


3 すべての人に
健康と福祉を



健康な和食

2 1 3 2



A photograph of a city skyline at dusk or dawn. The sky is a mix of orange, pink, and light blue. Several tall skyscrapers are visible, some with lights on. The foreground shows a dense residential area with many smaller buildings and houses, some with lights on. The overall atmosphere is one of a bustling city at the end of the day.

今のまま私たちが生活を続けていくと近い将来には温暖化、環境汚染、医療・福祉などが行き渡らなくなるなど様々な問題が今以上に深刻化してしまう!そうなると戦争が再びおこってしまうかもしれない!!

未来を考え、私たちが今できること→SDG s

- 2030年までに持続可能でよりよい社会を目指すための開発目標



3 すべての人に
健康と福祉を



今回選んだアイコンは3
すべての人に健康と福祉を

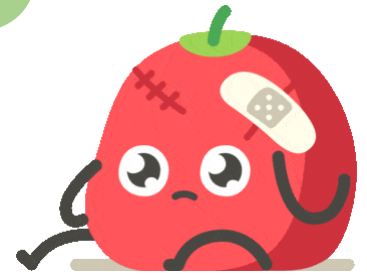


世界中の人が健康になるためには…？

健康的な食生活を送る

平和な世界をつくる

医療をしっかりさせる



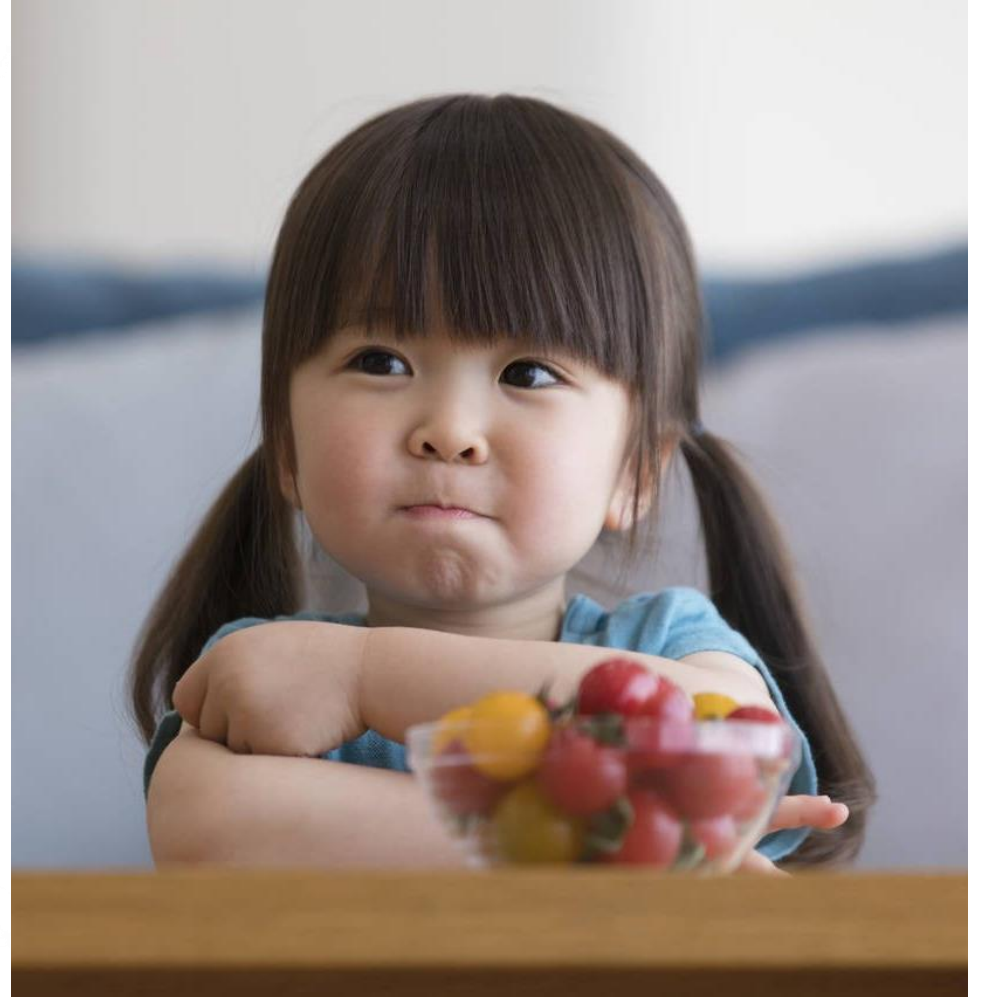
などいろいろな問題を解決
することが必要不可欠で
す!!




