

日本食は世界に誇れる健康食 復活！我が家の日本食

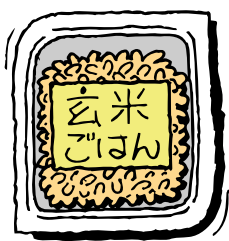


日本食はユネスコの無形文化財に登録されるなど、その健康的な食スタイルが海外からも注目されています。国内外の研究では、日本食には生活習慣病の予防が期待できることも報告されています。今回は健康に役立たい日本食の優れている点や食べ方のポイントなどをご紹介します。

■主役はお米！ 玄米がおすすめ

お米はさまざまな食材と相性が良く、「一汁三菜」という日本食の基本スタイルを生み出したのも、お米があったからといえそうです。

お米自体には栄養が少ないといわれています。玄米は、米の糖質はエネルギーの元になり、脳の働きにも必要なのできちんと食べましょう。目安は、一食当たりお茶碗一杯程度。白米だけでなく、ビタミンやミネラル



食物繊維が多い玄米もおすすめです。玄米は、噛みごたえがあるので満腹感が得られ、よく噛むことでアゴが鍛えられて噛む力の衰えを防ぎます。

■栄養バランスは 一汁三菜で確保

日本食は「一汁三菜」という、主食・主菜・副菜・汁物を組み合わせた食材の数が自然と多くなる食事なので、栄養をバランスよく摂ることができます。

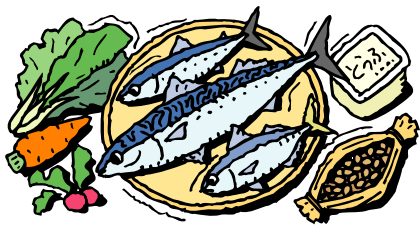
食材の栄養価が高くなる旬のものを中心に食材を選びましょう。刺身や生卵など、食材の栄養を壊さずに食べることができると生食も日本食特有の食文化です。

皮や脂を除いた肉類や魚料理にしましょう。頭の老化防止に役立つ



食物繊維が多い玄米もおすすめです。

不飽和脂肪酸が摂れるアジ、サバ、イワシなどの青魚は特に積極的に食べた方がいい食材です。副菜では、さまざまな種類の野菜や大豆食品、発酵食品を摂るようにしましょう。汁物も野菜を中心に食材を多くすると摂取する食材の種類が増やせます。



■発酵食品が 免疫力を高める

日本では納豆や味噌、酢などの発酵食品を積極的に食べてきました。これらの発酵食品は腸内環境を整えて善玉菌を増やし、免疫力を高めます。また、便秘の予防や解消も期待できるので肥満防止にも役立ちます。



しかし、発酵食品は健康に良いからと大量に食べる必要はありません。味噌や醤油などの調味料なら、塩分の摂りすぎにならない程度の少量納豆なら一日一パック程度が適量です。

■減塩には出汁を 活用

日本食には、漬物や佃煮のように塩分が多い食品がありますので、食べ過ぎないようご注意ください。また、砂糖やみりんの使い過ぎにも注意が必要です。塩味と甘みは、出汁を使うことで抑えることができます。



ちなみに、日本食でもっとも優れているとされるのは一九七五年頃のものでした。その後は食の過度な欧米化が進み、高カロリーなのに栄養が不足するような食事になりました。かつての我が家の日本食を思い出してみ、その良い点を復活させてみませんか