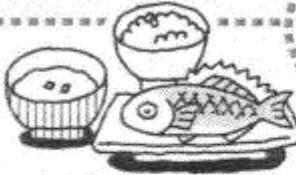


日本型食生活ってどんなもの？

日本には米を主食にして、種類豊かな野菜、魚、海藻、豆などの食材をとり入れる食事の習慣があります。これは日本の気候、風土に適した食事として、長い年月をかけてつくりあげられたものです。

日本型食生活の良い点

- 1 ごはんとおかずを交互に食べることで、たんぱく質や脂肪のとりすぎを防いでいます。



- 2 魚を多く食べています。特に、青魚の脂肪は、コレステロールが血管に詰まるのを防ぎ、動脈硬化を防ぐ成分が含まれています。

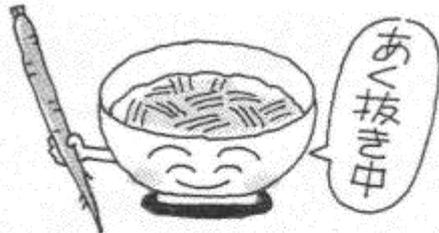
- 3 蒸す・焼く・茹でるなどの調理方法は、魚や肉の余分な脂肪を除くことができます。

- 4 魚や大豆・大豆製品から良質なたんぱく質を効率よくとることができます。



旬の食材...

- 5 食事に、海や山、川などから旬の食材を取り入れて、季節を楽しむことができます。



- 6 水にさらす、ゆでこぼすなどの調理方法は、体に悪い物（あく）を除くことができます。

- 7 ごぼうやこんにやくを使った料理は、食物繊維をたくさんとることができます。

- 8 昔からある「焼魚と大根おろし」「豆腐とかつお節」などの食べ合わせは、栄養の吸収を高める効果があります。

- 9 保存食として食べられている梅干しやらっきょうは、血液をサラサラにする効果があります。



- 10 とろみをつけるなど、時間が経過してもおいしく食べられる工夫がされています。

＝ 地場産物を知ろう！ ＝ 米

米はこの時期に収穫され、「新米」として流通します。

私たち日本人にとって、主食である米ほど大切な食べ物はありません。

海部地区の全域で収穫されています。特に、弥富市の南の方では「こしひかり」、弥富市の北の方から愛西市では「あいちのかおり」を多く栽培しています。

米のほとんどがでんぷんです。玄米の段階では、外皮にビタミンB₁、食物繊維、たんぱく質、脂肪などの栄養素を多く含みます。食べる時は、精米（外皮を取り除くこと）しすぎないようにしましょう。