この中でも今できること
『健康的な食生活を送る』
を1週間実践してみました！

《健康的な食生活のメリット》

- ・ 病気になるリスクが低減する
- ・ 肥満を防ぐ
- ・ 老けにくくなる
- ・ 免疫力がつく





《今回献立を考えるうえで意識したこと》

- 1汁3菜（少し違うときもあるw）
- 健康的な和食中心
- 野菜が不足しないように気を付ける
- 栄養バランスと彩り
- 塩分に気を付ける

1日目



五穀米

味噌カツ

かぼちゃのきんぴら

ピーマンのおかか煮

葱の味噌汁

味噌→大豆からつくられているため健康にいい。発がん性を低下させる効果がある

かぼちゃ→ビタミンAにより肌をきれいにする

ピーマン→ビタミンが多く、血管をきれいにする



2日目



五穀米

肉じゃが

ほうれん草の胡麻和え

揚げ出し豆腐のあんかけ

キウイ

じゃがいも→カリウム（ミネラル）が豊富。体内の不用物を押しだす効果がある

ほうれん草→鉄分が多く貧血に効果あり

キウイ→フルーツの中でもビタミンが多く含まれている



3日目



白米

八宝菜

レタスとトマトのサラダ

焼きとうもろこし

かきたま汁

エビイカアサリ→疲労回復効果がある。良質なたんぱく質が豊富

トマト→老化やがんを予防する。ビタミンで風邪予防にも

とうもろこし→コレステロールを下げる 動脈硬化症予防



4日目

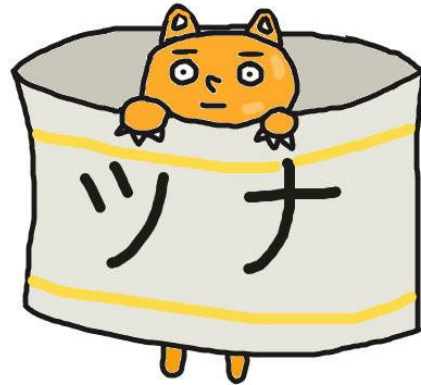


春菊とツナの炒飯
豚汁
きゅうりのサラダ

ツナ→D H Aが含まれていて、血液サラサラ効果がある

きゅうり→水分・カリウムを多く含むためナトリウムの排出を促す

春菊→飲む風邪薬ともいわれる スタミナがつく



5日目

お蕎麦 そうめん
あじの南蛮漬け
野菜のかき揚げ
スイカ



お蕎麦→生活習慣病の予防になる

あじ→カルシウムで骨を丈夫にする

スイカ→熱中症予防に効果的。水分が95%



6日目



五穀米

豆腐ハンバーグ

夏野菜のソテー

オムレツ

グレープフルーツ

豆腐

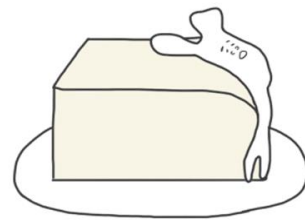
→たんぱく質、イソフラボンが豊富。乳がんのリスクを減らす

野菜（のソテー）→ビタミンが豊富。体の調子を整える
