

栄養部ニュース 8月号



発行:杏林大学医学部附属病院栄養部 発行日 2022年8月1日 No.22-08

8月4日は 栄養の日

たのしく食べる、カラダよろこぶ

日本栄養士会は8/4を「栄養の日」、8/1~8/7を「栄養週間」と制定し、「栄養を楽しむ」生活を応援しています。
★栄養とは…食べて必要な栄養素を体内に取り込み、消化、吸収、代謝を通じて生命を維持する一連の営みのこと。

「和食」を学ぶ

「和食」は、日本特有の気候・風土の中で育まれてきた「自然の尊重」を土台とした日本人の伝統的な「食文化」であり、食の知恵、工夫、慣習のすべてを含みます。2013年12月、ユネスコ無形文化遺産に登録されました。

多様で新鮮な食材とその持ち味の尊重

- ・地域に根差した多様な食材の使用
- ・素材の味わいを活かす調理技術・調理道具の発達



自然の美しさや季節の移ろいの表現

- ・季節の花や葉などでの料理の飾りつけ
- ・季節に合った調度品や器の利用



「和食」の特徴

健康的な食生活を支える栄養バランス

- ・一汁三菜を基本とする理想的な栄養バランス
- ・だしの「うま味」や発酵食品を上手に使い、動物性油脂の少ない食生活を実現
- 日本人の長寿や生活習慣病予防に役立つ



年中行事と密接な関わり

- ・正月などの年中行事と密接に関わって育まれてきた日本の食文化
- ・自然の恵みである「食」を分け合い、食の時間を共にすることで深めてきた家族や地域の絆



副菜

野菜料理



主食

ご飯、パン、麺



副菜



主菜

肉、魚、卵、大豆製品



※減塩が必要な方は
控えめに



野菜は1日350g摂ろう!

毎食、主食・主菜・副菜を揃えて食べるよう心がけましょう!
特に野菜料理は不足しやすいです。**小鉢5皿程度の野菜料理**
(小鉢1皿=約70g)を3食に分割して摂りましょう。



参考:農林水産省 HP (<https://www.maff.go.jp/j/keikaku/syokubunka/ich/>)

作成:杏林大学医学部附属病院 栄養部 監修:栄養委員会