



2023年11月
荻野病院
栄養課

No. 28

朝晩と冷え込むようになり、日中との寒暖差が大きくなってきましたね。感染症の流行も心配な季節です。しっかり体調を整えて、本格的な冬に備えましょう。さて、みなさんは11月24日が何の日か知っていますか？11月24日は「和食の日」です。『1 (い) 1 (い) 24 (にほんしょく)』という語呂合わせから制定されました。和食の良さを再認識する機会としましょう。



日本の食文化、和食

「和食：日本人の伝統的な食文化」

2013年にユネスコ無形文化遺産に登録

「和食」の4つの特徴

①多様で新鮮な食材とその持ち味の尊重

日本は島国であることから山や海、川など豊かな自然が広がっていて、多様な食材がある。その素材の味わいを活かす調理技術・調理方法が発達

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バランスの良い食事、旨味の活用

③健康的な食生活を支える栄養バランス

季節に合った食材や食器を使用し、季節感を表現

④正月などの年中行事との密接な関わり

食を通して家族や地域の絆を深める



うま味成分とは

和食の味を支える“うま味”、和食はうま味を上手く使うことで素材の味を生かした深みのある味になっています。

【主なうま味成分】

●グルタミン酸…昆布、干しエビ



チーズ、野菜類

●イノシン酸…かつお節、煮干し



肉や魚など動物性の食材

●グアニル酸…干し椎茸、きのこ類



うま味成分を活用することで塩味を抑えても美味しく仕上がります。また、それぞれ単独よりも組み合わせることで相乗効果となり、さらにうま味が増します！

- ・かつお節×昆布
- ・香味野菜×肉・魚

季節の食材を使った おうちご飯



◆メニュー◆

- ◎ご飯
- ◎なめこと蓮根のすり流し味噌汁
- ◎たらと厚揚げの梅照り焼き
- ◎菊のおひたし



エネルギー：426kcal
たんぱく質：21.6g
塩分：1.6g