

11月24日は「和食の日」です

担当・桐生大学医療保健学部栄養学科助教 井桁千恵子



食と栄養の

桐生大学栄養学科

情報定期便

No.070

今回は11月24日「和食の日」のお話です。豊かな食の文化が、ユネスコ無形文化遺産に「和食・日本人の伝統的な食文化」が登録されました。「無形文化遺産」とは、芸能や伝統工芸技術など、形のない文化で、土地の歴史や生活風習などと密接に関わっているものとされています。食文化が長く育まれてきました。このように、自然を尊重する「食」に、素材の味わいを生かす調理技術・調理道具が発達しています。

(1)多様な新鮮な食料と、その持ち味の尊重
各地で地域に根差した多様な食料が用いられて、素材の味わいを生かす調理技術・調理道具が発達しています。

(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いわれています。また昆布、かつお節、シイタケなどに代表される「うま味」を上手に利用することによって、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も役立っています。

(3)自然の美しさや季節の移ろいの表現
食の場面では、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。季節の花々や葉などで料理を飾り付け、季節に合った調度品や器を利用し

【プロフィール】井桁千恵子さんは太田市出身。桐生短期大学を卒業後、同短期大学食物科へ勤務。2002年桐生短期大学生活科学科に復職、25年から桐生大学に所属。管理栄養士。修士課程修了(心身健康科学)。

保健・福祉

インフルくとコロナちゃん⑩
みなさん、こんにちは！ボクはインフルくと。シセツはリットウ。あさほんのひえこもましてタンボウがかかせなくなつて。アキをアツというまにとおのすてフユにつにゆたね(+)。そんななか、ことしはちよつとはやめにボクはあはれちやつて(+)。くうきもカンソウしてぜつこのコンディション。ワクチンでボウギョされるまえにセンテヒシヨウだ。み

はやってる病気は？

んなもハナからシンニユウされないうが、い・てあらいをこまめにしてりんせんたいせいとのえといたほうがよさそう。コロナちゃんもボクにかかれてチヨロチヨロしている。ミスボウソウもあらはら。ワクンセツシユもおそくないよ。いちねんのつかがでるころ。エイヨウとライミンじゅうぶんとして、カンセンシヨウにタイジしよう(+)。それじゃあまたね。つづく。

(17日、桐生市医師会)

群馬県の感染症サーベイランス (11月3～9日)

疾病名	3週間前報告数	2週間前報告数	1週間前報告数	今週の報告数
インフルエンザ	93	224	552	856
新型コロナウイルス感染症	109	93	115	116
RSウイルス感染症	38	38	44	21
咽頭結膜熱	9	4	4	10
A群溶連菌咽頭炎	41	49	48	43
感染性胃腸炎	146	175	166	138
水痘	4	3	5	6
手足口病	1	0	2	6
伝染性紅斑	13	11	13	10
突発性発疹	14	13	6	8
ヘルパンギーナ	11	10	10	3
流行性耳下腺炎	1	2	3	1
急性出血性結膜炎	0	0	0	0
流行性角膜炎	20	19	18	15
細菌性髄膜炎	0	0	0	0
無菌性髄膜炎	0	0	0	0
マイコプラズマ肺炎	41	52	32	40
クラミジア肺炎	0	0	0	0
急性呼吸器感染症 (ARI)	3887	4762	5410	4908
風疹	0	0	0	0
麻疹	0	0	0	0
百日咳	22	30	29	22

※急性呼吸器感染症は風邪のこと

「自然を尊ぶ」食の習わし

経緯が農林水産省のホームページにおいて説明されています。私たちの身近にある食文化を指す言葉の一つに「郷土料理」があります。これは地元食材や伝えられてきた料理の知恵が生かされた、地域の歴史や風習に根差した料理を指す言葉です。

近年は多様な食料や調理法がインターネットなどで広く知られるようになり、家庭の日常料理も多様化して

います。必ずしも地域の特徴を反映した「伝統食」ではないものの、新たに生まれた当地クルメは産業の活性化に二役買っています。

また、食育における学校給食を通して郷土料理を学ぶお子さんも多いでしょう。「郷土料理」は歴史とともに変化して新しいものが作られる、現在進行形の料理でもあるのです。

※今回は「大根の食材・栄養」です。