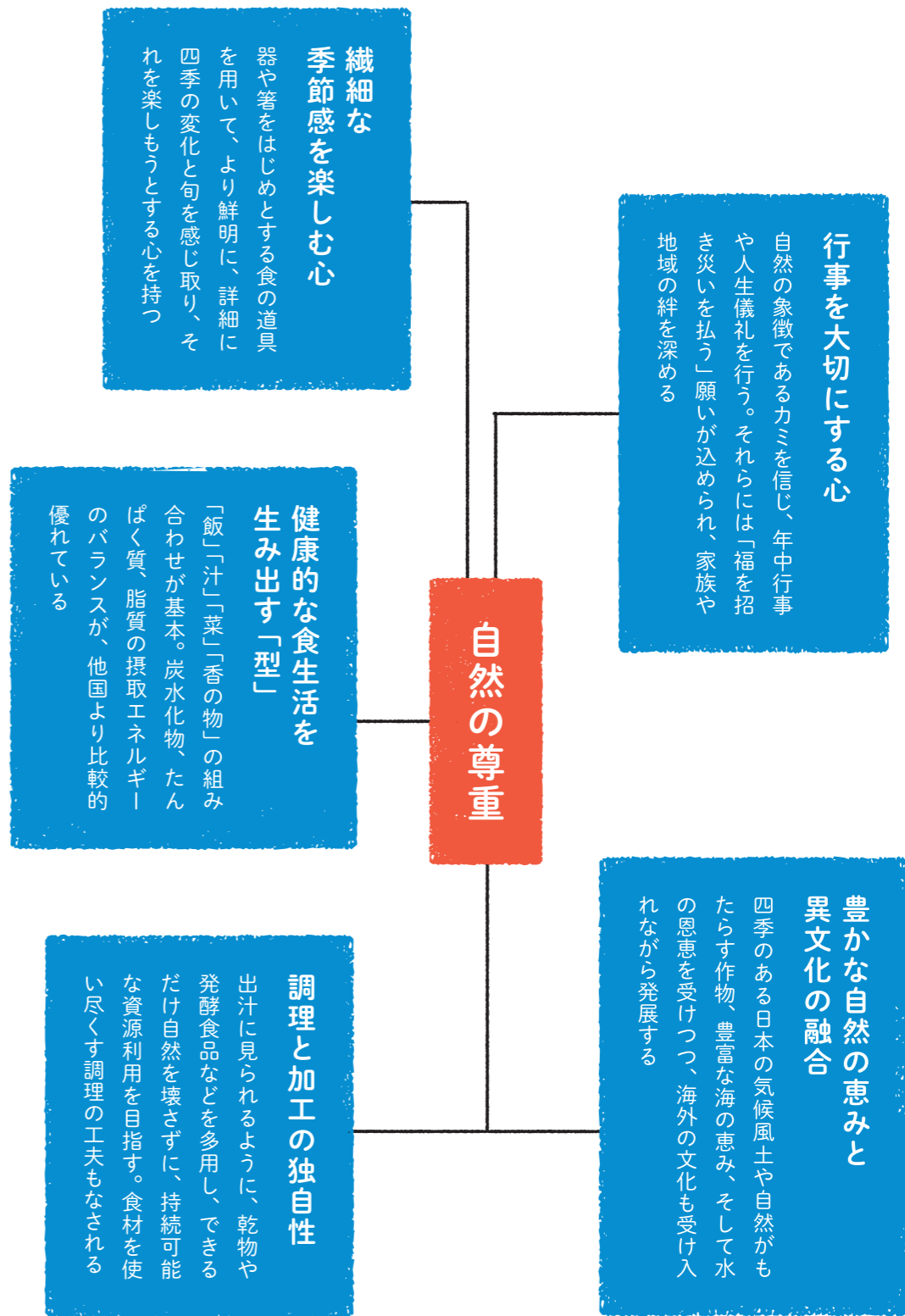


和食の「骨格」を知ろう

日本特有の食文化として世界から注目を集める和食ですが、「和食ってなに？」と聞かれて、きちんと答えられる人は少ないかもしれません。そもそも和食とは、どういうものなのでしょう。ここではユネスコ無形文化遺産に登録された際の提案書を元に、「自然の尊重」という心の下に発展してきた、和食の骨格を説明しましょう。



