



# 食事だより

## 2024年11月

彦根市子ども未来部幼児課

11月23日は「勤労感謝の日」です。昔は収穫した穀物に感謝する「新嘗祭」でした。食べ物がどこからくるのかを知り、それに関わる人たちに感謝することも食育の一つです。収穫の秋、食卓での会話を食材の産地や畑といった話題にしてみてもいいですか？



### 食物繊維を食べよう！

人間の消化液（胃液や唾液など）で消化されないものを「**食物繊維**」といいます。生活習慣病の改善に重要性が認められ、炭水化物、脂質、たんぱく質、ミネラル、ビタミンの5大栄養素に加え、「第6の栄養素」として注目されています。

	不溶性食物繊維	水溶性食物繊維
特徴	水に溶けず、水分を吸収して膨らむ。	水に溶けて、ドロドロになる。
多く含まれる食品	豆類（大豆・納豆・おからなど） 穀類（玄米・ライ麦など） きのこ類（椎茸・えのき・しめじなど）	海藻類（ひじき・のり・わかめなど） 野菜類（ごぼう・キャベツ・白菜など） 果実類（バナナ・柑橘類・アボカドなど）
働き	①よく噛む必要があるため、歯茎やあごを強くし、 <b>歯並びの調整やむし歯を予防</b> する。 ②よく噛むことで、 <b>早食いを予防</b> する。 ③大腸で水分を吸収して膨らみ、腸壁を刺激し、 <b>排便をスムーズ</b> にする。	①コレステロールの吸収を抑えて、 <b>動脈硬化を予防</b> する。 ②粘度が高く、他の食べ物と小腸内をゆっくり進み、急激な血糖値上昇を抑え、 <b>糖尿病を予防</b> する。 ③腸内の乳酸菌などの善玉菌を増やし、 <b>腸内環境を改善</b> する。

食物繊維は、意識してとらないと不足しがちです。不溶性と水溶性、偏った食物繊維を摂りすぎても、便秘になったり、お腹が張ったりすることも…。

いろいろな食品を食べることによって、不溶性、水溶性の食物繊維をバランスよく摂ることができます。

#### Q. 市販の野菜ジュースは？

A. 水溶性食物繊維は比較的残っていますが、搾りカスとして、不溶性食物繊維が取り除かれていることが多いので注意しましょう！



いいにほんしょく

## 11月24日は「和食の日」

2013年に「和食；日本人の伝統的な食文化」がユネスコ無形文化遺産に登録されました。和食の日は、和食文化を守り、伝えていくことの大切さを考える日です。



### 和食の基本「一汁三菜」

日本人の主食である「ご飯」に、「汁物」と3つの「菜（おかず）」を組み合わせた献立です。



一汁三菜

一汁三菜を意識すると、体に必要な「エネルギーになるもの（主食）」、「体をつくるもの（主菜）」、「体の調子を整えるもの（副菜・汁物）」をバランスよく摂ることができます。

### 味の基本と「だし」

「だし」とは、昆布やかつお節などを煮だした汁のこと。水やお湯を使ってうま味を出したものが「だし」で、和食の基本なのです。

味の基本は、「塩味（しょっぱい）」、「酸味（すっぱい）」、「苦味（にがしい）」、「甘味（あまい）」、そして「うま味」があります。「だし」は、この「うま味」に当たります。

### ◆和食のよさ◆

#### バランスが良く健康的

一汁三菜の日本の食事スタイルは、栄養バランスがとれやすいと言われていています。また、うま味のあるだしを使うことで動物性油脂や塩分を控えることにも繋がります。長寿、肥満防止に役立っています。



#### 新鮮で多彩、素材そのものの味を活かす

日本は南北に長く、海、山、里と豊かな自然に恵まれ、各地で地域に根差した多様な食材や調理法が用いられています。

#### 四季や行事との関わり

食事の場で、自然の美しさや四季の移ろいを表現することも特徴の一つです。また、年中行事とも密接に関わり、食の時間を共にすることで、家族や地域の絆を深めてきました。



#### 時短！だしの裏技

##### お茶パック

お茶パックに、かつお節などを詰めてストックしておく。

##### きゅうす

かつお節を急須に入れて、熱湯を注ぎ、3分待つ。

##### 水だし

昆布やかつお節、煮干しなどお好みの食材を水に漬けて、冷蔵庫に一晩おいておく。

##### 電子レンジ

昆布とかつお節を水に漬けて、ラップをかけて、600Wで5~10分加熱する。