

健康ワンポイントアドバイス



発行：十日町市中魚沼郡医師会

発行日：令和4年10月発行

第243号

「伝統的な和食の良さを見つめ直そう」

十日町栄養士会 支部長 **村山 真由美** 氏

日本は、世界一の長寿国となりましたが、その長寿を支えているのが、伝統的な和食といわれています。主食のご飯にみそ汁などの汁物、そして海や川、里の恵みを使ったおかずを組み合わせた和食の食事スタイルは、栄養バランスに優れた健康的な食事として、世界から注目を集めています。一方、国内では和食離れが進み、米の消費量も減り、日本から伝統的な食文化が消えつつあります。今一度、和食の良さを改めて見つめ直してみましよう。

【“五”に秘められた和食の知恵】

「和食」には、「五」にちなんだ献立の考えがあります。季節の変わり目を楽しみ、健康に過ごすための知恵がたくさんつまっています。

【五法】

「五法」とは、「生(切る)」「煮る」「焼く」「蒸す」「揚げる」といった調理法です。会席料理には、この5つの手法を使った料理がすべて並べられます。

【五味】

「五味」とは、「甘味」「塩見」「酸味」「苦味」「辛味」のことです。これらが献立の中でそろっていると最後まで飽きずに食事を楽しむことができます。

現在は、さらに「旨味」が加わっています。旨味は料理のおいしさに深く関わり、健康的な食生活を送る上で欠かせない味です。

【五色】

「五色」とは、「青、黄、赤、白、黒（しょう・おう・しゃく・びやく・こく）」の五つの色を意味します。青（緑）・黄・赤・白・黒（茶）の基本の五色を彩りよく合わせることで、見た目も美しく、栄養バランスも整いやすくなります。

【五適】

「五適」とは、「適温」「適材」「適量」「適技」「敵心」の五つの適度のことで、味だけでなく料理全体の心づかいを表します。

「適温」：暖かいものは温かく、冷たいものは冷たい状態で召し上がっていただくこと

「適材」：食べる人の年齢や性別などにあつた素材を使うこと

「適量」：多すぎず、少なすぎず適当な量であること

「敵技」：技巧に凝りすぎず、適度に手を加えること

「敵心」：食器やテーブル、部屋の雰囲気など、「もてなしの心」をもつこと

これらの「五」を日常の食事に取り入れることで、見た目だけでなく、味の幅が広がり自然と栄養バランスも良くなります。

実りの秋を迎えます。自然に恵まれた妻有地域には、おいしい食材がたくさんあります。地元でとれたおいしい食材と「五」を意識した食事でも心も体も健やかに過ごしたいですね。

最後に、海藻を使った簡単な常備菜のレシピを紹介します。海藻には、ミネラルや食物繊維を豊富に含んでいます。ぜひ、日ごろの食生活に取り入れてください。

ごはんの
お供に！

手作りひじきふりかけ

【材料（作りやすい分量）】

【作り方】

- ひじき……大さじ3 ①ひじきは水で戻す。
- しょうゆ…小さじ2 ②戻したひじきと調味料と1/2を小鍋に入れ、炒りつける。
- みりん……小さじ1
- 酒……………小さじ1 ③白ごまとゆかりを加えて混ぜ合わせる。
- 白ごま……大さじ3
- ゆかり……小さじ2 ※調味料の量は味を見て加減してください。