自然の尊重

行事を大切にしている心

自然の象徴であるカミを信じ、年中行事や人生儀礼を行う。それらには「福を招き災いを払う」願いが込められ、家族や地域の絆を深める

豊かな自然の恵みと異文化の融合

四季のある日本の気候風土や自然がもたらす作物、豊富な海の恵み、そして水の恩恵を受けつつ、海外の文化も受け入れながら発展する

調理と加工の独自性

出汁に見られるように、乾物や発酵食品などを多用し、できるだけ自然を壊さずに、持続可能な資源利用を目指す。食材を使い尽くす調理の工夫もなされる

健康的な食生活を生み出す「型」

「飯」「汁」「菜」「香の物」の組み合わせが基本。炭水化物、たんぱく質、脂質の摂取エネルギーのバランスが、他国より比較的に優れている

織細な

季節感を楽しむ心

器や箸をはじめとする食の道具を用いて、より鮮明に、詳細に四季の変化と旬を感じ取り、それを楽しもうとする心を持つ

米も大根も、元は外来種！豊富な資源と海外文化の融合が基盤。

四季

があり温暖な気候に恵まれた日本には、昔から多様な農産物が生産されてきました。しかし実は、元々日本に自生していた作物はごくわずか。私たちの主食である米をはじめ、和食の代表的食材である大根やごぼう、ほうれんそうを含む野菜類、麦類、雑穀類、豆類、いも類の多くが、海外から伝来し、日本の自然環境に合うよう改良されてきたものです。長い月日を経て、こうした作物を取り入れ発展してきた農作物が、和食を支えているのです。また食材以外にも、箸などの道具は中国・朝鮮半島を経て伝わり、日本独特の形式に変貌を遂げながら、今では和食に欠かせない要素となりました。料理においても、いわゆる洋食と呼ばれるコロッケやトンカツは西洋料理とはいえないでしょう。とんかつは箸で食べられるように切って盛り付けられますし、御飯や味噌汁を組み合わせれば、一汁三菜もしくは二菜という和食の基本形が完成します。さらに、四方を海に囲まれた地理ゆえ暖流と寒流両方の影響を受け、魚介類、海藻類といった海産物が豊かなこと、そして良質な水資源に恵まれたことも、食文化の発展に大きく関わっています。水は豆腐などの加工技術や煮る・蒸す・茹でるといった調理法を発達させました。出汁のうま味を引き出しやすい軟水の地域が多いことも、和食と強い繋がりを持っています。このように、日本ならではの気候風土に根ざしつつ、海外の影響を受けながら発展してきたのが和食（＝日本の伝統的食文化）なのです。

昆布と軟水



水に含まれるカルシウムやマグネシウムの量を炭酸カルシウム量に換算した値を硬度といい、その度合いで軟水～超硬水に分類されます。日本の水は主に軟水で、昆布のうま味を引き出しやすくとされていますが、欧州の水は一般的に硬水です。そのため、平成27年に開催されたミラノ国際博覧会で、日本館は軟水化装置を持ち込んで出汁の利いた日本食を提供し、高い評価を受けました。

軟水とは？ WHOの基準でカルシウムとマグネシウムの量が120mg/1L未満の水

日本の近海は魚の宝庫！約4,200種が生息するといわれています。漁業大国ノルウェーでさえ、総漁獲高の約90%は8種の魚で占められています。日本では、なんと28種類も。世界でもまれに見る魚種の豊富さを誇ります。

日本の海産資源

4,200種

様々な調理法

たっぷりの水を沸騰させ、食材を加えて加熱して取り出す「茹で物」などは、豊富な水を利用した調理法です。青菜や蕎麦を茹でた後、アクの除去や歯触りをよくするため、さらに水にさらしたり、洗う場合も多いでしょう。私たちが当たり前のように食べている「浸し物」(お浸し)は、水に恵まれた日本だからこそ定着した料理で、世界的に見ても特徴があるといえます。また、食材を生で食べるには水で洗う必要がありますが、きれいで安全な水があるからこそ、お刺身などの生食が広まったと考えられています。

蒸し物



生もの



茹で物



浸し物



正月のお祝いから結婚や葬式まで、食に願いを込めてきた日本人。

お雑煮



お雑煮(年中行事) お節と並ぶ、正月に欠かせない料理。カミの魂の象徴である丸餅を食べることは、カミの力をいただくことでもありました。地域や家ごとに千差万別の個性があり、それぞれ年長者から若い人々に伝えられてきました

お食い初め



お食い初め(人生儀礼) 生後100日頃に行われるお食い初めは、一生食べることに苦勞しないようにとの願いが込められています。尾頭付きの鯛を含んだ膳が供され、丈夫な歯が生えることを願う「歯固めの石」も欠かさず添えられます

