



栄養だより



特別養護老人ホーム 明嶺荘

急に寒くなり体調を崩しやすい季節がやってきました。皆さん体調を崩されていませんか？季節の変わり目は風邪を引きやすいため注意してください。また、インフルエンザもはやってきているようです。引き続き手洗いうがいをし予防していきましょう！！

皆さん11月24日は「和食の日」ということをご存じですか？

「和食」とは単なる料理の名前だけではありません。自然を大切にする心、食の知識や工夫までも含めた日本が長い歴史をかけて大切にしてきた食文化です。2013年にはユネスコの無形文化遺産に登録されました。今月はいつも食卓で身近に感じている「和食」のすばらしさについてお話しします。

「和食」の特徴

① 多様で新鮮な食材と その持ち味の尊重

日本の国土は南北に長く「海・山・里」と豊かな自然が広がっているため、その恵みから得られる食材が多くあります。また、マナ食・汁もの・焼きものなどの調理方法や乾燥・発酵食品といった保存方法などの工夫も施されてきました。



③ 自然の美しさや 季節の移ろいの表現

和食は自然の美しさや四季の移ろいを大切にしています。季節の花や葉などで料理の飾りつけをするなど料理からも季節感を楽しめます。また、器も色合いや素材、模様など見た目からも季節感を引き出します。



② 健康的な食生活を支える 栄養バランス

「一汁三菜」を基本とする日本の食事スタイルは理想的な栄養バランスと言われています。また、「うま味」を上手に使うことによって動物性油脂の少ない食生活を実現しており、日本人の長寿や肥満防止に役立っています。



④ 正月などの年間行事 との密接な関わり

お正月な節分、ひな祭りなど季節に行事やお祭りには特別な料理を食べます。

その理由は、自然の恵みである「食」を分け合い、食の時間を共にすることで、家族や地域の絆を深めるため。また、自然への感謝と祈りを込めた「ご馳走」を神様へ届けるためと言われています。

