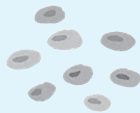


日本人の伝統的な食文化 “和食”を食べる

11月24日は「いい(11) に(2) ほんしょ(4) く」の“和食の日”として制定されています。

『まごわやさしい』7種類の食材

ま：豆類



ご：ごま



わ：わかめ (海藻類)



や：野菜



さ：魚



し：しいたけ (きのこ類)



い：いも



これらは和食の基本となる食材です。
日々の食事の中で不足しがちな『ビタミン・ミネラル』のほか、
身体を動かすエネルギーになる『炭水化物』、
身体をつくるものになる『たんぱく質』など、
さまざまな栄養素をバランスよく摂取することができます。



和食は食塩が多い？

一汁三菜の和食は、栄養バランスに優れており、うま味を上手に活用することで、動物性油脂を控え、日本人の長寿や肥満防止にも役立っています。

一方で、みそやしょうゆなど食塩の多い調味料を使用しており、食塩の取りすぎに注意が必要です。生活習慣病の予防のためには、バランスのいい食事、肥満防止の他に減塩も大切です。和食の基本ともいわれる『だし』のうま味を生かし、減塩に取り組んでみましょう。

【かつお・こんぶだし】

- ① 鍋に昆布を入れ、弱火にかける。
- ② 沸騰する直前で昆布をとりだす。
- ③ 鍋にかつお節を入れ、沸騰したらすぐに火を止める。
- ④ かつお節が沈んだらこし器などでこす。

【簡単!かつおだし】

- ① 沸かしたお湯(500ml)に、かつお節(10g)を浸す。
- ② 5～10分ほどしたら、こし器などでこす。

材料

水 2カップと 1/2 カップ (500 ml)

かつお節 10 g

昆布 10 g



昆布は濡れ布巾で表面を拭いておきます。