五節句カレンダー

毎日を無事に過ごすことを願う行事として江戸時代に制定された五節句。

1月7日
【人日・じんじつ】
七草の節句
1年間の無事を祈り、七草粥を食べる

3月3日
【上巳・じょうし】
桃の節句 ひな祭り
邪気をはらうヨモギ入りの草餅を食べる

5月5日
【端午・たんご】
菖蒲の節句
粽(ちまき)や柏餅を食べて健康を願う

7月7日
【七夕・しちせき】
七夕祭り 星祭
索餅(さくべい)と呼ばれる細い麺で無病を祈願

9月9日
【重陽・ちやうよう】
菊の節句
菊酒を飲んで不老不死を願う

器と旬の深い関係性を知れば、和食の世界がぐっと楽しくなる！

鯉の旬



4～5月頃 初鯉
春から初夏にかけ、九州付近から黒潮に乗って太平洋を北上する鯉を初鯉といい、昔から珍重されてきました。日本人が初ものを喜ぶ理由には、その中にこめられた初々しい「気」を頂戴する、という気分があるからともいわれます

9～10月頃 戻り鯉
東北、北海道沖の海水温の低い海でたっぷり餌を食べて脂を蓄え、秋頃にまるまる太って南下してくる鯉が戻り鯉。あっさりした初鯉に比べ、「トロ鯉」ともいわれる濃厚な味わいが楽しめます。鯉の名残りともいえるでしょう

器による四季の演出

同じ内容の料理でも、器の変化で四季を感じ取ることができます。



桜をあしらった器が、膳の上に花が咲くような華やかさを演出



ガラス器に氷を敷き詰め、目でも舌でも涼感を感じられます



この時期、国内で旬を出荷できる産地は、ほぼ鹿児島県に集中しています。

九州南部から九州中部にかけては「旬」九州北部や中国四国地方では「はしり」を迎えます。

京都府など関西地方から関東地方全域がようやく「はしり」の時期を迎えます。



深い色合いの菊の形の器から、秋らしい風情が伝わります



鶴は新年の席などでも使われる縁起のいいモチーフ

和食

を特徴づけるもののひとつに、食の道具があります。箸をはじめ、湯呑や飯茶碗、汁椀など、銘々自分のものを決めていた家庭は少なくないでしょう。日本では直接自分の唇に触れる範囲が個人的なテリトリーと考えられ、結婚式の三々九度に新郎新婦が夫婦の契りを結ぶように、昔から盃の応酬は特別な儀式でした。そうした日本人独特の皮膚感覚は、食器に直接唇を付けて汁を飲む食事の方法にもあらわれていて、熱伝導の悪い木製の漆器が多用されるのはこれが理由です。道具を通じてこれらの和食への考察は、食育という観点から見れば非常に重要な事柄です。和食について伝えようとすると、ついその範囲や料理に目が行きがちですが、大切なのは器や箸を通じて作り上げてきた和食の食べ方、そして精神。迷い箸、指し箸といった「嫌いな箸」などは、給食の現場でも伝えやすい作法のひとつでしょう。また、食の道具が深く関わる和食の楽しみ方が、季節感です。南北に長く多様な気候条件を有する日本列島は食材の宝庫であり、四季がはっきりしているため、食材の旬が明確。和食では、さらにその中で「はしり」「旬」「名残り」と分けるなど、繊細な変化を楽しんできました。こうした季節の食材をさらに引き立たせるのが、料理の衣装でもある器です。春夏秋冬や節句など、様々な柄や素材の表現が施された食の道具が、より和食文化を高めていることは間違いありません。

日本人

は古来より、自然の中の「カミ(神)」という霊的存在を無意識で感じてきました。一本一本の木々、山や海、そして鳥や猪などの動物たちにもカミが存在し、自然によって人が生かされていると信じてきたのです。そしてカミと人間が交流する場が宴であり、そこには必ず食べものと飲みものが供えられました。その考え方がもつと顕著に表れているのは、正月行事でしょう。新年のカミ(歳神)を迎えるために、昔は近所の人や親類縁者が集まり、大量の餅をついて鏡餅を作りました。歳神は元気がいっぱいのお腹をたたくと信じられていましたが、新しい気が詰まった魂(霊)とは、別の言葉でいえば新玉(あらたま)、つまりお年玉のこと。その象徴が、つきたての丸いお餅を重ねた鏡餅なのです。餅を入れた雑煮は、地域や家ごとに多彩な種類となって継承されてきました。お節には、五穀豊穡を願う田作りなど、それぞれ象徴的な意味を持つ料理が美しく盛り付けられ、厄払いの祈りを込める屠蘇も準備されます。これらはまた、地域や家族といった共同体の人々が一堂に会し場を共有する絆を深めるためのものでもありました。さらに、人の一生の節目に行われるお食い初めや七五三、成人式、結婚式、年の祝い、葬式、法事といった人生儀礼も同様です。祝い事であれば赤飯や祝い鯛、不祝儀であれば精進料理が用意されますが、これらも年中行事と同じく、「福を招き災いを払い、健康長寿を願う」という日本人の思いが込められていることを忘れてはいけません。

