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。まい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ょう。

日本の食文化

食べ物の移り変わりをみてみよう

昔

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

今

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め、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、季節を感じることができる。

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
一冨士フードサービス株式会社

たべもの なぞなぞ

「 かゆく ないのに『かゆい』って いう

かぜの ときに いいたべもの なあに？ 」

こたえが わかったら その「え」を かいてみよう！

<こたえ>
かゆ