



食育だより



2021年11月

いい にほんしょく

11月24日は「和食の日」



「和食」とは四季折々の自然の恵みを大切に、感謝の気持ちと共に、暮らしの中で昔から受け継がれてきた日本の食文化です。

食欲の秋といわれるこの時期に、毎年和食文化について認識を深め大切さを再認識するきっかけの日となっていくようお願いを込めて制定されました。

(HP 明治の食育 参照) (HP 和食文化国民会議 参照)



「食物繊維」ってなに？

「食物繊維」とは体内で消化することのできない食べ物の成分で、便通を整える効果が期待できます。食物繊維が多く含まれる食材には、さつまいも、ごぼう、きのこ類、納豆等の大豆製品、ひじき等の海藻類があります。

食物繊維は不足しがちな栄養素です。毎日の食事に意識して取り入れましょう♪

(HP 厚生労働省 参照)

ひじきを使った簡単レシピ♪ ひじきのミルキーサラダ



【材料】(4人分)

- ・乾燥ひじき 10g
- ・濃口醤油 大さじ1/2
- ・砂糖 大さじ1
- ・水 80g
- ・ほうれん草 50g(2株)
- ・にんじん 20g(1/5)
- ・マヨネーズ 大さじ1と1/2
- ・スキムミルク 大さじ1

【作り方】

- ①ひじきをたっぷりの水(1000ml)に約20分浸して戻す。
- ②ひじきが戻ったら、水をよく切る。
- ③鍋に②と醤油、砂糖、水を入れ煮る。煮汁が少なくなったら火を止め、冷まして煮汁を切る。
- ④ほうれん草はゆでて、食べやすい大きさに切る。
- ⑤にんじんは千切りにして、ゆでる。
- ⑥マヨネーズとスキムミルクをよく混ぜ合わせる。
- ⑦③④⑤を合わせて、⑥で和えたら完成♪



編集/発行



～食文化の未来を考える～

株式会社アイコーメディカル