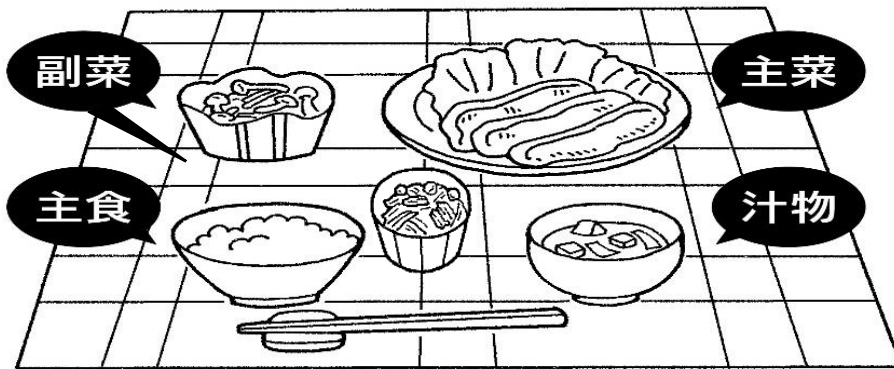




和食のよさについて

食べるということは、私たちが成長しさまざまな活動をするなど、健康に過ごす上で欠かせないことです。和食の基本となる一汁三菜は、栄養のバランスがとれている「日本型食生活」です。いつも食べている食事の内容をふりかえてみましょう。

和食の基本「一汁三菜」



主食	主菜	副菜	汁物 (飲み物)
《米・パン・めんなど》 炭水化物を多く含み、 体内でエネルギー源に なります。	《魚介・肉・卵など》 たんぱく質を多く含 み、骨や筋肉など体 をつくるもとになり ます。	《野菜・果物など》 ビタミンやミネラ ルを多く含み、体 の調子をととのえ ます。	水分補給のほか、 ミネラルなど足り ない栄養素を補い ます。

ごはんが中心の



日本型食生活

日本が世界の中でも長寿国なのは、ご飯を中心とした「日本型食生活」が、ひとつの理由といえます。和食には季節の新鮮な食材が使われたり、栄養のバランスがとれているなど、優れた食事内容は国際的にも評価されています。和食のよさを知り受け継いでいきましょう。