

今月のテーマ

和食文化の魅力を
再認識しよう！

今月のテーマは、
「和食文化の魅力を再確認しよう！」です。

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！

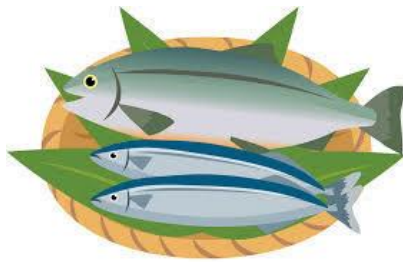


これから和食文化の魅力について、
4つのポイントをお話しします。

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



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。

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についてお話します。

鮭とれんこんの 照り焼き



鮭



れんこん

とろみをつけることで
無駄なく調味液を絡められる
ところが**減塩**のポイント！
鮭、まいたけ、れんこん等
素材の味わいが楽しめます。

鮭：高たんぱく質でありながら、
ビタミンB群も含み、疲労回復や
貧血予防に役立ちます。**ビタミンD**
はカルシウムの吸収を助けます。

れんこん：**ビタミンC**や**食物繊維**を
多く含み、疲労回復や風邪予防に！

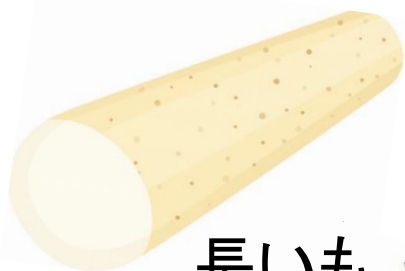
主菜の「鮭とれんこんの照り焼き」は
とろみをつけることで、
無駄なく調味液を材料に絡められるところが、**減塩のポイント**です。

また、鮭、まいたけ、れんこん等、
素材の味わいが楽しめるメニューです。

鮭は高たんぱく質でありながら、**ビタミンB群**も含み、
疲労回復や、貧血予防に役立ちます。
含まれる**ビタミンD**は、カルシウムの吸収を助けてくれます。

れんこんは、**ビタミンC**や**食物繊維**を多く含み、
疲労回復や風邪予防に役立ちます。

長いもと昆布の なめたけ和え



長いも



わさび

昆布のだしがらを使って
簡単に1品出来上がり！
栄養価の高い**長いも**を使用

長芋：**ビタミンB群**、**ビタミンC**、**カリウム**、**食物繊維**などの栄養素が含まれています。

わさび：日本の伝統的な野菜
江戸時代に静岡で栽培が始まる。
刺激的な香りは食欲を増進させ、
消化を促します。

副菜の「長いもと昆布のなめたけ和え」は味噌汁で使っただしがらが無駄なく使って作ります。材料を切ってなめたけと和えるだけなので、簡単に1品出来上がります。

長いもは、**ビタミンB群**、**ビタミンC**、**カリウム**、**食物繊維**などの栄養素が含まれています。

わさびは、日本の伝統的な野菜で、江戸時代に静岡で栽培が始まったそうです。わさびの刺激的な香りは、食欲を増進させ、消化を促します。

海苔の味噌汁

～昆布とかつお節の合わせだし～



“和食”に欠かせないだし！
昆布とかつお節の合わせだしと
海苔の風味で、塩分控えめ
でも、満足感のある味わいに。

昆布⇒グルタミン酸

かつお節⇒イノシン酸という

うま味成分が含まれ、

一緒にとるとさらに美味しく！

味噌は、大豆を主原料とする、
日本の伝統的な発酵食品。

汁物の「海苔の味噌汁」は、
今日は“和食”にかかせないだしをひくところから始めます。
昆布とかつお節の合わせだしと、海苔の風味で、
塩分控えめでも、満足感のある味わいとなっています。
素材の味わい、うま味の美味しさを楽しみましょう。

昆布にはグルタミン酸、かつお節にはイノシン酸という
うま味成分が含まれ、一緒にとることで、
相乗効果でさらにうま味が増し、美味しくなります。

また、味噌は大豆を主成分とする日本の伝統的な発酵食品で、
これにもまた、うま味が含まれています。

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「**素材の味やうま味を生かした味付け**」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！



世界に誇るべき“**和食文化の魅力**”を
これからもつないでいきましょう！

今日のメニューのポイントで出てきた**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。

和食の素材の味や**うま味**を生かした味付けは、
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！

世界に誇るべき“**和食文化の魅力**”を
これからもつないでいきましょう。

1食で**23.0g**の
たんぱく質が摂れます！
(ご飯110gを含む。)



鮭とれんこんの
照り焼き



長いもと昆布の
なめたけ和え



海苔の味噌汁



1日のたんぱく質摂取推奨量
男性60g/日、女性50g/日

また、本日のメニューでは、
3品で23.0gのたんぱく質を摂ることができます。

動けるカラダを維持する為に大切な“筋肉”を作るには、
運動と共に、筋肉の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。

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。

たんぱく質を多く含む食品

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

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

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・ウインナー3枚、3本 (60g)
7.4g

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。

例えば、豚肉100gで摂れるたんぱく質の量は18.3gです。

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。

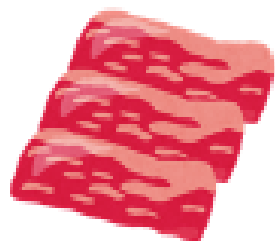
たんぱく質を意識しましょう

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

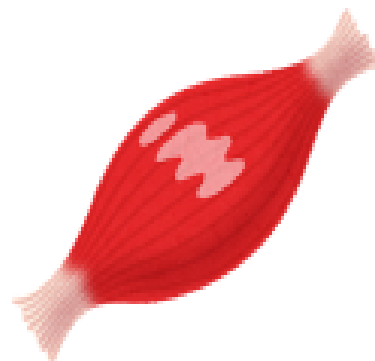


10g

アミノ酸



作られた筋肉の量



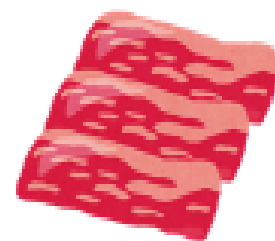
アミノ酸



若い頃より
しっかり食べる
必要があります！



高齢者



10g

また、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度にたくさんのたんぱく質を摂ることは難しいので、3度の食事や、間食を利用して、こまめにたんぱく質を摂るようにこころがけましょう。

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。