

○和の食文化シリーズ 第1集「一汁三菜」

本シートでは、チャブ台の上に、二人前の「一汁三菜」の料理と茶の入った湯呑みと急須に栗ご飯が乗っている。昭和30年代の食卓がミニチュアで作られており、子供の頃を思い出させる。

今の私の母との生活では、夜は、一汁二菜かの食事の場合もあるが、90歳の母の朝食は、食卓は、椅子とテーブルで、一汁三菜の食習慣を続けている。一汁は、自前の味噌汁から即席味噌汁に替わり、三菜は、納豆、ちりめん雑魚、白菜漬け、明太の子、海苔、卵焼き等で、ご飯は普通、半杯食べる。私の朝食は、高血圧なので、味噌汁の塩分を嫌って、洋食系で、ダイエットをしている。コーヒー、Ca補強の為に低脂肪乳を各カップ1杯と千切りキャベツを以前は、ドレッシングをかけて食べていたが、そのカロリーが気になりだし、ウースターソースをかけて食べている。

母の朝食の一汁三菜を、栄養的に、説明してみよう。一汁は、赤だしの場合もあるが、私が湯を沸かして、最初にその湯を、具の多い即席味噌汁の素の入ったお椀に注ぎ、それを、最初に口に入れている。母は冷え性で、昔は低血圧だったが、今ではスポーツ不足で幾分、高血圧である。納豆は、1パックの半分を食べている。味噌汁、納豆、豆腐は、大豆製品なので、イソフラボンを含んでいて、体に良い。このイソフラボンの効果でも、述べよう。これは、女性ホルモン、エストロゲンと同じ働きをする性質があり、これにより、女性ホルモンが欠乏して起こる血中コレステロール値の上昇や骨からCaが流出することを抑制します。また、イソフラボン自体が持つ効果として、強い抗酸化作用があり、老化の原因となる活性酸素を取り除いてくれる効果があります。納豆のナットウキナーゼには血栓防御効果が報告されております。

ちりめん雑魚も、骨の成分、Caを多く含んでいるため重要で、白菜漬けは、梅同様に食べたり食べなかったり。切手に載っているほど、豪華ではないが、これが母の朝の一汁三菜です。ビタミン類は果物より摂取。良質牛乳、乳酸菌飲料も、日常的に愛用。

Traditional Dietary Culture of Japan Series No.1

第1集 「一汁三菜」

和の食文化
シリーズ



ミニチュアにより家庭の食卓をイメージしました。



JOH. ENSCHEDÉ STAMPS

平成 27年 11月 24日

