

# 2024年11月

## 栄養だより

日ごとの気温差が大きくなり、少しずつ冬の訪れを感じられるようになってきました。季節の変わり目は、体調を崩しやすくなり、感染症も流行するため、体調管理に気をつけましょう！

### ～11月24日は和食の日～

平成25年に「和食・日本人の伝統的な食文化」がユネスコに登録されてから、和食文化の保護・継承の大切さを考える日として「和食の日」が制定されました。今回は和食の特徴や魅力についてご紹介します。

#### 和食の特徴

- 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



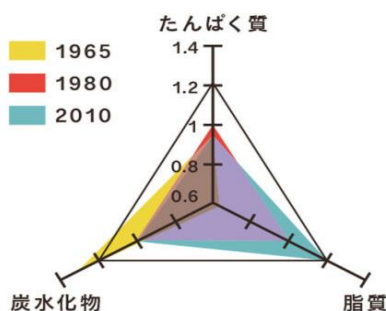
### 和食は理想の栄養バランス

私達に必要な三大栄養素は、炭水化物・たんぱく質・脂質です。

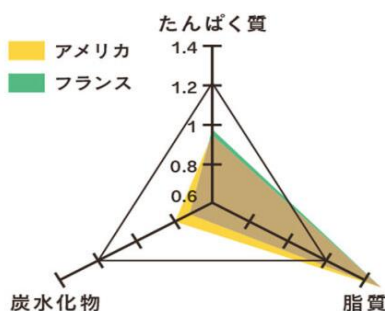
「パン＋肉食中心」の洋食は、脂質が飛び抜けているのが分かりますが、「ご飯＋魚食中心」の和食は、理想的な三角形を描いています。

しかし、最近は欧米型の食事に近づき、肉類や脂質の摂取量が増えているため、日本人の生活習慣病も増えています。改めて和食の魅力を知り、健康的な食生活を心がけましょう！

日本でのエネルギー産生  
栄養素バランスの変化



米・仏のエネルギー産生  
栄養素バランス



汁物と3種類のおかずを  
組み合わせる「一汁一菜」が  
理想的です！

