

日本食の良さを見直そう

日本は世界一の長寿国になりました。

その長寿を支えているのが、日本食です。ごはんを中心に、みそしる、魚、野菜の煮物やおひたしといった組み合わせは、とても栄養のバランスがとれています。

また、日本食には、季節ごとの旬の作物や魚介類を、おいしく食べるための知恵が、食品をとおして今もわたしたちに伝えられています。

昔から食べてきたお米

お米は、昔から日本で作り続けられてきました。梅雨に雨がたくさん降り、夏が暑い日本は、お米作りにとっても向いていて、お米をたくさんとることができます。お米は、昔も今もわたしたち日本人の大切な食べ物であり、しっかり食べたいものです。



日本食のいいところ！

① ごはんのみそしるは昔の人の知恵

とうふ、わかめ、野菜などを入れたみそしるは、ごはんを食べやすくするとともに、いろいろな栄養素をおぎなえます。



② 一汁三菜

昔から家庭料理でも、しる物と3種類のおかずをこころがけてきました。質素でありながらも、健康に気を配った食事です。

③ いろいろな料理方法・味付け

新鮮な素材の持ち味を生かすためのさまざまな料理法（煮る、焼く、蒸す、揚げる、和えるなど）や、だしを上手に使うのは、日本食ならではの特徴です。甘さ、辛さ、酸っぱさ、ほろ苦さなど、いろいろな味を取り入れています。

④ 生活を豊かにする行事食

お正月のおせち、2月の節分、3月のひな祭り、4月のお花見、5月にはこどもの日と、昔から伝わる行事にはごちそうがつきものです。

わたしたちの生活を豊かにする行事を大切に、行事食を楽しみましょう。

食べ物の旬とは？

野菜、くだもの、魚介類などの、最も味のよい時期を「旬」といい、とれる量の多い出盛り期が旬になっていることが多いようです。

野菜やくだものには、それぞれの生育にあった気候・季節があり、栄養価も旬の時期が高くなります。

多くの魚は、産卵前のあぶらののった時期に旬をむかえます。



「まごはやさしい」

もっと、食事にとり入れて欲しい食品の頭文字を、ならべています。日本食には、よくあう食品です。

ま・・・豆	や・・・野菜
ご・・・ごま	さ・・・魚
は(わ)・・・わかめ	し・・・しいたけ
	い・・・いも類

マクガバンレポート

今から40年ほど前のこと。アメリカでは、心臓病、ガンなどの病気が増え、このままでは、アメリカの医療費がパンクしてしまうほどです。

そこで、2年間にわたり、200億円をかけ、3000人も研究者が病気の原因を調査しました。アメリカ民主党のジョージ・マクガバンが、5000ページにわたる調査書を報告しました。その内容は・・・

- ・もろもろの慢性病は、食肉中心の誤った食生活をもたらした「食源病」であり、薬では治らない。
- ・われわれは、すぐさま食事の内容を改善する必要がある。
- ・最も理想的な食事は、伝統的な日本の食事である。

伝統的な日本の食事とは、玄米や麦ごはんを主食とし、季節の野菜や海藻、小さな魚をとり入れた食事だったのです。