

一汁三菜のすすめ

～日本人の食生活を見つめ直してみませんか～

さる1月21日にNPO法人ヴィエムシイ主催の「ハーバークラブ新春講演会」にて講演をさせていただきました。

昨年13月和食がユネスコの世界遺産に登録されて注目を浴びていますが、今回評価されたのは、懐石料理ではなく、日本人の気候風土に根差した一汁三菜のスタイルの食生活でした。しかし、世界が日本の食や食材に注目しているなか、私達日本人があまりにも食に関して知識も有難さも感じていないのが現状です。情報に振り回され、また、自分達の体を作る食の「質」ということに無頓着になりすぎている感があります。講演では、和食の味の基本構成、特徴、和食と洋食の違いや、発酵文化などについてもお話しをさせていただきました。

また、一汁三菜は、栄養バランスが理想的、脂質摂取量が低めなどの利点が多く、生活習慣病の予防などにもつながります。その組み立て方で鍵となるのが、野菜をどう食べるかという点。野菜の取り方や使い方や、献立の立て方などであることを説明させていただきました。

また、中食・外食が増えてきた現状にそった一汁三菜の組み立て方のすぐ実践できる工夫などもお話しさせていただきました。

当日は沢山の方々にご参加いただき熱心にきいていただき、またNPOの方々にもお世話になりました。この場をお借りして感謝申し上げます。