれぞれ10gのたんぱく質を食べたとき、若い人はたくさん筋肉をつくることができますが、高齢になると、若い人の半分以下の量しか作れなくなっています。

同じくらいの筋肉をつくるには、20gのたんぱく質を食べる必要があります。

◆1日のたんぱく質の摂取推奨量は男性で60gとされています。1食あたり20gを目安に、毎回の食事でたんぱく質を意識しましょう。また、筋肉をつくるためには、たんぱく質だけではなく、ビタミンやミネラル、糖質や脂質など、他の栄養素も必要です。いろいろな食材からバランスよく栄養をとるよう、心掛けましょう。

健康維持の取り組みに
“早すぎる”ことはなく
“遅すぎる”こともありません

“**今**”から取り組んで
いつまでも元気に動ける体に！

健康維持の取り組みに
早すぎることはなく、遅すぎることもありません。

ぜひ、今から取り組んで
いつまでも、元気に動ける体でいていただきたいと思います。