

お米がおいしい季節です。

「口中調味」とは、白ごはんとおかずを交互に食べ、口の中に残るおかずの味で白ごはんを味付けしながら食べることで、日本の伝統的な食事様式です。

最近では、おかずを一種類ずつ食べ切る「ばっかり食べ」や「棒食べ」により栄養バランスが偏り、マナーの面でもよくない食べ方をする人もありますが、**ごはんとおかず、汁物を順に食べる「三角食べ」**や**ごはんとおかず、汁物をジグザグに食べる「稲妻食べ」**は、適正な食事量を取ることができます。

ごはんの分量を多くすれば、おかずの量もたくさん食べられ、ごはんの分量が少なければおかずの量も少なくなります。その人に合った食事量を調整することができます。

口中調味という食べ方は、個人個人が栄養バランスを自由自在にコントロールすることができ、味わいの点でも高い文化性をもっています。

日本の伝統的な食べ方でごはんをもっとおいしく食べましょう。

