



# 栄養科だより

## 第26号



冬の寒さがよりいっそう厳しくなって、皆様体調など崩されていないでしょうか？今号では日本人の基本食であり、2012年3月にユネスコ無形文化遺産にも登録された「**和食**」について当院の料理と交えながら説明させていただきます。また、2月の伝統的な行事である「**節分**」についてもご紹介します。

そもそも日本の**和食**ってどんな料理でしょうか？

和食とは日本に定着している食品を使ってその風土の中で発達した伝統的な料理のことをいいます。日本食とも呼ばれており、食品本来の味を利用し、旬などの季節感を大切にする特徴があります。このような特徴があり、ユネスコ無形文化遺産への申請の際には「和食」を料理そのものではなく、「自然を尊ぶ」という日本人の気質に基づいた「食」に関する「習わし」として位置づけています。そのため、料理そのものの味ということよりも自然や四季と調和した独自性のある食文化に対する評価だといわれています。

**和食**の特徴とはどのようなものなのでしょうか？

①多様で新鮮な食材と素材の味わいを活用

②**バランスがよく、健康的な食生活**

③自然の美しさの表現

④**年中行事との関わり**

このような特徴があります。この中でも当院のお食事とも関係の深い②と④について詳しくご説明します。

※農林水産省HPより参照

### 特徴②

#### バランスがよく、健康的な食生活

一汁三菜を基本とする日本の食事スタイルは理想的な栄養バランスと言われています。また、「うま味」を上手に使うことによって、日本人の長寿・肥満防止に役立っています。

当院ではこれに加えて毎日昆布や鰹節、いりこなどからしっかりだしを取っており減塩にも努めております。

ごはん、汁物に肉や魚、卵などのタンパク質を補う主菜を一品、豆や野菜、海藻などのミネラルやビタミン、食物繊維を補う副菜を2品組み合わせた昔ながらの日本食のスタイルです。



塩分量が多くなるため 1日1回まで

### 特徴④

#### 年中行事との関わり

日本の食文化は、年中行事と密接に関わって育まれてきました。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、家族や地域の絆が強くなります。

当院でも「毎月必ず行事食を設け、行事にちなんだ料理を提供」させていただいております。また、栄養士が皆様へ思いを込めて作ったカードも添えさせていただいております。

### 当院行事食(一部)の紹介



1月1日(元旦) 朝食



2月 節分の日



7月 七夕の日



8月 お盆料理



12月 冬至



12月 年越しそば

### 節分とはどんな日？

**節分**(せつぶん/せちぶん)は、雑節【季節の移り変わりをよりの確に掴むために設けられた、特別な暦日のこと】の1つで、各季節の始まりの日(立春・立夏・立秋・立冬)の前日のことを言います。一般的には「福は内、鬼は外」と声を出しながら福豆(炒り大豆)を撒いて、年齢の数だけ(もしくは1つ多く)豆を食べる厄除けを行います。

また**節分**には豆まきと併せて太巻き(恵方巻き)を食べると縁起がいいとも言われています。太巻きには商売繁盛や無病息災を願った七福神に因んで7種類の具材を使うとされており、福を巻き込むといわれています。

### 恵方巻きの正しい食べ方

- ①切らずに食べる。
- ②恵方の方角を向いて食べる。
- ③黙って願い事を思い浮かべながら食べる。



今年の恵方は  
南南東

