

和食の文化と良さ

2013年。和食の文化が、『ユネスコ無形文化遺産』に認定されています。和食には精進料理、本膳料理、懐石料理、会席料理の4種類があります。

しかも、和食にはたくさん良いことがあります。例えばこんなことです。

1. “一汁三菜”で、栄養素や食物繊維をバランスよくとれる。
 - 主食のご飯からは炭水化物、主菜からはたんぱく質と脂質、副菜からはビタミンやミネラル、食物繊維がとれる、理想的なスタイルです。
2. 内環境を整える発酵食品が多い。
 - 味噌、醤油、酢、みりんといった調味料、漬物、納豆など、腸内環境を整える発酵食品をとることができます。
3. 多様で栄養価の高い旬のものをとれる。
 - 季節に合わせた多様な食材が用いられ、栄養価が高い旬のものを取り入れることができます。
4. 蒸す、焼く、煮るなどの調理法で、油分を抑えられる。
 - 和食は基本的に、素材の味わいを生かし、油脂を使用しないヘルシーな調理法が多いのが特徴です。
5. だしの旨味で塩分を抑えられる。
 - だしは素材の持ち味を引き出してくれ、さらにうま味成分が含まれるため、少ない塩分でも風味豊かな味わいに仕上げられます。

これらの和食の良さを大切にし、なるべく残さず食べるようにしましょう。