

# 和食

和食は基本的に「1汁3菜」で成り立っており、1食でバランスの良い食事をする事が出来ます。

～1汁3菜でバランスの良い食事～



<1汁3菜の例>

1汁 → 味噌汁

3菜 → 焼鮭

きんぴらごぼう

きゅうりとわかめの酢物



バランス良い「3菜」を選ぶポイント！

## 【①】たんぱく質源の主菜

たんぱく質を摂取するために、たんぱく質源の主菜を選択しましょう！  
たんぱく質源となる「お肉、お魚、卵、大豆製品」の食材を使用しましょう。

例：焼魚、煮魚、しょうが焼き、唐揚げ、揚げだし豆腐など…

## 【②】野菜やきのこ、海藻を中心とした副菜

食物繊維、ビタミン、ミネラルを摂取するため「野菜、きのこ、海藻」を使用した副菜を2つ選択しましょう。2つの副菜の食材はかぶらないようにすることで、色々な栄養素を摂取出来る事が出来ます。

例：切干大根、キュウリの酢物、ひじきの煮物、ごま和えなど…



食塩の過剰摂取に注意！！

和食は味付けに「醤油」「味噌」、食塩」を使用するため、食塩の過剰摂取に注意しなければなりません。

### ①味噌汁は具たくさんに

具をたくさんにすることで汁の量が減り、食塩の量も減らせます。

### ②2つの副菜の味付けの調味料はかぶらないように

「切干大根」と「ひじきの煮物」など醤油ベースの味付けのおかずが重ならないよう、「切干大根」と「酢物」などの組み合わせにすると良いです。