乾物や発酵の技術が独自に進化。元々エコなのが、和食文化なのです。

味噌

発酵調味料のひとつ、味噌。全国的に一般米麴で作られる米味噌、米麴の代わりに麦麴を使う麦味噌、大豆そのものを発酵・熟成させた豆味噌があり、地域によって様々なバリエーションが見られます。



仙台味噌

信州味噌(米味噌)
原材料：大豆・塩・米麴
代表的な米味噌で、さっぱりしたうま味と豊かな芳香を合わせ持つとされます



信州味噌

仙台味噌(米味噌)
原材料：大豆・塩・米麴
風味が強く、野菜などにそのまま付けて食べることもあり、「なめ味噌」とも呼ばれます



西京味噌

西京味噌(米味噌)
原材料：大豆・塩・米麴
関西地方を中心に作られる、米麴が多めの白味噌。甘味が強く、塩分濃度が低めです



八丁味噌

八丁味噌(豆味噌)
原材料：大豆・塩
蒸した大豆で味噌玉を作り、麹菌を繁殖させて作る味噌。濃い赤褐色で、深い味わい



麦味噌

麦味噌
原材料：大豆・塩・麦麴
九州全域、中国・四国地方の一部で日常的に使われる味噌で、甘みのある味わいが特徴

多く

の人が直接生産に携わっていた時代は、自然から得られた食材がいに限られているかを、誰もが知っていました。それゆえ和食には、できるだけ自然を壊さず食材を利用する知恵が受け継がれてきたといえます。端境期や冬の食材が乏しい時期に備えて保存するため、様々な加工技術があるのも大きな特徴です。長期保存が可能な食材と言え、まず

新しい食材が生まれる、高い発酵技術から作り出されました。野菜類の漬物や、鮎、鮎などの魚介類で作られるなれずしは、塩分と乳酸発酵の両方で保存性を高めた、食卓には欠かせない加工品です。さらに、小麦を精粉する際に残ったふすまからグルテンを集めて麩を作ったり、魚介類の内蔵から塩辛類を作るなど、食材を最後まで使い尽くす調理も積極的になされてきました。声高に環境保護が叫ばれる現代ですが、元来エコでサステイナブルなのが和食。食材を無駄にしないという思いが、独自の加工や調理法、味わいを生んできたことは、伝えていきたい和食文化のひとつです。

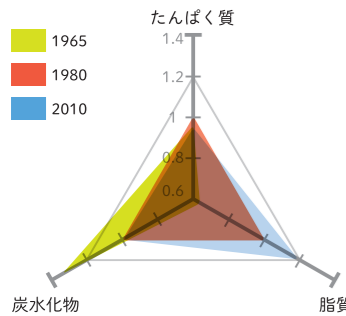
受け継がれるにはワケがある。健康的な食生活への近道、和食。

和食の基本構成



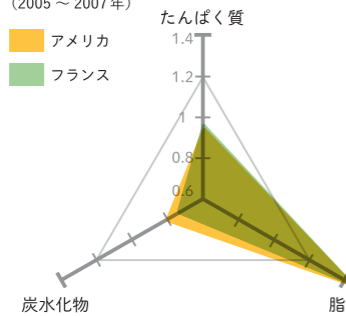
向かって手前左に「飯」、手前右に「汁」、その中間に「香の物」、さらに右奥に「主菜」、左奥に「副菜」を置き、酢の物や和え物は中央に配置するのが基本の置き方です。給食での提供はなかなか難しいですが、食事中に口の中をさっぱりと保ってくれる「香の物」は御飯に必ずついてくる存在。和食の構成には欠かせない要素であることを、覚えておきたいものです

日本でのエネルギー産生栄養素バランスの変化



1965年当時は炭水化物に偏っていましたが、1980年は非常に理想的な配分に。しかしその後肉や油脂類の摂取が増え、主食の米の量が減るなどして、2010年時は欧米型に近づきつつあります

米・仏のエネルギー産生栄養素バランス (2005～2007年)



