

## バランスの取れた食事をしよう



大津市食育推進キャラクター  
“おぜんちゃん”

晩秋の冷気が肌に心地よく、晩御飯に鍋料理が登場する季節になりました。鍋料理といえば、肉や魚、たっぷりの野菜、鍋の最後には、食材のうま味が凝縮されたスープで雑炊をいただくと、知らないうちにバランスのとれた食事となります。

日本には、鍋料理だけでなく「和食」という優れた食文化があります。

11月24日はいい（11）にほんしょく（24）の語呂から「和食の日」となっています。そこで、和食の魅力について紹介します。

## 「和食；日本人の伝統的な食文化」の魅力！

和食は、ユネスコ無形文化遺産※1に登録されています。

### 多様で新鮮な食材

日本は、南北に長い国土のため地域によって気候が異なることや、海、山、里などの多様な自然環境に恵まれていることから、食材の宝庫といわれ、季節ごとに旬の食材が楽しめます。

四季折々の花や葉などで料理を彩り、季節に合う食器や調度品を使い、季節感を楽しみます。日本人の繊細な感性は、四季が生み出す自然の美しさで磨かれました。

### 自然の美しさ・四季

### 理想の栄養バランス

ごはんを中心とした一汁三菜※2の食事スタイルは、栄養バランスのよい食事の基本形です。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事となり

日本人の長寿や肥満防止につながっています。

季節の行事では、家族や地域の人々と食事を共にすることで、自然の恵みを分かち合い、人々との絆を深めてきました。行事食には、先人の知恵が詰まっています。

### 年中行事との関わり



### ※1「ユネスコ無形文化遺産」とは？

昔から伝承されてきた形のない文化遺産（例：能楽、歌舞伎、雅楽など）について未来へ引き継いでいくために、保護すべき遺産として、認定する制度やその文化のこと。

### ※2「一汁三菜」とは？

ごはん和汁ものに3種類のおかず（主菜、副菜2品）からなる食事のこと。

# あなたの腸は元気ですか？

腸は、第二の脳と呼ばれるほど神経が集まり、消化、吸収、排泄、免疫の働きだけでなく、脳とも密接に関わっています。腸内環境を整えることは、体の健康だけでなく心の健康にも欠かせません。腸内には、大きく分けて**3種類の腸内細菌**がいます。この3種類のバランスが、腸の健康に大きく関わっています。



ぜんだまきん  
**善玉菌**

(例:乳酸菌、ビフィズス菌 など)  
身体にとって有益な働きをする。



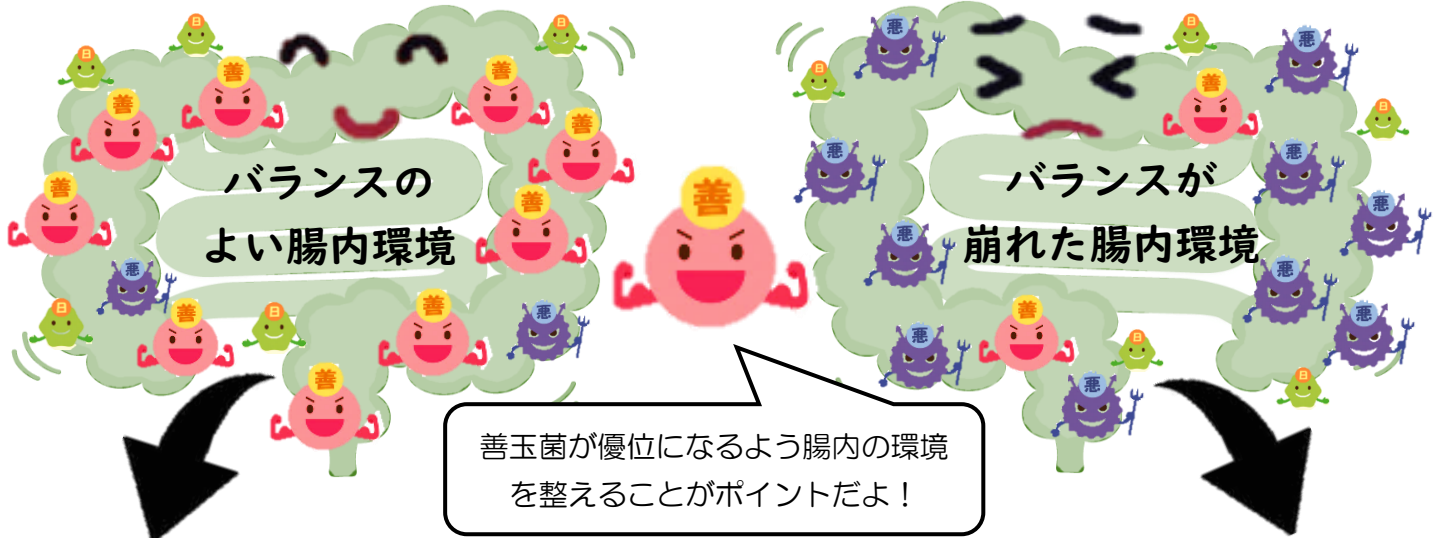
ひよしみきん  
**日和見菌**

(例:バクテロイデス、連鎖球菌 など)  
健康なときは無害だが、バランスが崩れると悪さをします。



あくだまきん  
**悪玉菌**

(例:大腸菌、ウェルシュ菌 など)  
身体にとってよくない働きをする。



**快便!**



**便秘症とは...**

本来出すべき便が十分にでない、または快適に出ないために腹痛・便が出しづらい(排便困難感)・便が出切らない感覚がある(残便感)といった排便のトラブルが長く続く病気のことです。

**便秘...**



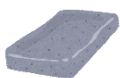
## 腸内環境を整える食べ物

腸内環境を整え、元気な腸にするために、積極的に食事に取り入れましょう！

### < 食物繊維の豊富な食品 >

～食物繊維の主な働き～

- 腸の働きを促し、便通をよくする。
- 有害物質を排泄しやすくする。
- 血糖値をゆるやかに上昇させる。
- コレステロールの吸収を抑える。



こんにゃく



ひじき



干しいたけ



おから



大豆・小豆



しめじ



ごぼう



ごま

### < 発酵食品 >

発酵食品は、善玉菌の宝庫です。よい腸内環境のためには、菌の多様性も重要なため、食品から多くの菌を取り入れましょう！

日本人は、昔から目に見えない菌の働きを上手に使い、多くの発酵食品を生み出しました。



ぬか漬



鮎ずし



納豆



チーズ



ヨーグルト



キムチ



みそ



甘酒