

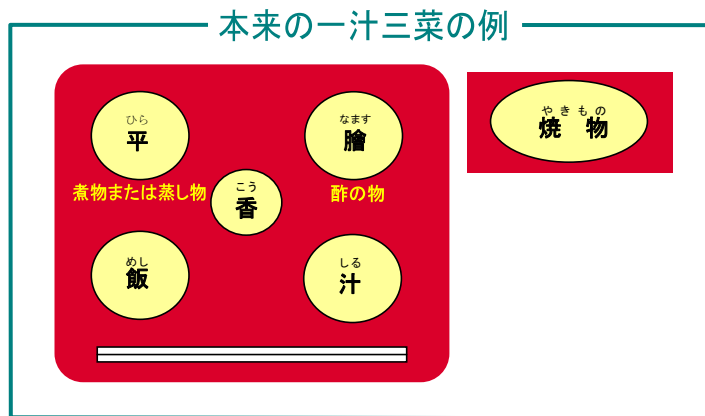
コラム

日本型食生活 バランスのよい食事は 一汁三菜

日本では昔から稲が栽培され、米を食事の中心としてきました。伝統的な食事では、主食は主に米であり、これは変化しません。一方、主菜・副菜は、種類が豊富な野菜や魚を使い変化に富んでおり、主食とは対照的となっています。米には炭水化物が多く含まれている上、体をつくるもととなるたんぱく質はパンに比べて質のよいもの（必須アミノ酸が多い）が含まれています。

<一汁三菜について>

日本料理の古い形式のひとつに「一汁三菜」があります。



現代の食事に置き換えても、主食（ご飯・パン・麺等）＋汁物＋主菜（魚・肉・卵・大豆等）＋副菜・副々菜（野菜・きのこ・海藻・いも等）の組み合わせで、栄養のバランスがとりやすくなっています。ごはんにかかせない味噌汁は大豆からできており、ご飯と一緒に食べるとより栄養のバランスがとれます。また、主食＋汁物＋主菜＋副菜の4品で、一汁三菜と言われることもあります。

日本は世界一の長寿国。日本型食生活は健康によいと海外でも評価されています。

