

和食のよさ

「和食」はユネスコの「無形文化遺産」に登録されて、
世界的にアピールされています。

「和食」文化を誇りにし、それを健康的に受け継いでいきたいですね！
今回は「和食のよさ」をご紹介します。



はら ふとしさん

和食が2013年にユネスコ無形文化遺産になったけれど、今まで身近にありすぎて、和食について深く考えたことがなかったな…
いったい、どんなよさがあるの？

和食は、洋食と比べてヘルシーで栄養バランスに優れ、料理で季節を感じることができるよさがあります。
また、和食の魅力の一つで大切な「うま味」は100年ほど前に日本人のだし研究で発見されたといわれてるんですよ！



クリエ先生 管理栄養士

「和食」とは

和食とは、日本人の長い歴史的な伝統の上に形づくられた食事の総称であり、大きくわけて4つの特徴があります。

和食の四つの特徴

- | | |
|--------|---|
| 1.食材 | 米など穀類、野菜、きのこ、魚、貝、海藻など |
| 2.栄養 | 比較的低カロリーで、各栄養素をバランスよく摂りやすい |
| 3.料理 | 水を豊富に使えることで発達した蒸す、茹でる、煮るなどの調理法や、多種の包丁など調理器具がある |
| 4.もてなし | 主人側のお客様を迎える心持ちだけでなく、客側がその心持ちに気づくこと、「いただきます」、「ごちそうさま」と感謝することも含め、お互いを思いやる心がある |

和食の基本型 一汁三菜

一汁三菜とは、「ごはん」「汁」と「香の物」に「いくつかの菜」が添えられる献立のことで、日本の食卓に伝統的に根付いている食事スタイルです。

主菜

たんぱく質を摂取

肉・魚・豆腐・卵など

副菜

ビタミンやミネラル、
食物繊維を摂取

野菜・いも・豆・海藻・
きのこ

主食

炭水化物を摂取

白米・玄米など

汁物

水分を摂取

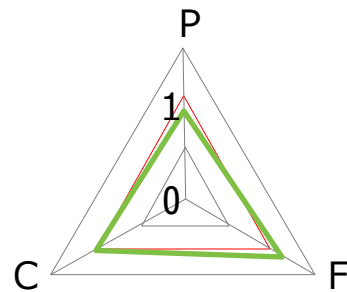


和食は栄養バランスの優等生

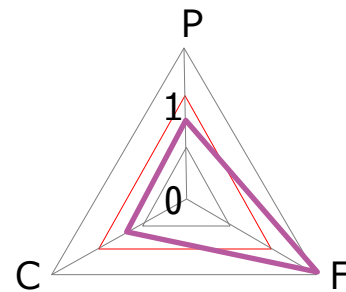
人間にとって不可欠な三大栄養素であるたんぱく質、脂質、炭水化物は、それぞれの成分から摂取するエネルギーの比率がたんぱく質:脂質:炭水化物 = 15:25:60となることが理想的とされています。

PFCバランス

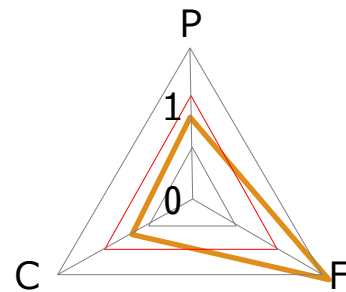
総摂取エネルギーに占める、PFCのエネルギー構成比。
(P = たんぱく質、F = 脂質、C = 炭水化物)



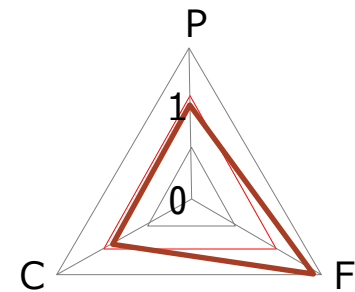
日本



アメリカ



フランス



オランダ

(参考)農林水産省、食料需給表

日本と諸外国を比較すると、日本は正三角形に近く、バランスが良いことがわかります。これは、和食の基本形「一汁三菜」が、洋食と比べ品数が多く、野菜や豆類などを豊富に使っているためです。

和食の美味しさを支える「だし」

「だし」は、汁物や煮物など、さまざまな料理のベースとして使われています。

「だしに使われる代表的な食材」



昆布



鰹節



干しいたけ



煮干し

* 素材をそのまま使うのではなく、乾燥や燻煙など、だし専用加工したものを使います。

和食は、短い時間で「うま味」を引き出せる素材で「だし」をとり、料理に使うことで、食材の味を引き立てています。

日本人が発見した「うま味」とは

自然の食べ物には、5つの味があります。
これらの味は基本五味といい、味覚の基本を形成しています。

基本五味と「うま味」成分



代表的な
うま味成分

グルタミン酸



昆布

イノシン酸



鰹節



煮干し

グアニル酸



干しいたけ

*だしをとる食材にうま味成分が
含まれています

「うま味」の相乗効果

「うま味」は、グルタミン酸やイノシン酸の単体よりも、複数を組み合わせることで強くなり、「相乗効果」がえられます。

身近な相乗効果の例

そばつゆ



昆布
グルタミン酸



鰹節
イノシン酸

煮しめ



干しいたけ
グアニル酸



昆布
グルタミン酸

組み合わせることでうま味が強くなります。



うま味は、塩味の物足りなさを補ってくれるため、うま味が強い料理は、塩分控えめでも美味しく食べることができます。塩分を控えたい方は、うま味の相乗効果を活用しましょう！



今まで煮物やみそ汁はよく食べていたけど、「うま味」について考えたことはなかったな・・・
今日から、少し意識して食事をするようにしてみよう！

最近「食の洋風化」が進み、食卓に様々な洋食が並ぶようになってきたり、ファストフード店が増え、昔に比べて「和食」や「うま味」のある食事をする機会が減っています。
しかし、日本の文化ともいえる「和食」の魅力を受け継いでいくためにも、是非意識して食事を摂ってみてくださいね。



おまけクイズ

食べ物に関する記念日はたくさんありますが、「和食」文化の大切さを再認識するきっかけの日となっていくようお願いを込めて、「和食」に関する記念日が制定されました。そこで問題！

問題

**「和食の日」は
何月何日でしょうか？**

- ① 2月24日
- ② 7月25日
- ③ 9月24日
- ④ 11月24日

正解は、来月のカラダ健考塾で。
お楽しみに～！
それでは最後に確認クイズをしてみましょう！



「和食のよさ」確認クイズへ