

- **老化予防**：現代日本人の食事に足りていないものとは「**伝統的な食文化の継承**」！
- **加工食品/外食利用が増えたこと**をきっかけに、日本人の栄養バランスは偏ってきている！
私たちにできること…世界無形文化遺産に登録された「**和食**」の食べる機会を増やす！

「**和食**：世界無形文化遺産」4つの特徴！！

農林水産省「和食：日本人の伝統的な食文化」より引用

1. 多様で新鮮な食材とその持ち味の尊重

日本の国土は南北に長く、海・山・里と表情豊かな自然が広がっているため、各地で地域に根差した多様な食材が用いられています。
また、素材の味わいを活かす調理技術・調理道具が発達しています。

3. 自然の美しさや季節の移ろいの表現

食事の場で、自然の美しさや季節の移ろいを表現することも特徴のひとつです。
季節の花や葉などで料理を飾ったり、季節に合った調度品や器を利用して、季節感を楽しみます。

2. 健康的な食生活を支える栄養バランス

一汁三菜を基本とする日本の食事スタイルは理想的な栄養バランスとされています。
また、「うま味」を上手に使うことによって動物性油脂の少ない食生活を実現しており、日本人の長寿や肥満防止に役立っています。

4. 正月などの年中行事との密接な関わり

日本の食文化は、年中行事と密接に関わって育まれました。
自然の恵みである「食」を分け合い、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。

日本人の食事に足りないもの、特に不足が懸念されている栄養素！！

管理栄養士 中村友也 資料より引用

	不足による懸念される内容	多く含まれる食材
鉄分	鉄鉄が不足すると、酸素の供給量が減ることで集中力の低下や頭痛、食欲不振などの症状を引き起こします。	鉄は魚や肉、豆類や緑黄色野菜などに多く含まれる。
カルシウム	骨や歯を形成だけではなく、血液の凝固や神経伝達など生命維持に不可欠なミネラルで、特に、骨粗鬆症のリスクがある高齢の方などは積極的に摂取したい栄養素です。	乳製品、骨まで食べられる小魚と野菜です。
ビタミンD	ビタミンDはカルシウムの吸収を助け、骨の健康維持のために必要な栄養素です。	魚介類やきのこ類ですが、他の食品には殆ど含まれていない。
食物繊維	腸内環境の改善による便秘の解消や、免疫機能の改善などの効果あり、普段から積極的に摂取したい栄養素です。	野菜やきのこ海藻に多く含まれ、肉や魚には殆ど含まれていない。

▶ **伝統的な「和食文化」の継承：**

- ・日本の食文化は世界でも高く評価されています。しかし最近では伝統的な「和食」を食べる機会が減り、その伝統が失われつつあります。
- ・これが栄養バランスの偏りにもつながっています。和食には、季節の野菜や魚を使った栄養豊富なメニューが多く、日常的に取り入れることが健康維持には欠かせないため、和食に含まれる4栄養素で健康的な食生活を。また、伝統的な食文化の継承が必要です。

▶ **食を通じたコミュニケーションの不足：**

- ・食事は、人と人とのコミュニケーションの重要な機会を担っています。
- ・しかし、最近は家庭で食事をするタイミングが減っていることや、1人で食事する孤食が増えていることから、コミュニケーションの不足が懸念されています。
- ・これは、食事を共有することによる精神的な満足感の創出や、伝統的な食文化の継承を妨げる原因となって、社会課題の1つとして取り上げられることも多くなっています。

▶ **食事はただ食べるものではない：**

- ・食事は、ただ栄養補給だけではなく、健康のために整った食事を摂り、伝統的な食文化を尊重継承し、コミュニケーションや食育の場を意識することで、食と健康が維持されます。

— 会員の皆さまへお願い ♡！ 老化予防は形から” 私たちにできること —

- ❖ 日本の伝統「和食」には、旬の季節野菜/魚を使った栄養豊富な食事を、家族・友人と！！
- ❖ 不足が懸念される栄養素（鉄・カルシウム・ビタミンD・食物繊維）は和食から接種！！
- インフル/コロナ高止まり！…乗り物/買い物など混雑している場所、マスク適宜着用！！