※ FAO Statistics Yearbook (日本のみ食料需給表) 参照。栄養バランスがよいとされる炭水化物 50～70%、脂質 20～30%、たんぱく質 10～20% の範囲が 0.8～1.2 に収まるように指数化した

エネルギー産生栄養素バランス

たんぱく質・脂質・炭水化物は、人間にとって不可欠な三大栄養素。エネルギー産生栄養素バランスとは、食事の中のそれぞれの摂取カロリーの比率です。健康的な生活を送るには、このバランスがたんぱく質 13～20%、脂質 20～30%、炭水化物 50～65% が理想的とされています。

「飯」

「汁」「菜(おかず)」「香の物(漬物)」から成る構成は、平安末期頃に成立し、今なお続く和食の基本形です。日常に食べる御飯が白米ではなく、大根やいもを加えたかて飯であるなど地域により内容差はあるものの、構成要素は常に変わりずに継承されてきました。この型が何百年も続いたのは、簡単かつ合理的に献立を組めるからにほかなりません。御飯はどのおかずとも相性がよく、いろいろな料理に合わせる事ができます。御飯とともに必ず汁が提供されることには、昔から豊かな水資源を食に活かしてきた日本人の感覚が生きていると言えるでしょう。主菜が何であれ、たっぷりの野菜と御飯、味噌汁を合わせれば、現代の和食の構成が完成すると言えるかもしれません。健康的な観点から見ても、御飯を中心に、魚や肉など動物性食品中心の主菜と、野菜・いも・豆類などを数種類組み合わせる副菜、具だくさんの汁を用意すれば、比較的簡単に栄養バランスが取れるのです。実は、もともとバランスがよかったのは、1980年頃の日本人の食生活。炭水化物、たんぱく質、脂質からの摂取エネルギーが、いずれも適正値で理想的だと評価されていました(上記表を参考)。これは伝統的な基本形を残しながら、肉や乳製品が適度に加わり、昔より飯を控え、菜が多いなどの変化が理由。現在は、当時より脂質の摂取エネルギーが増加していますが、和食の基本形を大切にすることは、健康的な食生活への近道とあって間違いありません。

和食と健康

【1975年型日本食に見る健康有益性】

日本人の平均寿命は着実に伸長し、世界保健機関(WHO)が発表する世界保健統計において、女性は長年世界首位を守り、男性も上位をキープするなど「長寿国・日本」として知られています。日本人の平均寿命が延びた理由のひとつとして、日本ならではの生活の影響が大きいと考えられ、世界中で「日本食」の研究が盛んに進められています。

その一方で、近年の日本では、体に有効と考えられ

る食材や成分にばかりに注目が集まりがちで、一過性の健康食ブームを繰り返しています。長寿の国を牽引してきた先人や高齢者たちは、科学的な根拠を待たずとも、日々の食事で健康を維持してきたはずで、東北大学大学院農学研究科の都築毅准教授率いる研究グループは、個々の食材や成分の機能性に着目するのではなく、食事全体を丸ごと評価するという視点からの調査で、日本食の健康有益性を見出しました。

パン＋肉食中心の米国 御飯＋魚食中心の日本 食事の違いから見えてきたこと

日本人の食事が海外の食事と比べて健康に有益であるかを調べるために、日本食と米肉食を比較する実験を行いました。まずは管理栄養士の指導の下に、日本人と米国人の国民栄養調査に基づいて、摂取エネルギーを揃えた1週間分(21食)の献立を作成しました。日本食は、御飯、刺身、煮物、納豆、味噌汁など、米と魚食を中心に、サンドウィッチやスパゲティなどの洋食も加わっているのに対し、米肉食は、フライドチキン、フレンチトースト、

ハンバーガー、コーラなど、パンと肉食が中心の献立です。これらを調理した食事を乾燥・粉碎し、日本食と米肉食ごとに21食分を混ぜてラット用のエサにしました。そしてラットを日本食群と米肉食群の2群に分け、それぞれのエサを与えて3週間飼育した後、両群のラットから採血し、肝臓を採取して比較しました。

その結果、日本食群のラットの方が、糖質・脂質代謝が活発化しており、細胞に負荷が少なく、酸化ストレスも低いことがわかりました。また、日本食は米肉食と比べてコレステロールを排せつする能力が高いことが示され、脂質が蓄積しにくいなど、日本食の方が健康上有益であることが明らかになりました。

