



日本の伝統的な食文化“和食”を見直しましょう。

haiyaku
Good life, Keep smile

豊かな自然に恵まれた島国日本では、新鮮な食材が豊富にあり、素材そのものの味やうまいを活かした調理法が発達しました。また、お米を中心に一汁三菜を基本とした食事は、栄養バランスに優れ、健康長寿にも役立っています。

季節感も、和食においてとても重要な要素のひとつです。旬の食材を用いた調理は

和食という言葉の定義は、実はあいまいであります。この度の無形文化遺産への登録に際して、農林水産省は「和食」を料理そのものではなく、「自然を尊ぶ」という日本人の気質に基づいた「食」に関する「習わし」と位置づけ、次の4つを特徴として挙げています。

①多様で新鮮な食材と素材の味わいを活用

②バランスがよく、健康的な食生活

③自然の美しさの表現

④年中行事との関わり



和食の特徴

飽食の時代と言われる今だからこそ、日本の伝統的な食文化である「和食」を見直してみませんか？

「2013年12月、「和食」がユネスコの「無形文化遺産」に登録されました。」
一汁三菜のいわゆる和食がごく当たり前に食卓に上っていた時代から、日本人の食生活は大きく変わってきました。いや、日々の献立において和食は選択肢のひとつにすぎない、と言つてもいいかもしれません。

飽食の時代と言われる今だからこそ、日本で伝統的な食文化である「和食」を見直してみませんか？

もちろん、器や盛り付けで季節感を表し、四季の移り変わりを楽しむ演出は世界的にも高く評価されています。

和食で健康的な生活を

欧米ではヘルシーフードとして注目さ

れている日本食。その理由は、肉類を中心の欧米の食事に比べ、魚、野菜、豆類(特に大豆)を中心とした低脂肪の食事が、肥満防止につながると考えられるためです。

また、和食には欠かせない醤油や味噌、出汁などの日本独自の調味料も重要な要素です。特に大豆を原料とした発酵食品である味噌は、栄養価がとても高く、病気の予防や老化防止にも効果があることが分かつてきています。日本人には味噌汁として好まれ、親しまれており、多くの食材との相性もいいことから、万能の調味料と言われています。

そして、旬の食材を多く用いる点も、健康に大きく作用しています。今では、ほとんどの食材が一年中お店に並び、手に入らないものはめったにありません。しかし、野菜や魚などの本来の旬の時期というのは、その食材をもつとも美味しく食べられる時期であり、栄養価がより高くなる時期でもあるのです。また、冬野菜が体を温め、

食は、人が生きていくために欠かせないものですが、単なる栄養摂取の手段という以上に、文化として、人々の心に深く根づいているものもあります。

例えば、日本には、食にまつわる年中行事がたくさんあります。その代表的なものとして、お正月にいたくおせち料理やお雑煮が挙げられます。他にも、1月7日の七草粥、節分の福豆、桃の節句のちらし寿司、端午の節句の柏餅、秋分のおはぎ、十五夜の月見団子……など、一年を通して、食事が私たちの生活に密接に関わっていることが分かるのではないかでしょう。

時代とともに、こうした行事が行われる機会は減りつつあります。しかし、日本の豊かな風土とそこに根づいた文化を守っていくためにも、大切にしていきたいのです。

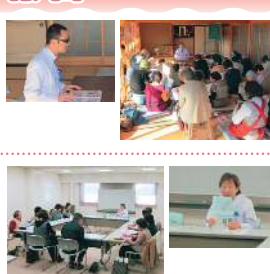
風邪予防に効果的であるように、旬の食材には私たちの体が必要としている効能をもたらしてくれるものが多くあります。和食のレシピはこうした「旬」を活かしたものが多いので、ぜひ季節ごとの旬の食材を日本の伝統的な調理方法で食してみてはいかがでしょうか。

食と年中行事との関わり

身体を温かく保ち、風邪予防に努めましょう



昔より「体を温める」ことは健康に良いとされています。新年に向かえ何かと忙しく体調を崩しやすい時期ですが、体を温め季節を乗り切りましょう！



出張セミナー報告

2013年11月21日、「東萩聞いきいきサロン東」様にお招き頂き、薬剤師による「薬との上手なつきあい方」をテーマにお話をさせていただきました。

ありがとうございました。

第110回

地区／静岡県牧之原市東萩間

内容／薬剤師「薬との上手な付き合い方」

講師／薬剤師：小林

2013年12月3日、「吉田町生涯学習」様にお招き頂き、薬剤師による「薬との上手なつきあい方」をテーマにお話をさせていただきました。

ありがとうございました。

第111回

地区／静岡県榛原郡吉田町

内容／薬剤師「薬との上手な付き合い方」

講師／薬剤師：平野