



食育ひろば

2024年2月号



寒い日が続いていますが、暦の上では『立春』を迎えます。『立春』は1年の始まりの日とされ、その前日に1年の厄払いとして『豆まき』が行われるようになりました。また豆も厄払いとして食べる風習がありますが、窒息や誤嚥の危険があるので、5歳以下のこどもが食べないように注意が必要です。

年中行事のように変わらず伝えられていく食もあれば、日々変わっていく食もあります。昔と今の食の移り変わりをみながら、食を見直してみましよう。

日本の食文化

昔



食べ物の移り変わりをみてみよう



今

主食 米を中心にした穀類



主菜・副菜 魚、大豆製品、野菜、海草などが主

◎ビタミンやミネラルが豊富



調味料 味噌、醤油、酢、だし類

(昆布、かつおぶし、煮干、椎茸など)

◎自然のうまみを凝縮



その他 地域独自の漬物や発酵食品が発達

主食 米だけでなくパンや麺の選択肢が増える



主菜・副菜 肉類、乳製品、卵などの量、回数が増える

◎たんぱく質やカルシウムが豊富



調味料 味噌や醤油だけでなく、ケチャップ・

マヨネーズ・ソースなど、味の

バリエーションが豊かに



その他 流通や保存技術の向上で、全国の食材はもちろん、外国の食材も手に入る

今の食の問題点

●肉や油脂類の摂取量の増加 ●米・味噌・野菜・魚の摂取量の減少

栄養バランスがくずれ、肥満の増加や生活習慣病を引き起こす要因に

✦ 🐟 ✦ ✦ 🐟 ✦ 「日本型食生活」を取り入れよう ✦ 🐟 ✦ ✦ 🐟 ✦

①主食は ごはん

お米は脂質が少なく、粒状で食物繊維も含まれるので、よく噛んでゆっくり食べると腹持ちがよい。



②一汁三菜 のおかず

いろいろなおかずを少しずつ摂ることで味の組み合わせが楽しく、栄養バランスUPにもつながる。

1人分ずつ盛りつけると食べすぎも防げる！

③蒸す・焼く・煮る の調理法

油を使う『揚げる』『炒める』料理を少なくすると、油脂類の摂りすぎが防げる！



④郷土料理

風土にあった料理として受け継がれており、その地域の新鮮な産物と、旬の食材を用いているため、栄養価が高く、季節を感じる事ができる。

食文化は時代によって変わります。昔ながらのものに今の生活環境にあったものを取り入れ、健康につながる食を伝えていきましょう。

未来の元気を創造する



一富士フードサービス株式会社