



南山堂 栄養通信

臨時号
Vo. 22



今月のテーマ

和食の日

について



11月24日は「和食の日」です。日本の食文化にとって重要な時期である秋の日に、毎年一人ひとりが「和食」文化について認識を深め、和食文化の大切さを再認識するきっかけの日になるようにと願いをこめて、11月24日“いい日本食”「和食の日」と和食文化国民会議によって制定されました。



2025年11月

「まごわやさしい」とは？

「まごわやさしい」とは日本の伝統的な食材の頭文字を合わせた言葉で、この7種類の食材を取り入れることでバランスの良い食生活を送ることができます。



ま

豆類

「畑の肉」とも言われる大豆をはじめ、豆腐や油揚げ、小豆など豆類には良質なたんぱく質が含まれています。他にもビタミンB群やマグネシウム、亜鉛などが豊富です。



ご

ごま

ごまにはオレイン酸やリノール酸などの不飽和脂肪酸が含まれる他、ごま特有の抗酸化物質であるセサミンなどのゴマリグナンも含まれています。また、この項目には栗やナッツ類なども含まれます。



わ

わかめ

わかめや昆布、ひじきなどの海藻類はビタミンB群やマグネシウムなどのミネラルが豊富です。なかでも昆布はカルシウムや食物繊維を多く含んでいます。乾燥わかめやひじきなど手軽に料理に使えるのでオススメです。



や

やさい

野菜は1日に350g程度食べることが推奨されています。サラダなど生野菜で350g食べるとなると大量になり難しいですが、温野菜など調理することでかさが減ります。なかには加熱することで栄養素が損なわれるものもあるため食材によって調理法を工夫するようにしましょう。



さ

さかな



たんぱく質やビタミンB群、亜鉛、タウリンなどが豊富です。特に青魚にはDHAやEPAなどのオメガ3脂肪酸も含まれています。サバや秋刀魚などの魚を積極的に献立に取り入れてみましょう。

し

しいたけ

ビタミンDや食物繊維、カルシウムなどが豊富です。また、香りもよく和洋中どの料理にも合う食材です。特に干しいたけはビタミンDを多く含んでいるためおすすめです。



い

いも

炭水化物や食物繊維、カリウム、ビタミンCなどが豊富です。種類によって食感や味わいが異なるため揚げ物や煮物、味噌汁、炒め物、おやつなど多彩な味わいを楽しむことができます。



和食での減塩ポイント

酸味を活かした料理を

塩や醤油だけでなく酢や柑橘類の酸味を活かして塩味を抑えましょう！

香りのある野菜や香辛料を活用する

しそやみょうが、こしょう、唐辛子などを使うことで味に深みやアクセントをつけてみましょう！



減塩調味料を使う

醤油や味噌などの塩分を多く含む調味料を減塩調味料に変えてみよう！

減塩調味料は塩分が少ないからといってたくさん使わないように気を付けましょう

和食について

和食は2013年に「和食；日本の伝統的な食文化」ユネスコ無形文化遺産に登録されました。「食」にまつわる登録として、地中海料理やフランスのガストロノミーなどに続き5番目にあたります。

ユネスコ無形文化遺産に登録された「和食」には、以下の4つの特徴があります。



- ① 多様で新鮮な食材とその持ち味の尊重
- ② 健康的な食生活を支える栄養バランス
- ③ 自然の美しさや季節の移ろいの表現
- ④ 正月などの年中行事との密接な関わり

和食はなぜ健康的と言われるの？

1. 多彩な食材を使用

和食は、新鮮な海や山の食材をバランス良く取り入れることが特徴です。魚介や野菜、きのこなど多様な食材を組み合わせることで、様々な栄養を効果的に摂取することができます。



2. 出汁による味付け

和食において出汁は非常に重要な役割を果たしています。出汁にはうま味が豊富に含まれ料理に深みを与えることができます。そのため、塩分を控えめにしつつ、満足感のある味に仕上がります。

3. 豊富な発酵食品

味噌や醤油、漬物、納豆などの発酵食品は、和食において欠かせません。このような発酵食品には乳酸菌や麹菌などが豊富に含まれており、腸内環境を整えるのに役立ちます。