

和食文化ブックレット

—ユネスコ無形文化遺産に登録された和食

第4巻 和食と健康

渡邊智子 (千葉県立保健医療大学教授)・都築毅 (東北大学准教授) 著

▶ A5判・96頁 定価: 本体900円 (税別) ISBN978-4-7842-1861-5

2013年「和食 日本人の伝統的な食文化」がユネスコ無形文化遺産に登録された。その保護継承をになう公的団体[和食文化国民会議(会長:熊倉功夫氏)]が総力をあげたブックレットシリーズ第4弾。



和食はなぜ健康によいのか？

本書では、その秘密を探り、和食と健康について考え、和食を取り入れた健康的な食生活を提案します。

【目次】

- 一 今日につながる養生の思想
健康とは / 古代中国の食事と健康の考え方 / 養生訓の世界
- 二 栄養学を取り入れた近代の健康と食
日本の栄養学の発展 / 日本型食生活の特徴 / 和食給食と健康
- 三 現在とこれからの健康と食
—日本型食生活を継承するために
日本の食文化を反映する食品成分表 / 食事を科学的に考えてみましょう / 健康に過ごすための食育の事例
- 四 日本人の食事の健康度を検証する
健康と食品の機能性研究について / 日本人と米国人の食事の違い / さまざまな有益性がみられた1975年の食事 / 1975年の食事とエネルギーバランス / まとめ

グー・パーはおかすの **おおよそのめやす**です

主眼は「グー」

主眼の1食分の量はグーの大きさ(厚さ2cm)をめやすに!

*グーの作たまりの大きさではありません!

主眼になる食品は **肉・魚・たまご・大豆**

副眼は「パー」

副眼の1食分の量はパーにたっぴり(めざして)!

片手の上に
になるくらい

副眼になる食品は **野菜・海藻・きのこ・こんにやく**

「グー」「パー」は、おかすの1食分のおおよその目安の量を簡単に知るためのものです。くわしく知りたい場合は、監修者・編集者までお問い合わせください。

TEL075-533-6860

おかけ間違いにご注意ください!

FAX 075-531-0009

注文票	発行：思文閣出版	(京都 取引コード3402)
番線印	冊	第4巻 和食と健康 本体900円(税別) ISBN978-4-7842-1861-5
	冊	第3巻 おもてなしとマナー 本体900円(税別) ISBN978-4-7842-1846-2
	冊	第2巻 年中行事としきたり 本体900円(税別) ISBN978-4-7842-1841-7
	冊	第1巻 和食とは何か 本体900円(税別) ISBN978-4-7842-1825-7

返条付
中江
思文閣出版