

3つのわ食を実践しよう！

広島市では毎月19日を「わ食の日」とし、3つの「わ食(和食・輪食・環食)」を推進しています。



和食

栄養バランスのとれた日本型食生活

バランスがよい食事

ご飯と汁物に、3品のおかず(菜)をそろえた食事。

「一汁三菜」

色々な食材を組み合わせることで栄養バランスのとれた食事となります。

よくかんで口の健康UP

「伝統的な食材」

和食に使われることの多い伝統的なかみごたえのある食材を食べることは、口の機能の発達・維持にもつながります。



減塩に役立つ「だし」

「だし」のうま味によって、塩分のとり過ぎを抑えることができます。



輪食

食卓を囲む家族等との団らん

「輪食」とは、食事を一緒にとりながら、人と人のつながりを深めることです。

みんなと食べて学ぼう

「食事マナー」

食事を共にすることで会話が生まれ、交流が深まり、食事が一層おいしくなります。みんなが気持ちよく食事をするためには、食事のマナーも大切です。



地域のよさを知り伝えよう

「郷土料理」

郷土料理は、その土地や風土、年中行事などと密接に関わり生まれました。日本の食文化、郷土の味として受け継がれています。



八寸 小さいわしのさし身 かきの土手鍋 うずみ

わ

環食

環境に配慮した食生活



環境にやさしい

「地産地消」

地場産物を食べることは、次のことにつながります。

- ・地域の産業を活性化
- ・将来の食料の安定供給
- ・CO2の削減



未来を見据えて

「食品ロス削減」

広島市では、だれもが日常生活の中で食品ロスを減らすために自分ができることを考え、まだ食べることができる食品が廃棄されることがないように行動し、もって持続可能な社会に貢献することを目指しています。(広島市食品ロス削減推進条例)

- ・計画的に食品を購入する
- ・食べきれる量を作る、注文する
- ・残さず食べる
- ・エコクッキング



3つの「わ食」をもっと身近に



★「わ食」チェックシート

○:できている ×:できていない

チェック項目	○ ×	
和	● 朝食・昼食・夕食を規則正しく食べている。	
	● 栄養のバランスを考えて食べている。	
	● よくかんで味わって食べている。	
輪	● 行事食や昔から伝わる料理を食べている。	
	● 家族や仲間と一緒に楽しく食事をしている。	
	● 食事中はテレビを消している。	
	● はしの持ち方に気をつけている。	
環	● 「いただきます」「ごちそうさま」のあいさつをしている。	
	● 食材を無駄なく使っている。	
	● 残さず食べている。	
	● 地場産の食材や旬の食材を食べている。	

和 輪 環

だし



昆布や煮干しを水に浸けて、冷蔵庫に一晩置くだけで、手軽にだしをとることができます。

*だしは1~2日で使い切りましょう。



ちりめんいりこ

だしを取った後は



つくだ煮やふりかけに・・・

細く切った昆布に、かつお節やゴマを加え、しょうゆ・酒・みりんで味付けます。



ちりめんいりこをみそ汁の実として使うと、だしも出て、そのまま食べることもできます。

和 環

地産地消

小松菜

旬：12月～2月

ちりめんいりこ・ハム・卵と一緒に炒めて、朝ごはんやお弁当の一品に。



レモン

旬：10月～5月

果肉と果汁をソースに使うとさわやかな味のアクセントになり、減塩にもなります。



さけのレモン揚げ

小さいわし

旬：6～8月

さし身で食べるのは、広島県だけです。から揚げや天ぷらでも。



*結束バンドや計量スプーンを使うと、簡単です。

くわい

旬：11～1月

170度くらいの油で5～6分揚げ、塩をまぶしてから揚げもおすすです。

