

2020年 11月号 ぱる通信

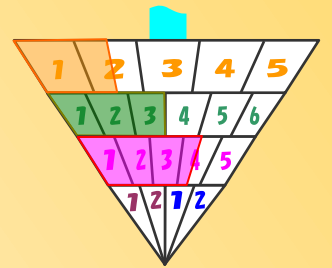
食事をかしこく選んで
健康なからだ作りを

作成担当：株式会社東テスティパル
(井上奈美、平木舞子、森愛佳)
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 636kcal 食物繊維 7.8g
たんぱく質 29.4g 食塩相当量 3.0g
脂質 20.2g 野菜総量 177g
炭水化物 81.7g

主菜の鶏肉は、昆布茶で下味を付け、うま味を味わっていただけるようにしました。
また、主食や副菜には旬のきのこやさつま芋などを用いて、食べ応えのあるボリュームに仕上げました。

～和食を味わい、伝えよう～

いいにほんしょく

11月24日は『和食の日』です。日本の和食は、2013年ユネスコ無形文化遺産に登録されました。『和食の日』は、日本人の伝統的な食文化について見直し、和食文化の保護・継承の大切さについて考える日です。実りの季節である秋は、自然の恵みや収穫に感謝しながら、和食を味わいましょう。

和食の特徴

1. 多様で新鮮な食材とその持ち味の尊重

日本の国土は南北に長く、海・山・里と表情豊かな自然が広がっているため、各地で地域に根差した多様な食材が用いられています。



2. 健康的な食生活を支える栄養バランス

一汁三菜を基本とする日本の食事は、栄養バランスがとれる理想的な食事スタイルです。



3. 自然の美しさや季節のうつろいの表現

食事の場で自然の美しさや四季の移ろいを表現することも特徴のひとつです。



4. 正月などの年中行事と密接な関わり

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。

和食の基本は『だし』

昆布やかつお節などを煮だしてとった『だし』は、素材の味を引き立て、うま味を引き出すのが特徴です。

代表的な天然だし

- ・昆布
- ・かつお節、煮干し
- ・干し椎茸



昆布には、『グルタミン酸』、かつお節や煮干しには、『イノシン酸』、干し椎茸には『グアニル酸』といううまみ成分が含まれています。異なる種類の『だし』を組み合わせると相乗効果で、奥深いうま味を感じることができます。

『だし』のうま味は、和食の基本です。

テスティパルグループはISO9001：2015、S014001：2015認証企業として、「顧客の信頼と満足を得ること」と「地球にやさしい活動」に取り組んでいます。

テスティパルグループ
ホームページアドレス
<http://www.tastipal.co.jp>



NO. 251