ための実験を行いました。

2005年から15年ずつ遡り、1990年、1975年、1960年で、国民栄養調査に基づいて、それぞれ1週間分(21食)の献立を作成。例えばジャガイモの献立でも、2005年ではクラムチャウダーやコロック、ポテトサラダに、1960年では味噌汁や粉ふきいもなどにと、食べ方の違いを考慮しました。これらを前の実験同様、調理した後、凍結乾燥・粉碎・攪拌したものを、4群に分けたマウスに4週間与えました。その結果、1975年の日本食を与えたマウスの内臓脂肪量が他に比べて少なく、脂肪細胞のサイズも小さいことがわかりました。さらに遺伝子解析してみると、糖質・脂質代謝にかかわる遺伝子の発現量が増加し、エネルギー消費が活発化していました。その後、約8か月間

日本食を与えて調べたところ、1975年群のマウスでは肝臓のコレステロール量の減少、血糖値の低下が見られ、生活習慣病や老化性疾患の抑制、寿命の延伸も認められました。

1975年型日本食から 健康維持に効果的な食べ方を学ぶ

マウスを用いた動物実験で明らかになった1975年の日本食の高い健康有益性が、健康人や軽度肥満者に与える影響を検討するために、1975年の日本食の特徴を明確にしました。その特徴は次の5つの要素に分けられます(左図)。

この5つの特徴を有した食事を「1975年型日本食」とし、現代食(日本人の食事摂取基準に準じた食事)とでヒト介入試験に

現代の日本食は 優秀とは言えない!? 日本食を過去と現在で比較

日本食はこの50〜60年で食の欧米化が著しく、日本人一人当たりの米の消費量は1960年代から現在までに半分以下に減少し、味噌の消費量も半減しています。一方で肉類や油脂類の消費量は数倍にも増加しました。日本でも生活習慣病になる人が年々増加しているように、時代とともに内容が大きく変化していることを危惧し、いつの時代の日本食が優れた効能を持つのかを明らかにする

用いました。実験1として軽度肥満者に、実験2として健康人に、それぞれ現代食群と1975年型日本食群に割り当て、1日3食、28日間摂取する実験を行いました。その結果、実験1では、現代食群と比べて、1975年型日本食群において、BMI(体格指数)や体重が減少し、HDLコレステロール(善玉コレステロール)が増加傾向を示しました。実験2では、現代食群と比べて、1975年型日本食群において、ストレスの軽減、運動能力の増加が見られました。以上のことから、1975年型日本食は、ヒトの健康維持に有効であることが示されました。

1975年型日本食の5つの特徴を再確認することで、現在の食事を見直すことに繋がります。毎日の献立に活かして、健康維持に役立てていきましょう。

1975年型日本食の献立例

	1日目	2日目	3日目	4日目	5日目	6日目	7日目	
朝食	・ご飯 ・サケの塩焼き ・納豆 ・白菜とモヤシのみそ汁	・レーズンパン ・オムレツ ・ソーセージとキャベツのソテー ・牛乳	・ご飯 ・アジの干物 ・アサリと小松菜の煮浸し ・花豆の甘煮 ・ナスのみそ汁	・トースト ・ベーコンエッグ ・フルーツヨーグルト	・ご飯 ・卵焼き ・納豆 ・キャベツと油揚げのみそ汁 ・果物	・トースト ・ゆで卵 ・ブロッコリーのツナサラダ ・果物 ・牛乳	・ご飯 ・アサリとキャベツの酒蒸し ・納豆 ・豆腐と油揚げのみそ汁	・ご飯 ・刺身 ・サンドウィッチ ・コンソメスープ ・果物
昼食	・きつねうどん ・果物	・チャーハン ・ワカメスープ	・焼きそば ・フルーツみそ汁	・サツマイモご飯 ・高野豆腐の含め煮 ・豚汁	・親子丼 ・紅白なます ・佃煮	・ご飯 ・ナスのそぼろ炒め ・ヒジキの煮物	・サンドウィッチ ・コンソメスープ ・果物	
夕食	・ご飯 ・肉じゃが ・モズク酢 ・キャベツと卵のすまし汁	・ご飯 ・筑前煮 ・冷や奴 ・ホウレン草と油揚げのみそ汁	・ご飯 ・クリームシチュー ・白菜と干しエビのお浸し ・キュウリとヒジキの和え物	・ご飯 ・サバのみそ煮 ・五目豆 ・白菜とワカメのすまし汁	・ご飯 ・アジの南蛮漬 ・みそ田楽 ・カボチャと小松菜のすまし汁	・ご飯 ・カレーの煮つけ ・おからの炒り煮 ・里芋と大根のみそ汁	・ご飯 ・刺身 ・サツマ揚げと白菜の煮物 ・白和え	

