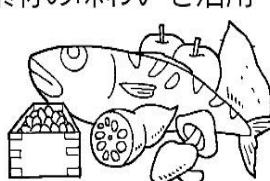


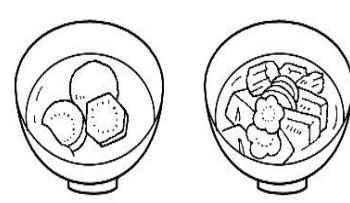


## 1 1 月 2 4 日 は 「和食の日」

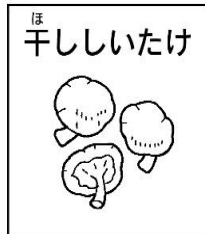
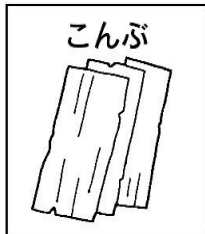
### 世界に誇れる 和食文化

2013年に「和食；日本人の伝統的な食文化-正月を例として-」はユネスコ無形文化遺産に登録されました。その特徴を右の表で紹介いたします。無形文化とは、目に見えない形では残らないため、わたしたちが日々の食生活を通じて未来へと伝えていくことが重要です。

### 和食の特徴

<p>①多様で新鮮な食材と素材の味わいを活用</p> 	<p>②バランスがよく、健康的な食生活</p> 
<p>③自然の美しさの表現</p> 	<p>④年中行事との関わり</p> 

### 和食の基本「だし」



日本のだしは、お吸い物やみそ汁、野菜の煮物などの和食のベースになります。さまざまなおいしい和食でだしを味わいましょう。



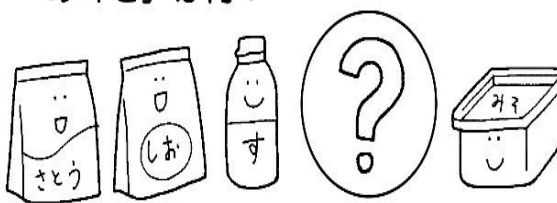
和食クイズに挑戦してみましょう。

1 配ぜんする時のごはんとみそ汁の位置はどっちが右でどっちが左？



答え：ごはんが左で、みそ汁が右

2 調味料を加える順番の「さしすせそ」の「せ」は何？



答え：しょうゆ(せうゆ)

# にほんじんのおしよく 「お米(ごはん)」を見直しましょう



にほんでは昔から稲が栽培され、米を食事の中心にしてきました。ごはんは風味が淡泊なので、食べ飽きず、パンや麺などと違って和風・洋風・中華風などさまざまなおかずにあうのが特徴です。収穫の秋、改めて米の魅力を考えてみましょう。

## すいぶんりょう おお 水分量が多い

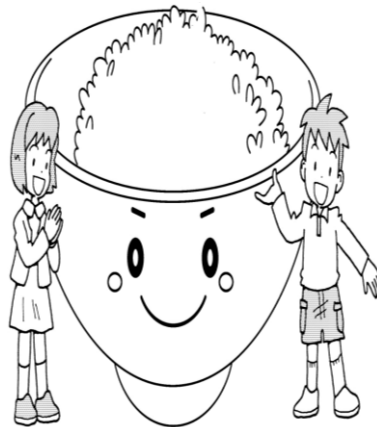
せいはいくまい  
精白米150g・・・水分90g  
しよくパン(1枚60g)・・・水分23.5g

## ちや はい ふく おも えいようせいぶん お茶わん1杯に含まれる主な栄養成分

せいはいくまい  
(精白米/150g)  
エネルギー214kcal 炭水化物 約55.7g  
たんぱく質 約3.8g 脂質 約0.5g

## ごはんの栄養

ごはんは炭水化物(でんぷん)を多く含みエネルギー源となる食品です。  
でんぷんには、加熱するとさらっとしているアミロースと、粘りがでるアミロペクチンがあります。



## かむ回数が増える

ふわふわ食感のパンに比べ、米はかむ回数が多くなります。  
かむことで脳の働きも良くなり、消化器官も活発に動き、排便にもつながります。

## ウソ・ホント!? 米のうわさ



### Q ごはんを食べると太る?

ごはんは、小麦を製粉したパンと違って粒のまま食べるので、ゆるやかに消化されます。そのため腹持ちがよく、お腹が空きにくく満足感があります。体に脂肪を溜め込むホルモンの分泌がゆっくりになるので、体脂肪の蓄積も抑えることができ、太りにくいです。

答え ウソです。

## 米からできる製品

さいきん最近では、米粉を使ったパンやめん類お菓子なども増えています。

