

和食とだしの良さを見直そう♪

和食は栄養バランスの優等生

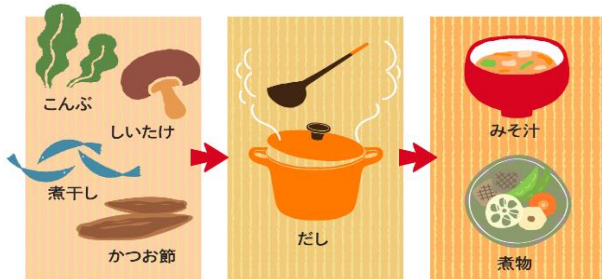
和食は、2013年にユネスコの無形文化遺産に登録され、健康的な食事内容や、「だし」をはじめとする素材のうま味を活かした調理法などが注目されています。その特徴の一つが、主食・主菜・副菜のそろった食事のかたち。様々な食材を用いるため、栄養バランスを上手にととのえることができます。



- 主食** ごはんは食事の中心。炭水化物が多く含まれ、主にエネルギーのもとになります。
- 主菜** 魚や肉、卵や豆製品などを中心としたおかず。体をつくる栄養素(たんぱく質)が多く含まれます。
- 副菜・汁もの** 野菜やきのこ、海藻類を中心としたおかず。体の調子をととのえる栄養素(ビタミン・ミネラル・食物繊維)が多く含まれます。汁ものをつける場合は、具たくさんに!

「だし」のうま味で塩eco(減塩)に

和食のもう一つの特徴は、「だし」のうま味を活かした調理法です。うま味とは、5つの基本味*の一つ。食材のうま味成分が抽出された「だし」は、様々な料理のベースとして使われ、うす味でも美味しく食べることができます。



* 5つの基本味：甘味・酸味・塩味・苦味・うま味



1日の食塩摂取量の目標 **男性9g 女性8g**
(第2次みやぎ21健康プラン)

だしを使って美味しく塩eco(減塩)しましょう♪

手軽に「だし」を使おう♪

麦茶ポットなどに、水とだしとなる素材を入れて、冷蔵庫に一晩おくと、簡単にだしをとることができます。

かつお節	茶こしネットにいれる。
煮干し	内臓をとる。
こんぶ	軽くゴミをはらう程度。
干しいたけ	軽くゴミをはらう程度。石づきはつけたままで。

市販のだしパック・だし風味調味料を使うときは・・・

だしパックやだし風味調味料は、簡単に使えて便利ですが、食塩が添加されているものもあるので、注意しましょう!



品名：風味調味料
 原材料名：食塩、砂糖、かつお節粉末、こんぶエキス/調味料(アミノ酸等)

○●○毎年11月はみやぎ食育推進月間です○●○

大崎地域で働く皆様の健康づくりを応援する情報満載のサイト「おおさき健康ナビ」もご活用ください!!

おおさき健康ナビ

検索

