

食育通信



令和6年11月号
喜界町防災食育センター

11月24日は「いい日本食」の語呂合わせで、「和食の日」です。平成25年には「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。みなさんは、和食についてどのくらい知っていますか？この機会に、和食の良さを見直してみましょう。

和食の特徴

◎ 多様で新鮮な食材を使い、その味わいを活かす

日本には、海、山、川と豊かな自然に恵まれ、地域ごとに多くの食材があり、その味わいを活かす調理方法があります。



◎ 健康的な食生活を営む

和食は栄養のバランスを取りやすく、だしのうま味により、動物性油脂や食塩のとり過ぎを抑えることができます。



◎ 自然の美しさや季節の変化を楽しむ

季節の花や葉を料理にあしらったり、料理に合う器を使ったりして、春夏秋冬の季節を感じる工夫をしています。

◎ 自然の恵みに感謝する

正月などの年中行事は、豊作や健康を願うもの。家族や地域の人とともに食べ物を用意し、食べることで絆を深めてきました。



朝夕が冷え込む日が多くなり、体調をくずしかぜなどをひく人も増えてきます。かぜを予防するには、規則正しい生活をし、免疫力を高めることが大切です。

予防①

食べる前や外出後のせっけんでの手洗いで、ウイルスが体の中に入ることを防ぐ。

予防②

病原体に打ち勝つ「免疫」の働きを高めておく。

食生活で心がけたいこと

★野菜をたっぷり食べる



野菜はミネラル、ビタミン、食物繊維の供給源です。特に旬の野菜には、その時季、体が必要とする栄養が多く含まれています。

★みそ汁を食べる



朝食の具たくさんみそ汁は、バランスのとれた食事への近道。発酵食品でもあるみその健康効果も期待できます。

★よくかんで食べる



消化がよくなるだけでなく、だ液で歯や口のなかをきれいにします。また、食べ過ぎを防いだり、リラックスさせたりする作用もあります。

ビタミンA・C・Eを積極的にとりましょう！

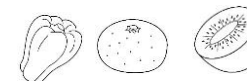
ビタミンA ひふの粘膜を強くする

レバー、にんじん、かぼちゃ、ほうれんそう、うなぎなど



ビタミンC ウイルスから体を守る

ピーマン、みかん、キウイフルーツ、ブロッコリー、じゃがいも、さつまいもなど



ビタミンE 血行をよくする

アーモンド、さけ、かぼちゃ、アボカドなど

