

栄養だより

「和食の日」について

いい にほんしょく
11月24日は「和食の日」です。

2013年、「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。「自然を尊ぶ」という日本人の気質に基づいた食文化が人類の無形文化遺産を代表するものの一つとして世界に認められたということです。

また、日本の秋は「実り」の季節であり、五穀豊穡に感謝する収穫祭が全国各地で盛んに行われます。日本の食文化にとって大変重要な時期である秋の日に、日本人の伝統的な食文化について見直し、和食文化の保護・継承の大切さについて考える日となるよう願いを込めて11月24日を「和食」の日と制定されました。



ユネスコ
無形文化遺産に
登録された

和食文化の特徴

- 多様で新鮮な食材とその持ち味の尊重

日本の国土は海、山、里と豊かな自然に囲まれ新鮮な食材が豊富にとれるため、食材を活かす調理技術などが発達しています

- 健康的な食生活を支える栄養バランス

一汁三菜を基本とした日本の食事スタイルは栄養のバランスがよく、生活習慣病の予防や日本人の長寿に役立っています

- 自然の美しさや季節の移ろいの表現

季節の食材を使い、季節に合った器や盛り付けなどを工夫し、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

家族や地域で受け継がれ、食の時間を共にすることで絆を深めます

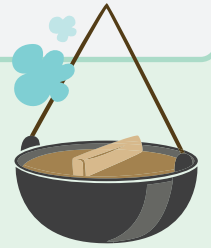


豊かな自然を守る気持ちと同じように日本人を健やかに生かし、人と人をつないできた「和食」文化をこれからも大切にしていきたいですね。

参考：農林水産省リーフレット「和食」を未来へ

おすすめレシピ 豚汁

日本の食文化である味噌汁。肌寒い季節に体があたたまる具沢山の豚汁で1日のスタートを。



材料(4人分)

豚肉スライス(肩ロース)	250g
絹厚揚げ	100g
大根	100g
人参	40g
さつまいも	50g
板こんにゃく	50g
たまねぎ	50g
ごぼう	30g
しめじ	30g
白ねぎ	15g
ごま油	小さじ1(4g)
水	800ml
おろししょうが	小さじ1(5g)
味噌	大さじ2強(40g)
和風顆粒だし	小さじ1強(4g)

栄養量(1人分)：エネルギー 285kcal
たんぱく質 16g / 脂質 16.9g /
炭水化物 22g / 食塩相当量 1.8g

作り方

- ①具材を食べやすいようにカットする。
(豚肉：2～3cm幅、絹厚揚げ：拍子切り、大根・人参：いちよう切り、さつまいも：乱切り、板こんにゃく：短冊切り、たまねぎ：5mmスライス、ごぼう：ささがき、しめじ：石づきを取ってほぐす、白ねぎ：小口切り)
- ②鍋にごま油を熱し、豚肉を炒める。
- ③豚肉に火が通ったら、大根、人参、たまねぎ、ごぼう、白ねぎを入れて3分ほど炒める。
- ④③に水を加え、沸騰させる。
- ⑤絹厚揚げ、さつまいも、板こんにゃく、しめじを入れて再沸騰させる。
- ⑥おろししょうが、和風顆粒だしを入れて中火で3分ほど煮込む。
- ⑦味噌をとき入れて15分ほど弱火で蓋をして煮込めば完成。