健康的な日本食の特徴

多様性

いろいろな食材を少しずつ食べ、
主菜と副菜と合わせて3品以上。

調理法

「煮る」「蒸す」「生」を優先し、次いで
「茹でる」「焼く」があり、「揚げる」「炒める」は控えめ。

食材

大豆製品や魚介類、野菜(漬物を含む)、果物、海藻、
きのこ、緑茶を積極的に摂取し、卵、乳製品、
肉も適度に(食べ過ぎない程度に)摂取。

調味料

出汁や発酵系調味料(酢、醤油、味噌、酒、みりん)
を上手く活用し、砂糖や塩の摂取量を抑える。

形式

一汁三菜[主食(米)、汁物、主菜、副菜×2]を
基本として、いろいろなものを摂取。

こちらの本の内容を元に構成しています



『和食と健康』

日本人が育んできた「和食」。飯・汁・菜・
香の物からなる基本の型が何百年も続いたのは、
簡単かつ合理的に献立を組めるからにはかない。
和食はなぜ健康によいのか? その秘密を科学的見地から
紐解き、和食を取り入れた健康的な食生活を提案する。
監修: 一般社団法人 和食文化国民会議
著者: 渡邊智子、都築毅
発行: 思文閣出版 定価: 900円(税別)



東北大学大学院農学研究科
准教授
都築毅

つづきつよし: 1975年、愛知県豊田市生まれ。宮城大学食産業学部助手、同助教を経て、2008年から現職。第13回杉田玄白奨励賞、日本農芸化学会奨励賞、日本栄養・食糧学会奨励賞、等受賞多数。主な著書に『昭和50年の食事で、その腹は引っ込む』(+α新書、講談社、2015年)

子育て・若者世代への和食文化普及推進検討会での意見・提言

日本人の伝統的な食文化である「和食」について、母子保健や和食文化に造詣が深い有識者が集まり、子育て・若者世代への継承のあり方を検討する「和食文化普及推進検討会」が開かれました。子育て・若者世代の現状や和食文化普及への課題と方法について話し合いました。



子育てがしにくい社会といわれる今、和食や地域交流を通して、保育園にできることを実践する



社会福祉法人ユーカリ福祉会
市川保育園 園長
齋藤武 先生

園が実施する和食献立の素晴らしさを実感し、和食を見直す家庭も増えています。

当園では、季節感のある和食献立を中心とし、園児たちは各教室の炊飯器で炊き上がる御飯の香りに包まれながら、毎日仲良く給食を食べています。核家族が増え、家庭の食卓での和食継承が難しくなっていますが、園では年中行事をはじめ、野菜の栽培や収穫、切り干し大根や味噌作りなど伝統食に触れる機会も大切にしています。また地域のお母さん方の子育て支援に繋がればと、月に二度、近隣の親子も交えた交流会や、給食室の管理栄養士による離乳食の作り方・進め方の講習会などを行っています。これからは職員全員で連携をとりながら地域の子育て支援に貢献する必要があると考えます。

ハレの食事のコツは
普段にひと手間加えて
ハレを演出すること
工夫次第で楽しく段取り



一般社団法人
日本家政学会食文化研究部 会長
大久保洋子 先生

和食の献立の基本の基本は「御飯と汁物」に箸、そしておかずを添えて楽しく食べること。

「和食」がユネスコ無形文化遺産に登録されて、私たちの食生活を見直す良い機会となっています。豊かな食環境に恵まれていますが、毎日の食事作りは大変です。特に育児と仕事を抱えている現代のお母さん方は限られた時間の中で多大な労力を費やしています。情報の嵐の中でより良い選択をしてお子さんの健やかな成長と家族の健康を願って食事を作っています。普段とハレの食事を上手に使い分けてメリハリをつくることをお勧めします。そのために得意な料理をいくつか持って、普段は少し手抜きをしてもハレの食事でちょっと手間をかける工夫をしましょう。そしてハレの食事の意味をお子さんにはぜひ話して継承してください。

健康、食育、地産地消、和食推進など
自治体内で連携し合える
風通しの良い環境づくりを



船橋市健康政策課
小林亜也子 氏

人口 60 万人超の船橋市でムーブメントを起こしつつある味噌汁は忙しいママにも優しい。

船橋市では、「船橋の食材で健やかになる具だくさんみそ汁」を推進する活動を、市民の皆様、生産農家の方、漁港や市場の方にもご協力いただき、2016 年から実施しています。市民主体で歌や動画も制作され、評判も上々です。育児と仕事を両立する家庭で、市販のお惣菜などを活用する時も、味噌汁だけは手作りで毎日の生活に取り入れることも提案しています。家庭での和食推進には様々な分野が関わってくるので、自治体の複数の課が連携して風通し良く進めていく体制作りが必要だと考えます。

