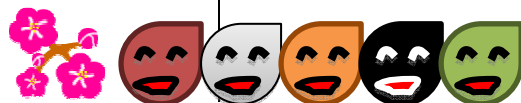


# 和食 ～五味 五色 五法～



# 五味五色五法は楽しくておいしい！

## ●和食を楽しもう ～「和食」の4つの特徴から学ぶ～

平成25(2013)年12月に「和食」がユネスコ無形文化遺産に登録されたのは記憶に新しいですね。でも知っていましたか？「和食」という食べものが登録されたのではなく、「食文化」という慣習が対象なのです。「自然を尊ぶ」という日本人の気質に基づいた「食」に関する「習わし」を、「和食；日本人の伝統的な食文化」と題して、ユネスコ無形文化遺産に登録されたのです。その、世界に誇る和食の4つの特徴を年の初めにあらためて眺めてみると忘れかけていた大切なことが見えてきますよ。

今年も、毎日の食をしっかりと楽しみたいですね。

【「和食」の4つの特徴】（農林水産省HPより抜粋）



### (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。また、素材の味わいを活かす調理技術・調理道具が発達しています。

### (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スタイルは理想的な栄養バランスです。また、「うま味」を上手に使うことによって動物性油脂の少ない食生活を実現しており、日本人の長寿や肥満防止に役立っています。

### (3)自然の美しさや季節の移ろいの表現

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。季節の花や葉などで料理を飾りつけたり、季節に合った調度品や器を利用したりして、季節感を楽しみます。

### (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。

## ●「五」ってすごい！ ～和食の五味五色五法（ごみごしきごほう）～

和食には、「五味五色五法」といわれる基本があります。中国の陰陽五行学説が日本に伝えられ、日本でアレンジされたものが日本料理の定式になったと言われています。この「五味五色五法」を上手に組み合わせることで、皆さんの食事は、きっとおいしく、楽しく、バランスの良い、素晴らしいものになります。

このほか五は、五感（視覚、聴覚、嗅覚、触覚、味覚）や「さしすせそ（砂糖、塩、酢、醤油、味噌の五種類の基本調味料）」など、料理に縁がある数字ですね。

右の表のように五行説は、臓器の調子や感情とも関連づけて健康のバランスの尺度にも利用されてきましたが、和食の五味五色五法は、健康バランスをとるためにも有用な食事の知恵と言えるでしょう。

五行	木	火	土	金	水
五臓	肝	心	脾	肺	腎
五志	怒	喜	思	悲	恐
五味	酸味	苦味	甘味	辛味	鹹味
五色	青	赤	黄	白	黒
五法	煮る	焼く	生食	揚げる	蒸す

## ●食べること&食べものって素晴らしい

食べることで本当に素晴らしいこと、そして最高に楽しいことです。だからこそ私たちが幸せにする食材にもっと注目してほしいと思っています。人との出会いと同じくらい大切なのです。この食材はどんな性格かな。どこでどんな風に育ったのかな。同じ「にんじん」でも季節が違えば、種類が違えば、育った場所や土が違えば全然違った味わいなのです。ぜひじっくり味わってみてください。きっと何かが変わりますよ。

【予告】健康食の実践講座を京都で開催します！

3月6日(日) 14時～16時 ウイングス京都(京都市中京区東洞院通六角下)にて 女性限定：先着20名

タイトル：「食材から学ぶ 春の健康食」、費用：2500円(試食付、厳選食材のお土産付き)の実践講習会をします！

素材をおいしく食べて自分で元気に過ごしたい方、糖尿病・高血圧などが気になる方におすすめです。詳しくはチラシ又はホームページ(nutscreate.com:「ナッツクリエイト」で検索)で確認を。お申し込みはお名前・年齢・住所・お電話を記入してメール(shoku.kenkou.chiiki@gmail.com)かFAX(075-864-1202)まで。お早めにどうぞ。講師は染井&河口です。

## 赤

タンパク源等

元気をくれる！

## 緑

せいいビタミン

優しくなる！

## 黒

ミネラル せいい 心が安定する！

## 白

エネルギー源等

すがすがしい！

## 黄

せいいビタミン

楽しくなる！



## かんたんにできるバランスばっちりの一品

### 【朝の元気サラダ】

春の元気な彩りサラダ

- アルファルファ、しらす干し
- のり、もずく
- アルファルファ
- トマト
- レタス、アボカド、アスパラ、大葉



### 【春の香りすり身汁】

すり身とおだしのうま味汁

- タラのすり身
- 昆布
- ゆずの皮
- 金時人参
- みず菜



### 【五色ビタミンパスタ】

彩り野菜と豚肉で香ばしく

- パスタ
- なす
- レモン汁、オリーブオイル
- 赤かぶ、豚肉
- 小松菜



Copyright©2016 Y.Kawaguchi & J.Somei All rights reserved.

発行者：染井順一郎 ((公財)京都健康管理研究会 中央診療所 臨床研究センター 管理栄養士)  
河口八重子 ((独法)国立病院機構 京都医療センター 予防医学研究室 管理栄養士)

