

日本人の健康は「まごわやさしい」食から！

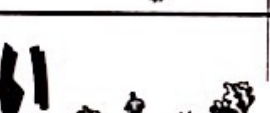
食育だより

平成26年1月

平成25年12月4日、ユネスコ（国連教育科学文化機関）は『和食』の無形文化遺産への登録を決定しました。低カロリーで栄養バランスがよい和食は、“ヘルシーフード”として世界的に知られている一方、日本人の男性の3割、女性の2割は肥満というのが現状です。これは、日本人の食生活が変化し、和食離れが進んでいることに原因があると考えられています。近年、日本人の食生活は欧米化しており、肉や小麦（パン食）、油脂類の摂取が増加し、野菜や魚介類などの摂取は減少しています。その結果、高血糖、高血圧、高コレステロールなどに関係する生活習慣病に罹患する人が多くなりました。

学校保健統計調査によると、肥満傾向にある子どもは増加しています。脂肪細胞が増加しやすい学童期に肥満になると、将来生活習慣病に罹患するリスクが高くなるといわれています。

＜「まごわやさしい」は、世界を代表する健康食＞

まめ 豆類・大豆・大豆加工品		良質なたんぱく質を豊富に含み、『畑の肉』と言われる。
ごま ナッツ類		ミネラルたっぷり。ビタミンEも豊富。
わかめ 海藻類		カルシウムなどのミネラル、食物繊維が豊富。
やさい 野菜類		ビタミン・ミネラルが豊富。
さかな 魚介類		たんぱく質や鉄分が豊富。
しいたけ きのこ類		ビタミンや食物繊維が豊富。
いも いも類		炭水化物・糖質やビタミンC・食物繊維が豊富。

和食が健康食であることは、アメリカが発表した『マクガバンレポート（※）』にも書かれています。【まごわやさしい】とは、和食の食材の頭文字を言い換えたものです。

日本人にはおなじみの食材である【まごわやさしい】が見直されているのは、栄養バランスの乱れが背景にあります。エネルギー比率は糖質（炭水化物）60%、たんぱく質 15%、脂肪 25%が理想的といわれています。お米の摂取量は年々減少し、昭和40年に比べ約半分になっています。また、「魚より肉」を食べる傾向にあり、脂肪摂取量の増加も問題となっています。お米を中心に【まごわやさしい】食材をしっかりと食べることが、健康につながります。

※『マクガバンレポート』：1977年、アメリカ上院、栄養問題特別委員会による報告。アメリカ人が動物性脂肪や砂糖の摂取が多すぎることに加えて、加工食品によるミネラルやビタミン、食物繊維の不足などの問題も指摘。病気予防のために、間違った食生活をあらためる必要があり、「世界の食生活の中で、最も健康に良い食事は日本食である」と公式発表している。

◆「簡単野菜レシピ」 大根の塩麹漬

〈材料〉

大根 1/2本
塩麹 大さじ1
（塩分濃度により加減）
酢 大さじ1と1/3
酒 大さじ1
砂糖 2/3カップ

〈作り方〉

- ① 大根はピーラーで皮を剥き、5～8cm程度の輪切りにして、縦に2等分または4等分に切る。
- ② 調味料をボウルに入れ、レンジ600wで40秒加熱して砂糖を溶かす。
- ③ 大きめの保存袋に①の大根と②の調味料を入れ、袋の空気をなるべく抜いて口を閉じる。
- ④ 冷蔵庫に保存し、時々上下を逆にして味を浸透させる。
- ⑤ 3日ほど置くと食べごろ。食べやすい大きさにカットして盛りつける。