いい　にほんしょく

11月24日は和食の日です！

11 和食文化を伝えよう

秋は実りの季節であり、自然に感謝し、五穀豊穣を祈る行事が全国各地で盛んに行われています。和食文化国民会議では、2013年にユネスコ無形文化遺産に登録された「和食・日本人の伝統的な食文化」を次世代へと保護・継承していくことの大切さを改めて考える日として、11月24日を「和食の日」と制定しました。

和食のここがすごい！

01 食の基礎を作る「味覚」を育みます

幼児期にご飯やだしのおいしさ、発酵食品の味わいを体験しておくと、将来、健康的な食生活を送るための基盤になります。

02 元気な腸を作ります

和食でよく使われる野菜、根菜、豆類、海藻、きのこ等には食物繊維がたっぷり含まれており、腸を刺激します。また、ぬか漬けや納豆等の発酵食品にも腸内ケアの働きがあります。

03 栄養バランスに優れています

ご飯を中心に多様な食材を使い、おかずを組み合わせる和食からは、健康維持に必要なエネルギーとバランスのとれた栄養成分を自然に摂取することができます。

04 気軽・経済的に作ることができます

ご飯と汁物が揃えば、あとは一菜、二菜でも立派な和食となります。また、他の季節に比べて安価な旬素材を使用すれば経済的に食事の用意ができます。

出典：農林水産省「和食育」 全文はこちらから→

農林水産省
北陸農政局