免疫力を上げる

たまご→良質な栄養素が肉や魚よりも豊富。



メンタル豆腐



7日目

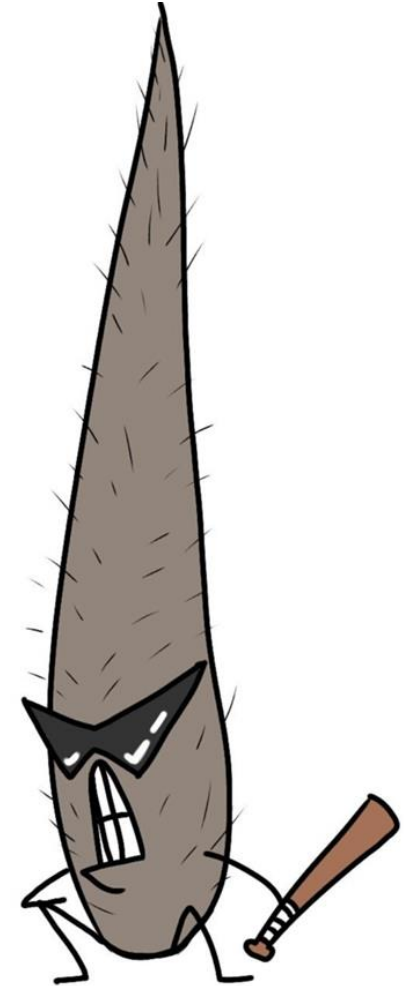
さつまいもご飯
和風から揚げ
冷ややっこ
きんぴらごぼう
トマトの味噌汁



さつまいも→食物繊維 ビタミンcが多く、満腹化が得やすい

鶏もも肉→コラーゲンが豊富で老化を防ぐ

ごぼう→がん予防 腸内環境を整える



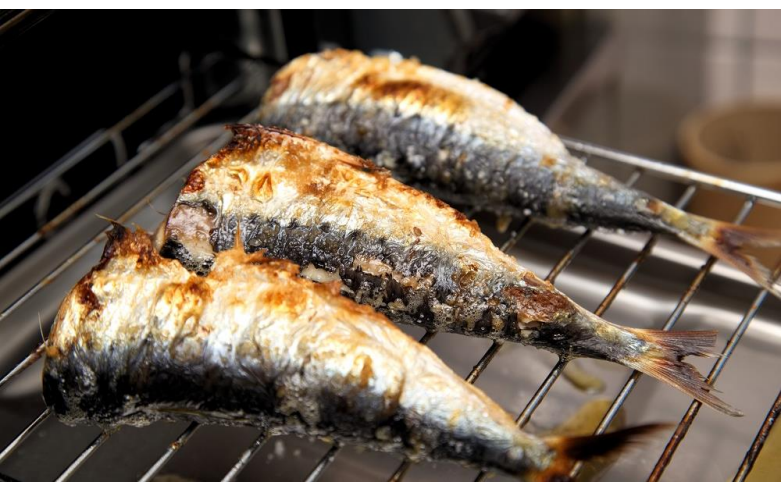
和食のいいところは何？



和食のいいところ

1. 調理法が多様

煮る、蒸す、生、焼く、揚げ
る、炒める、ゆでるなどの
多様な調理法を用いてさまざ
まな食感を作り出しています





和食のいいところ

2. 体に良い食材が多い

大豆製品、魚介類、また野菜・果物を積極的に摂取することができます！




和食のいいところ

3. 調味料の使いかた

出汁や発酵系調味料（味噌、醤油、みりん、酒）などを使っているので、食塩分や砂糖の摂取量になるべく抑えられています!!





和食のいいところ

4. 形式

1汁3菜、またお米を中心としたうえで、さまざまな主菜、副菜を楽しむことができます。色々な食材が少しずつたくさん使われているので飽きづらくなっています。

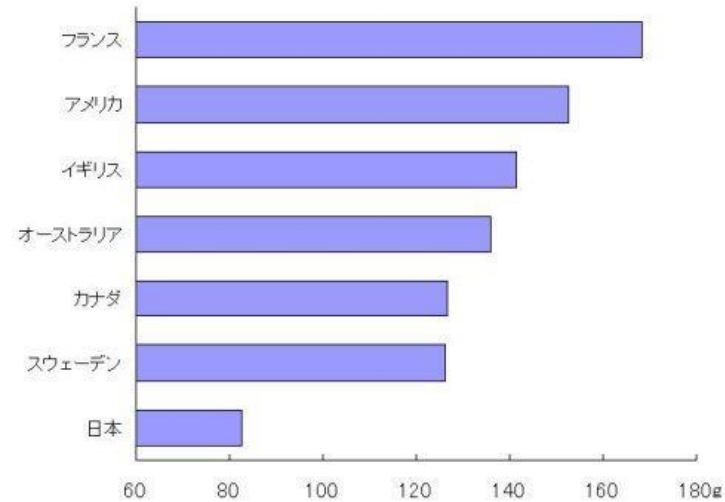
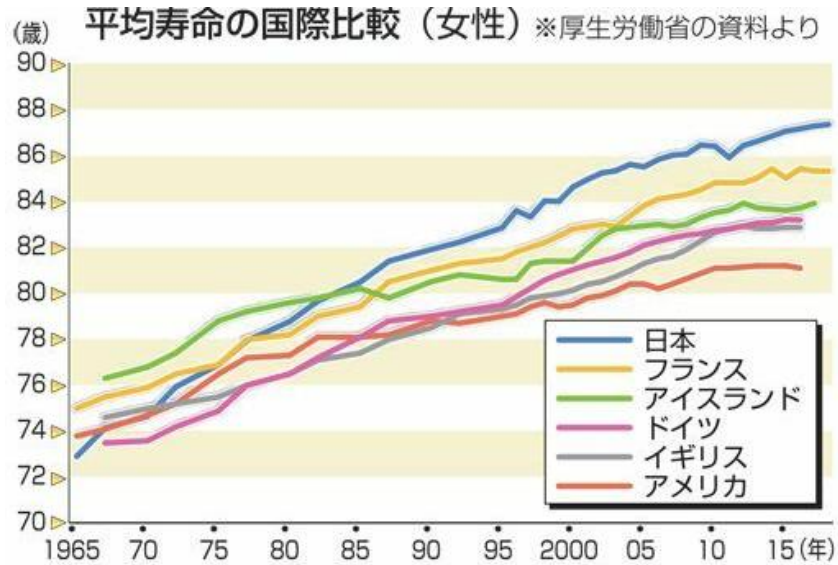


和食と洋食の比較

和食は糖・脂質の代謝が活発化させ、またからだの器官に対してのストレスを軽減させるという効果が実験によって明らかになっています

データを集めてみました

日本が世界で最長寿の国であるのは和食があったから？！



先進国における脂肪摂取量の比較。日本の脂肪摂取量は他の先進国に比べて少ない(国際食糧農業機関(FAO)による2001年の国別のひとり1日あたりの食糧供給量を用いた)。

日本の和食はあっさりとした薄味のものが多いため、先進国の中でもきわめて脂肪摂取量が少ないものとなっている

まとめ

和食は健康に良く、日本の大切な文化です！

ぜひ健康に近づくためにも和食や食材のいいところを意識して食べてみてほしいです！！

