

## 食育コラム：たべものことば

### 「腹が食わずに目が食う」

人が料理をおいしいと感じる80%は、視覚からの情報で決まるといわれます。お腹がすいていれば、何でもおいしく食べられそうですが、華やかで調和がとれ、彩りよく盛り付けられた料理は、食べる前から食欲がそそられ、味わうことなく「おいしい(はず)」と認識されます。これが「目で食う(目で味わう)」です。また、「目で食う」料理のひとつに、和食があります。味の良さは元より、器・季節の食材・彩り・職人の手わざから造り出されます。伝統の和食を、目で味わってみませんか。



食育コラムテーマ「食に関する故事やことわざから学ぼう！」  
【コラム作成：大崎市学校栄養士会】