

取が少なくなります。

正しい配膳を基本としていけば、一汁二菜（主菜の皿に付け合わせとして、副菜一皿分が盛り付けられているスタイル）でもかまいません。また、丼や麺のメニューにも応用できます。ワンプレートであっても、主食の他に主菜も副菜も含まれていれば良いのです【図2】。

ご家庭での献立を考えたり、外食でメニューを選んだりする際には、正しい配膳スタイルを意識して、スマートな食卓にしましょう。

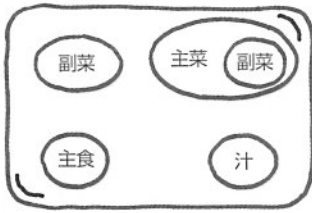
### 日本食で気をつけること

しょうゆや味噌の味付けが中心となりますが、塩分を多く含むのが特徴です。基本的に米飯は味付けをせず、おかずの3皿は薄味に仕上げ、汁物は1日1〜2回までしておくのと良いでしょう。治療上、減塩が必要な方は特に気をつけておきましょう。

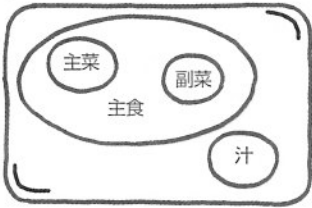
### 「和食」が世界遺産に!?

日本政府は、平成24年3月、和食、日本人の伝統的な食文化をユネスコへの無形文化遺産登録へ

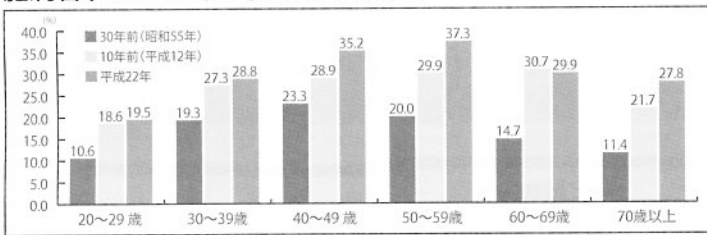
【図2】  
一汁二菜



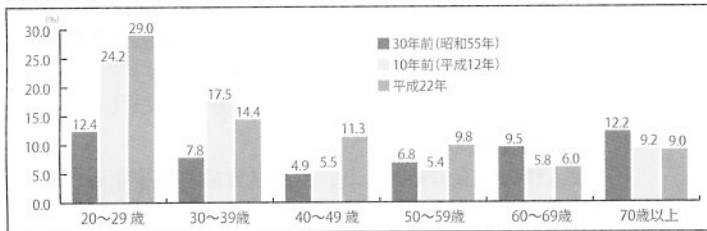
ワンプレート



【図3】  
肥満者(BMI 25以上)の割合(男性)



低体重(やせ)の者(BMI 18.5未満)の割合(女性)



資料：厚生労働省「国民健康調査」(平成22年)  
注：BMIとは体重(kg)÷身長(m)×身長(m)

提案することを決定し、登録の提案を行いました。今後は、ユネスコの検討と審査を経て、平成25年秋には可否が決定される予定です。提案書案には、「和食」は、コメを中心とした栄養バランスに優れた食事構成となっており、動物性油脂を多用していないため、日本人の長寿や肥満防止に寄与していることから、「和食」が登録されれば、食の分野の無形文化遺産が健康増進という新たな役割を持つことに光をあてるものである」とされています。

厚生労働省は、国民健康・栄養調査の結果から、「肥満及びやせの者の割合」を毎年示していますが、平成22年度の肥満者の割合は、男性では30代以上で約3割と多く、どの年代も30年前に比べ1.5倍程度増加しています。20〜40代の女性では、低体重(やせ)の者の割合が増加している現状があります【図3】。

体重を適正にしていくためにも、適切な量と質の食事をとることが大切です。

前頁のクイズで【図1B】に示した一汁三菜の正しい配膳を知っている方は多かったと思います。ただ知っているだけで、食べたいものだけを並べた食卓にしては意味がありません。スマートなテーブルコーディネートがけましょう

【図1B】

**正解**  
お膳に料理を並べるときの定位置

- ①米飯(主食)が手前の左側
- ②汁物が手前の右側
- ③主菜は奥の右側(主菜が洋風なおかずであっても、右奥が定位置です)
- ④副菜(煮物など)は奥の左側
- ⑤副菜(漬け物やおひたしなど)は真ん中

今月の担当  
管理栄養士 保坂澄子

<参考文献>  
農林水産省ホームページ  
文化庁ホームページ  
厚生労働省ホームページ  
※食生活指針…平成12年、当時の厚生省、文部省、農林水産省が、国民の健康の増進、生活の質の向上及び食料の安定供給の確保を図るために策定。