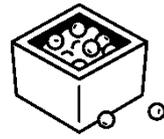


食育ひろば

2019年 2月号



寒い日が続いていますが、暦の上では『立春』を迎えます。『立春』は1年の始まりの日とされ、その前日に1年の厄払いとして『豆まき』が行われるようになりました。まいた豆は、年齢に1粒足して食べると厄払いになるといわれ、豆まきの後に食べる習慣が生まれました。年中行事のように変わらず伝えられていく食もあれば、日々変わっていく食もあります。昔と今の食の移り変わりをみながら、食を見直してみましよう。

日本の食文化



食べ物の移り変わりをみてみよう



昔

主食 米を中心にした穀類 

主菜・副菜
魚、大豆製品、野菜、海草などが主
◎ビタミンやミネラルが豊富

調味料 
味噌、醤油、酢、だし類
(昆布、かつおぶし、煮干、椎茸など)
◎自然のうまみを凝縮

その他 
地域独自の漬物や発酵食品が発達

今

主食 米だけでなくパンや麺の選択肢が増える 

主菜・副菜
肉類、乳製品、卵などの量、回数が増える
◎たんぱく質、カルシウムが豊富

調味料 
味噌や醤油だけでなく、ケチャップ
マヨネーズ・ソースなど、味の
バリエーションが豊かに 

その他
流通や保存技術の向上で全国の食材はもちろん
外国の食材も手に入る

今の食の問題点



肉や油脂類の摂取量の増加 ↑ 米・味噌・野菜・魚の摂取量の減少 ↓

栄養バランスがくずれ、肥満の増加や生活習慣病(糖尿病・高血圧・脂質異常症)を引き起こす要因に



日本食を見直そう

< 食の楽しみを生む多様性 >

主食【米】

おかずのおいしさを引き立てる『飯』は和食や洋食、中華など様々な国の料理や調味料に合う！

< 形式 >

一汁三菜(ご飯+おかず3品+汁物)

いろいろなおかずを少しずつ摂る事で味を楽しむことができ、満腹感が生まれ、栄養のバランスUPにもつながる



< 調理法 >

『蒸す』、『煮る』、『焼き』が多く、油を使う『揚げる』『炒める』が少ない日本食は、油脂類の摂り過ぎを防ぐ！

< 旬の食材・郷土料理 >

旬に多く出回る食べ物は、新鮮で栄養が豊富！

郷土料理は、こういった各地域の産物を上手に活用して、風土にあった料理として今も食べられている

食文化は時代によって変わります。昔ながらのものに今の生活環境にあったものを取り入れ、健康につながる食を伝えていきましょう。