どんな子どもにも育ってほしいのか
みんなが同じ目線で考え
食を通して子どもが
学ぶ姿を共有する



東京家政学院大学 現代生活学部
健康栄養学科 教授
酒井治子 先生

「食べたいものが増える子どもに」「食べものを話題にする子どもに」「一緒に食べたい人がいる子どもに」そんなことを願っていると、そこには日本元来の「和食」がある。

子どもに、また、その親世代に「和食」を教え込もうと思わず、子どもが発見し、感動する姿を親が見れば、みんなの心が動かされます。大人たちが忘れていたもの、心の奥底にある原風景を思い起こさせてくれます。「和食」というモノから始まるのではなく、郷土を慈しみ、そこで暮らす人々、親や祖父母、地域の人々を巻き込むことで、子ども自身が食文化を取り込んでいく、文化化していくことを支えてくれます。真っ白な気持ちで食に向き合い、目で、鼻で、耳で、舌で、味わってくれる子どもの特性を生かして、親と子が響き合う、伝え合う、楽しみ合う場、「和食」を囲む場を作っていくことが大切だと思います。

皆様の食育に
自然を尊重するという
「和食」のエッセンスの取り入れを



農林水産省 食料産業局
食文化・市場開拓課和食室 室長
西経子

子どもと一緒に、出来ることからひとつずつ。和食文化を毎日の生活に取り入れていただき、食育活動の幅がより一層広がるようなモデルの提案をしていきます。

私たち日本人の生活は、春夏秋冬、四季の移ろいがあり、地域の特色溢れるお節料理やお雑煮から始まり、年越し蕎麦を食べて一年を締めくくります。「和食」とは、こうした「自然」を尊重するという日本人の精神に基づいた食に関する習わしです。このような和食文化のエッセンスを子育て世代の皆様毎日の暮らしの中に取り入れていただく取組を、今年度スタートしました。子どもと一緒に、出来ることからひとつずつ。全国のパパ・ママ、保健師・栄養士の皆様からいただいた感想やご意見を踏まえて、食育に携わる皆様がご自身の活動において実践できるモデルを提案していきたいと思っております。



おうちで和食

発行 農林水産省
 企画・編集 合同会社五穀豊穰
 撮影 松園多聞
 取材・執筆 下村千秋、唐澤理恵
 デザイン 根本真路
 表紙撮影協力 マザーシップ船場保育園
 校正 平元沙恵子、井畑学
 印刷・製本 株式会社美松堂

子育て・若者世代への和食文化普及推進検討会
 一般社団法人 日本家政学会食文化研究部 会長 大久保洋子
 東京家政学院大学 現代生活学部 健康栄養学科 教授 酒井治子
 社会福祉法人ユーカリ福祉会 市川保育園 園長 齋藤武
 船橋市 健康政策課 管理栄養士 小林亜也子

農林水産省「食文化」web サイト
<http://www.maff.go.jp/j/keikaku/syokubunka/>

授業を行いました。もうひとつは、若手社会人への取組。民間企業にご協力いただき、20歳代、30歳代の若手社員を対象に、和食献立の調理実演や、普段の食生活に和食を取り入れる方法についてのディスカッションを実施しました。仕事に追われて忙しい日々の中でも、栄養バランスの取れた食事を心がけ、季節を感じながら豊かな食生活を送ることの大切さを伝えました。

これからも自治体はもとより、大学や企業、地域の食育団体など、様々な関係者と連携しながら、日本人の伝統的な食文化である「和食」を、次世代に繋いでいきたいと考えています。

本事業では、北海道から沖縄までの全国9地区において、子育て世代のパパ・ママやその世代に接点のある専門職の方々を対象としたワークショップを開催し、和食の良さを伝えてきました。ご参加いただいた皆様は、それぞれの課題にまっすぐに向き合ってください、その先には子どもたちが心豊かに育ち、和食文化が受け継がれていく風景が見えました。

このほかにも、若者世代を対象に2つの取組を行いました。ひとつは栄養士を目指す学生への取組です。東京家政学院大学のご協力のもと、将来栄養士として様々な現場で活躍する学生を対象に、和食の講義や調理実演、さらには学生自らが「和食の良さを伝える食育」を企画立案するという実践的な

次世代に繋げる「和食」



おうちで「和食」をひろめよう