

なわて健康プランⅡ



2月のスローガン

モリモリ野菜 3食たのしく

健康の豆知識

★「和食」がユネスコ無形文化遺産に
登録されました！

申請では「和食」を料理そのものではなく「自然を尊ぶ」という日本人の気質に基づいた「食」に関する「習わし」と位置づけられています。

和食の特徴は ①多様で新鮮な食材と素材の味わいを活用
②バランスがよく、健康的な食生活
③自然の美しさの表現
④年中行事との関わり

日本は海・山・里と豊かな自然が広がっており、地域に根差した旬の食材が用いられてきました。

また和食の基本は一汁三菜であり、理想的な栄養バランスです。そして「うま味」を上手に使うことによって動物性油脂の少ない食生活となり、日本人の長寿、肥満防止に役立っています。

この機会に食生活を振り返り、「和食」について
考えてみませんか。



その他の日本の無形文化遺産

能楽・人形浄瑠璃文楽・歌舞伎・雅楽・祇園祭の山鉾行事・アイヌの古式舞踊・那智の田楽など

なわて健康プランⅡとは

四條畷市民が健康意識を高め、地域全体で健康づくり運動を推進していくための計画です

今月の取り組み

家族でたのしく
食生活を
見直そう！

