



② 和食の基本は「一汁三菜」(ご飯と汁ものと香の物におかずが3品)



★健康を守る食事は、主食・主菜・副菜(汁もの)が基本。

栄養バランスの良い食事のおかげで日本人は平均寿命が長いんだよ。



焼き物や煮物や和え物などの「おかず」

塩漬けやぬか漬けや粕漬けなどの「香の物」

栄養バランスのよい食事

### 食べる量の目安

☆1日の量

- 魚 1切れ
- 肉 薄切り1~2枚
- 豆腐 1/4丁
- 卵 1個

☆毎食小鉢1品  
☆色の濃い野菜は1日1品分を目標に

☆汁ものは1日1品  
1日2食は副菜に

☆1日に1.5~2杯  
☆のどの渇きを感じる前にこまめに飲みましょう

☆牛乳は1日に1本  
☆果物は毎日食べよう

☆毎食ごはんなら軽く1膳  
食パンなら1枚

食の豆知識(主食+主菜+副菜をそろえる)  
五つの基本味、五色、五法がそろろう。

- ① 基本味：甘味・酸味・塩味・苦味・うま味
- ② 五色：赤・黄・緑・白・黒
- ③ 五法：生食・焼く・煮る・蒸す・揚げる

★うま味物質  
グルタミン酸・・・昆布  
イノシン酸・・・かつお節、煮干し  
グアニル酸・・・干しいたけ



米を炊いた「ご飯」

昆布や鰹節などでとっただしを味噌や塩などで味付けた具入りの「汁もの」

だしは製氷皿などで凍らすと便利だよ!



食の豆知識(だしをとる)  
和食の味わいを決定づける「だし」のうま味。

- ① かつおだし
  - ・水5カップ、昆布10cm角を火にかける。
  - ・沸騰したら、昆布は取り出し、鰹節を入れる。
  - ・2分程度煮出したら、ざるでこす。
- ② 煮干しだし
  - ・水5カップ、煮干し(小)20尾を火にかける。
  - ・沸騰したら、3分程度そのままにした後、ざるでこす。



【和食にかかせない主な調味料】

|       |     |  |
|-------|-----|--|
| 発酵調味料 | 味噌  | 蒸したり煮たりした大豆にこうじ、食塩を混ぜて発酵熟成させた日本を代表する調味料。地域によって味噌の種類がかなり変わる。        |
|       | 醤油  | 大豆と小麦で造ったこうじに、食塩水を加えた「もろみ」を発酵熟成させ、搾ったもの。種類は濃口、薄口、たまり、再仕込み、白の5つに分類。 |
|       | 酢   | 米から醸造した酒に、酢酸菌を加えて発酵させて造られる。  |
|       | 酒   | 酒造好適米と米麹、水を原料にして、発酵させて造られる。効果には、材料の臭みを消す、食材のうま味を引き出す、風味を良くするなどがある。 |
| 調味料   | みりん | 蒸したもち米と米こうじを主原料に、40~60日かけて熟成させて造られる。                               |
|       | 塩   | 海に囲まれている日本では、古くから使用されている。調理の味付けとしてはもちろん、食物を貯蔵するための知恵としても活用されている。   |
|       | 砂糖  | 甘みを用いた料理が多い現在の和食では欠かせない。煮物をはじめとするさまざまな料理で醤油、塩、味噌などと併用される。          |