

こんにちは!

村立東海病院



伝統的な食文化「和食＝日本型食生活」で健康に!

私たちが普段食べている身近な和食は、料理だけではなく、日本の自然や気候を背景に生まれた食文化そのものです。食材選びや調理法、味付け、盛り付け、器、もてなし、食べ方、さらには和菓子、日本茶、酒など全てが日本の伝統的な食文化を表しています。「和食」がユネスコ無形文化遺産に登録されたのも、「自然を尊ぶ」という日本人の気質に基づいた「食に関する習わし」が評価されたといえます。しかし、最近では食の欧米化により肥満や生活習慣病の増大が問題となり、日本型食生活が改めて見直されています。

栄養バランスの良い食事を心掛けましょう!

日本型食生活は、ごはんを主食としながら、主菜・副菜に加え、適度に牛乳・乳製品や果物、お茶が加わった栄養バランスの良い食事です。コンビニエンスストア等で購入した商品で食事を済ませる場合でも、サラダや果物、スープなどをおにぎりやパンに加えるだけで、栄養バランスがぐっと良くなります。



日本型食生活で押さえないポイント

▽「一汁三菜」で、食物繊維や栄養素をバランス良く取りましょう

一汁三菜は、主食であるごはん、主菜、副菜、副々菜、汁物で構成され、健康食として理想的なスタイルです。魚や肉を使う主菜からはタンパク質と脂質、野菜や大豆を使う副菜と副々菜からはビタミンやミネラル、食物繊維が取れます。汁物を取り入れる際は、汁は少なめで、具たくさんを心掛けましょう。

▽腸内環境を整える「発酵食品」を取りましょう

みそ、しょうゆ、醸造酢、みりんなどの調味料や、漬け物、納豆など、和食は多くの発酵食品を取ることができます。発酵食品の酵素は腸内環境を整え、消化や吸収力を高めてくれます。



▽栄養価が高い「旬のもの」を食べましょう

野菜も魚も、旬の時期は栄養価が最も高まります。特に夏の野菜は、強い紫外線に負けないように抗酸化力が高くなっているため、老化予防に効果的です。スーパーでは季節に関係なくさまざまな野菜を買うことができますが、できるだけ旬のものを取り入れるようにしましょう。



▽だしが生む「旨味」には減塩効果もあります

だしの原料となる昆布やかつお節には、アミノ酸やグルタミン酸という旨味の成分が含まれています。和食は、塩分が高くなりがちですが、このだしの旨味を利用することで、塩分を抑えることができます。



村立東海病院 栄養室 管理栄養士 渡部 陽子

【問い合わせ】村立東海病院(☎282-2188)、福祉総務課地域福祉推進担当(☎287-0848)