

えみこ先生の健康管理レター 今回のテーマ:「和食の日」

運転中に病気などが原因で起こった事故のことを「健康起因事故」と呼びます。
大きな車を運転するドライバーが健康でなければ、事故は防げません。

2020
11月号
Vol.39号



11月24日は1124でイニホンショクとの語呂合わせから和食の日です。2013年に和食がユネスコ無形文化遺産に登録されたことにより、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・継承の重要性について考える日として制定されました。ここ数年海外での和食ブームは加速し、日本食レストランが急増しています。中には和食とはかけ離れた料理が提供されているお店もあるようですが、健康志向の高まりと共にブームになっているのは事実です。とりわけ国が肥満対策に乗り出しているアメリカでは和食の素晴らしさが注目されています。

和食のすばらしい特徴

- ①多様で新鮮な食材とその持ち味の尊重
日本国は南北に長く、海や山に囲まれた自然が広がっているため、各地で地域に根ざした多様な食材が用いられています。また、素材の味わいを活かす調理技術や道具が発達しています。
- ②健康的な食生活を支える栄養バランス
一汁三菜を基本とする食事スタイルは理想的な栄養バランスを摂ることが出来ます。また「うまみ」を上手に使うことによって動物性油脂の少ない食生活を実現し日本人の長寿や肥満防止に役立っています。



- ③自然の美しさや季節の表現
食事で自然や四季を表現することも特徴です。花や葉で飾りをつけ季節感を楽しみます。



- ④年中行事との密接な関わり
日本の食文化は、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。



和食のデメリット

和食は栄養バランスを整えやすく、低脂肪・低カロリー、生活習慣病の予防には最適です。その一方で醤油や味噌を使用することが多く、高血圧症の原因にもなる塩分が多いことがデメリットです。

美味しく減塩するためのコツ

- ①味噌汁は具沢山にして汁の量を減らす
野菜や豆腐などの具を多くすることで、味はそのまま、さらに野菜や豆腐に含まれるカリウムによって摂りすぎたナトリウム(塩分)を排出します。

野菜たっぷり具だくさんみそ汁
【食塩量 0.8g】

- 野菜量 100g
- 汁 100ml (塩分濃度 0.8%)

具の少ないみそ汁
【食塩量 1.2g】

- わかめ(戻し) 10g
- 汁 150ml (塩分濃度 0.8%)



わさび、シソ、ゴマ、ニンニク、生姜、ねぎ、茗荷、七味唐辛子などで味にパンチを利かせることや、旨みの効いた出汁を利用することで減塩にもなり、味わいも奥深くなります。
③旬の食材を食べる
旬の食材は素材の味がしっかりしているので薄味でも美味しく召し上がることが出来ます。



昆布だしの取り方

■材料■ 水 550cc、昆布 5グラム

- 鍋でお湯を沸かす
- 火を消して昆布をひたす
- フタをして15分置く
- 昆布を取り出す(30ccでまがらす)

一番だしの取り方

■材料■ 昆布だし 500cc、けずり節 5グラム

- 昆布だしを温める
- 火を消してけずり節を入れる
- 30秒置く
- ザルでこす

発行者

一般社団法人健康マネジメント協会 管理栄養士 佐藤恵美子
東京都荒川区西日暮里2-36-15 TEL03-3803-8220 HP <https://health-ma.jp>

ご相談がございましたらメール・WEBよりお気軽にお問い合わせ下さい

一般社団法人運輸安全総研トラバス
Mail tb@trabus.org HP <https://trabus.org/>

トラバス

