

ごきげんよう。栄養カウンセラーの西部です。  
 今月は「世界で最も健康的な食事」ともいわれる和食についてです。

## 11月24日は「和食の日」

11月24日(いいわしょく)は和食の日です。  
 無形文化遺産に登録され、そのバランスの良  
 さ、健康的な食事であることから世界中から  
 注目を集めています。

主食・主菜・副菜・汁物にお漬物が和食！  
 と考えている方もいらっしゃいますが、実は  
 そうでもないんです。

さすがに毎日  
 は作れない  
 けど

和食の日だけ  
 がんばっちゃう？



## Q:和食の定義

A:明確には決まっていない

実は和食に明確な定義は  
 ありません。納豆ご飯でも卵  
 かけご飯でのハンバーグ定  
 食でも立派な「和食」です！



ハンバーグ定食  
 (和食)

## 和食を食べよう！！

日本に生まれたのです！普段の食事が「世界が羨ましが  
 る健康食」になるのなら、和食、食べていきませんか？

主食をパンではなく「お米」にするだけで私たちの食事は  
 和食になります！



外国食はたまに…ね？

### かぼちゃのほっと美味しい煮つけ

材料(2人)

- ・かぼちゃ 1/4個
- ・醤油 大さじ1
- ・酒 大さじ1
- ・砂糖 大さじ1
- ・みりん 大さじ1
- ・水 100ml

作り方

- ①かぼちゃの種を取り、ぴったりとラップを巻きレンジで600w 3分30秒加熱したら一口大に切ります。
- ②鍋にお水と調味料全て入れ落し蓋をして中火にかけます。
- ③ふつつつしてきたら弱火にしてかぼちゃが柔らかくなったら完成！(レンジの場合は耐熱容器に混ぜ入れ600w7分。都度調整してください。)