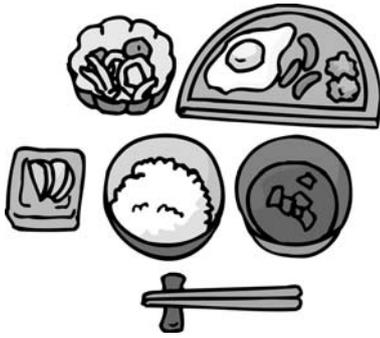


「五味五色五法(ごみごしきごほう)」

文=金子 和恵(管理栄養士)

を献立に活かす



五

味五色五法とは日本に古くからある和食の基本の考え方です。

次の5つの味、色、調理法を表しています。それぞれをうまく取り入れて毎日の食事をバランスよくより豊かなものにしていきましょう。

■五味

「酸味・辛味・甘味・苦味・塩味」

■五色

「青(緑)・赤・黄・白・黒(濃い紫)」

■五法

「焼く・煮る・蒸す・揚げる・生」

五味

五味の中でも「甘味」や「塩味」はヒトが本能的に好きな味です。甘い物やしょっぱい物を食べ過ぎてしまうのはそのためです。一方、「酸味」や「辛味」や「苦味」は成長とともに獲得していく味です。つまり、大人の味で、子ども達は苦手です。「酸味」、「辛味」、「苦味」を献立に取り入れると料理の幅が広がるだけでなく、減塩にも役立ちます。

また、もう一つ和食に欠かせないのが昆布やかつお節のだしなどの「旨味」です。だしをとるのは少し面倒かもしれませんが、一手間かけると料理がよりおいしくなります。

五色

料理の色はとても大切で、食欲と深く関わっています。赤は食欲が刺激され、赤と緑を組み合わせることで

料理の色はとても大切で、食欲と深く関わっています。赤は食欲が刺激され、赤と緑を組み合わせることで

五色と主な食品

青(緑)	・ほうれん草 ・ピーマン ・メロン ・わかめ など
赤	・にんじん ・トマト ・いちご ・エビ など
黄	・卵 ・かぼちゃ ・バナナ ・レモン など
白	・米、パン、麺 ・豆腐 ・タラ ・牛乳 など
黒(濃い紫)	・海苔 ・あずき ・ナス ・ぶどう など

料理がおいしそうにみえます。

また、含まれる栄養素や栄養成分とも関わりがあり、トマトのリコピンなどの色素には活性酸素()を消去する働きがあります。右図のような五色の食品を組み合わせて摂るようになります。いろいろな食品や栄養素をバランスよく摂ることができず。

() 活性酸素 体に取り入れた酸素の一部が変化したもので、過剰に発生するとさまざまな病気や老化の原因になる。

五法

和食は素材そのものの味を生かした調理法が多いのが特

徴です。寿司や刺身のように魚介類を加熱せずに生で食べたり、焼き焼きや卵かけご飯のように生卵を食べるのも世界的に珍しいよう

です。「生」以外でも「焼く」、「煮る」、「蒸す」など油脂類を使わない料理ですが、洋食ではフライパンを使って油で炒めたり、サラダでもドレッシングやマヨネーズを使ったりとどうしても油脂類の摂取が多くなってしまう。

お腹周りが気になる方にはフライパンの使用頻度を控えて、鍋や蒸し器を使った料理を多くすることで摂取エネルギー量を控えることができます。