



健康情報リーフレット

Vol.98

和食の魅力 再発見！ ～日本人の健康を支えてきた和食～

日本は四季折々の食材に恵まれ、長い年月を経て地域の伝統的な行事や作法と結びついた食文化が継承されてきました。日本の伝統的な食文化である「和食」は「一汁三菜」を基本形としており、栄養バランスもよく、日本人の健康を支えてきました。

平成 25 年には「和食；日本人の伝統的な食文化」がユネスコ無形文化遺産に登録されました。「和食」を未来へ残していくためには、郷土料理や伝統料理など家庭や地域で受け継がれてきた料理や味を伝えるとともに、食文化について理解を深め、次世代へ伝えていくことが大切です。



和食の基本形「一汁三菜」とは？ 詳細は裏面をチェック！

… 作ってみよう！和食レシピ …

主菜 さんまの揚げ焼き



(1人分)エネルギー 214kcal
食塩相当量 1.3g

材料 (4人分)

さんま …………… 200g
薄力粉 …………… 適量
揚げ油 …………… 適量
小松菜 …………… 150g
だし汁 …………… 200ml
しょうが …………… 1/2 かけ
砂糖 …………… 大さじ 1
しょうゆ …… 大さじ 1 と 1/2

作り方

- ① さんまは三枚におろし、一口大に切る。薄力粉をつけて中温の揚げ油で揚げる。
- ② 小松菜はゆでて、3～4cmの長さに切る。
- ③ 鍋にだし汁とせん切りのしょうが、調味料を入れて煮立たせて、①を入れて1～2分で裏返し、②を入れて2～3分煮る。
- ④ 皿に盛りつける。

<出典> 群馬県：うす味・減塩料理集

主食 副菜 豆乳入りすいとん

古くから小麦栽培が盛んな群馬県では、すいとんはほとんどの地域で食べられてきました。



(1人分)エネルギー 312kcal
食塩相当量 2.0g

材料 (4人分)

地粉 …………… 200g
豆乳 …………… 200ml
里芋 …………… 100g
にんじん …………… 30g
大根 …………… 20g
干しいたけ …………… 5g
しめじ …………… 50g
ごぼう …………… 16g
油揚げ …………… 25g
ねぎ …………… 40g
油 …………… 大さじ 1
だし汁 …………… 600ml
しょうゆ …………… 大さじ 2
みりん …………… 大さじ 1・1/4
酒 …………… 小さじ 2
塩 …………… 小さじ 1/2


作り方

- ① 里芋は、厚めのいちよう切りにする。にんじん・大根は、いちよう切りにする。干しいたけは、戻して、せん切りにする。ごぼうは、ささがきにする。油揚げは、熱湯にくぐらせ、せん切りにする。ねぎは、斜めの薄切りにする。しめじは、細かくほぐす。
- ② 鍋で豆乳をふきこぼれないようにして沸騰させ、ボウルの中の地粉を入れ、素早く箸でかき混ぜて、こねる。(やけどに注意する。)
- ③ 鍋に油を入れ、①の具を炒め、だし汁を加えて煮る。調味料で味をととのえ、②をちぎって入れて、よく煮込む。

<出典> 群馬県：地域の特産品利用料理集

… 未来に残すべき和食の魅力 …

未来に残すべき和食4つの特徴

- 1 多様で新鮮な食材とその持ち味の尊重 
- 2 健康的な食生活を支える栄養バランス 
- 3 自然の美しさや季節の移ろいを楽しむ 
- 4 正月など年中行事との関わり 

郷土料理・伝統料理

日本各地で、地元の産物を活かした伝統食や自然に感謝する祭り、食習慣などが生まれ、多様な食文化を形成してきました。



年中行事と行事食

日本人の生活の中には正月や節分のような年中行事があり、それぞれ意味を込めた食べ物が用意されます。また、成人、婚礼など通過儀礼には特別の行事食が食べられています。



… 日本人の健康を支えてきた「一汁三菜」 …

手前左側に「ご飯」、手前右側に「汁」、そして「香の物」と三品の「菜」（おかず）を「一汁三菜」といいます。ご飯を主食として、魚介・肉類・野菜類に、だし、発酵調味料を組み合わせた和食は、栄養学的に見てもバランスのよい食事です。

和食の基本「一汁三菜」

二菜・三菜 副菜

煮物や和え物など野菜を主に使った、ビタミン・ミネラルなどを補う料理。



一菜 主菜

魚や肉、卵などを使ったたんぱく質をとるための料理。



主食 ご飯

ご飯はどんなおかずとも相性が良く、いろいろな料理に合わせることができる。



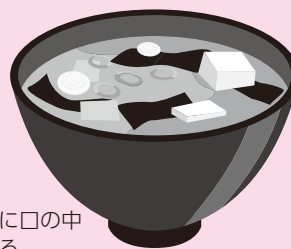
香の物 お漬物

香の物は食事中に口の中をさっぱりさせる。



一汁 汁物

水分補給のほか食べ物を飲み込みやすくする。



… 食育紙芝居「元気のひみつ」 …

こどもたちにバランスのよい食事や規則正しい生活を送ることの大切さを伝えるため、群馬県オリジナルの紙芝居「元気のひみつ」を作成しました。

家庭や幼稚園、保育所、学校、地域活動などで、ぜひご活用ください！



↑紙芝居のデータ版、デジタル版はこちらから

