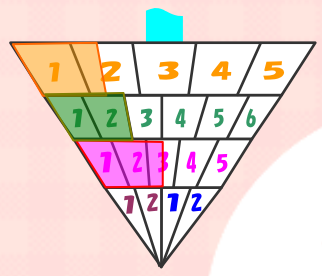
2024年 11月号 ぱる通信

労り守ろう！自分の健康

作成担当：株式会社　南テスティパル
（北野夏菜,山口奈緒子）
監修：元大阪樟蔭女子大学教授　瓦家千代子

おすすめ料理

11月おすすめ料理の
食事バランスガイド



エネルギー	535kcal	食物繊維	8.2g
たんぱく質	22.6g	食塩相当量	2.2g
脂質	12.0g	野菜総量	141g
炭水化物	85.1g		

メインは、うす揚げの肉詰めを主菜にし、食べた時に染み込んだ出汁を味わえるメニューにしました。
干椎茸の戻し汁を使用することで、旨味の相乗効果を考えた組み合わせです。旬の野菜やきのこ類とともに、だしの風味や素材の味を味わっていただける『和食』です。

和食を味わい伝えよう ～『和食の日』～

11月24日（いいにほんしょく）は、『和食の日』です。2013年ユネスコ無形文化遺産に登録された「和食」は、料理だけでなく昔から受け継がれてきた「自然を大切にする」日本人の心が育んだ伝統的な食文化のことをいいます。
和食の特徴と味の基本になる「だし」について、ご紹介します。

― 和食の特徴 ―

① 多様で新鮮な食材と素材の味わいを活用

海、山、里と豊かな自然と地域の新鮮な食材を活かす調理の知恵（技術・道具）があります。

② 健康的な食生活を支える栄養バランス

和食の基本である一汁三菜が、理想的な栄養バランスがとれる食事のスタイルです。

③ 自然の美しさや季節の移ろいの表現

季節の花や葉などの飾り付け、季節に合った器を使うことで自然の美しさや四季の移ろいを表現します。

④ 正月などの年中行事との密接な関わり

日本の食文化は、年中行事と密接に関わって育まれてきました。自然の恵みである「食」を分け合い、食の時間を共にすることで、家族や地域の絆を深めてきました。

― 味の基本―

味の相乗効果

和食で使われる昆布とかつお節の合わせ出汁は、『グルタミン酸』と『イノシン酸』の代表的な組み合わせです。
これらの旨味成分は、1種類で使用するより、2種類を組み合わせると相乗効果で旨味が格段にアップします。

昆布の旨味成分（グルタミン酸）

昆布に多く含まれています。
その他にも緑茶や干し椎茸、トマトなどの野菜類、貝類や発酵食品に含まれます。

かつお節の旨味成分（イノシン酸）

肉や魚などの動物性食品に含まれており、
特に、かつお節や煮干しに多く含まれています。

3 すべての人に健康と福祉を
テスティパルグループは、「美しい地球を次の世代へ」という理念のもと、ＳＤＧｓの取り組みをスタートいたしました。
4 質の高い教育をみんなに
テスティパルグループ
ホームページアドレス
http://www.tastipalg.co.jp
TASTIPAL GROUP

●㈱テスティパル　大阪市西区新町 1-10-2　TEL. 06-6535-6123
●㈱東テスティパル　門真市殿島町 6-1　TEL. 06-6909-8181
●㈱南テスティパル　堺市西区浜寺石津町西 2-7-10　TEL. 072-241-1081