2017年12月7日　東北会場

農林水産省平成29年度事業　和食文化普及推進委託事業

公衆栄養学の視点からみた日本食
－和食文化の普及推進に向けて－

山形県立米沢栄養大学
健康栄養学部
大和田　浩子

第3次食育推進基本計画における「和食の役割」

- 重点課題1 若い世代を中心とした食育の推進
- 重点課題2 多様な暮らしに対応した食育の推進
- 重点課題3 健康寿命の延伸につながる食育の推進
- 重点課題4 食の循環や環境を意識した食育の推進
- 重点課題5 食文化の伝承に向けた食育の推進
  郷土料理、伝統食材、食事の作法など、日本の伝統的な食文化への理解を深める食育の推進を目指します。

平成25年「和食；日本人の伝統的な食文化」がユネスコ無形文化遺産に登録

- 平成25年3月、政府は「和食：日本人の伝統的な食文化」と題して、日本食文化をユネスコ無形文化遺産に登録申請。
- 申請では、「和食」を料理そのものではなく、「自然を尊ぶ」という日本人の気質に基づいた「食」に関する「習わし」と位置付けている。

「和食」の4つの特徴

⑴多様で新鮮な食材とその持ち味の尊重
⑵健康的な食生活を支える栄養バランス
⑶自然の美しさや季節の移ろいの表現
⑷正月などの年中行事との密接な関わり

二次利用不可

(1)多様で新鮮な食材とその持ち味の尊重
四季折々の旬の食材を、 素材本来の味わいで楽しむ

▶ 多様な食材

はっきりとした四季をもち、南北に長い地形、四方を海に囲まれた自然環境の賜物。現在、日本で流通している野菜は約150種。魚介類、海藻類などの海産物も世界でもまれに見る種類の豊富さを誇る。

▶ 様々な調理法

多様な食材を活かすために、和食では主に、生のまま（切る）、煮る、焼く、蒸すという調理方法が用いられてきた。
水が豊富なため、煮る、蒸す、茹でる調理法が多く、茹でた野菜を水で洗うおひたしや、茹でた蕎麦を水にさらす技法は海外にはほとんどない。

▶ 良質な水を調理にふんだんに使用（他国では見られない「和食」ならではの特徴）

水をたくさん使って作られる豆腐は、良質な水を使うことで大豆の持ち味を引き出すことができる。
昆布や鰹節のだし素材からうま味を引き出せるのもまろやかな軟水だからこそ。

▶ うま味で素材の味を引き立てる

「和食」は、だし、塩、味 噌、醤油など最低限の調味料で素材の持ち味を活かすことが大きな特徴。
とくに、うま味を上手に使うことで、「和食」ならではの繊細な味わいを生み出している。

和食文化を支える多彩な発酵食品

豊かな風味を生み出すだし素材

二次利用不可

⑵健康的な食生活を支える栄養バランス
米飯を中心にした「一汁三菜」が、 日本人の健康を支えてきた

▶ 800年以上変わらない食事の基本形

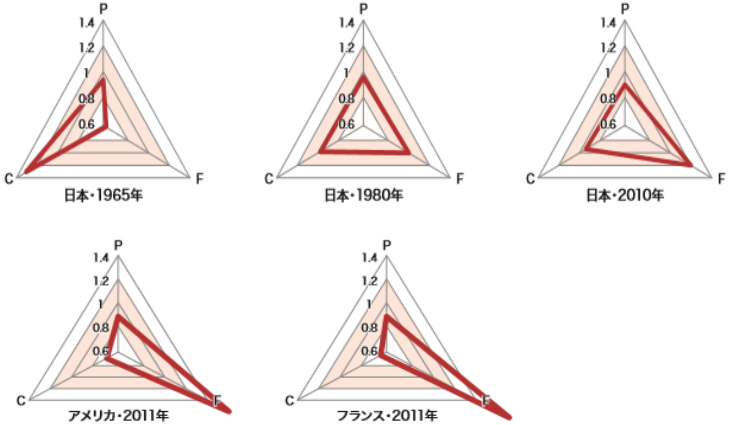
「和食」は、健康的な食事スタイルとしても世 界から注目を集めている。「和食」の基本形は、「一汁三菜」と呼ばれ「ご 飯」と「汁」「香の物（漬物）」に、いくつかの「菜（お かず）」を添えたもの。

▶ ローカロリーで栄養バランスも良い

ご飯を主食として、魚介・肉類、野菜類に、だし、発酵調味料を組み合わせた「和食」は、栄養 学的にみてもバランスのとりやすい食事。
だしや発酵調味料によるうま味を上手 に使うことで、肉類などの動物性油脂が無くても、満足感が得ることができ、ローカロリーな食事を容易に実現することができる。

一汁三菜

エネルギー産生栄養素バランス

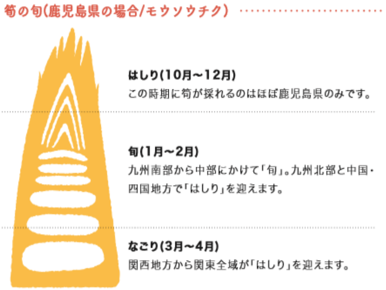


二次利用不可

⑶自然の美しさや季節の移ろいの表現
四季の美しさを五感で味わう、 おもてなしの料理

- 新しい季節の到来を料理で表現する

季節の変化を大切にする心は、「和食」にも深く反映されている。単に四季折々の旬の食材を使うだけでなく、「旬」の時期を「はしり」「旬」「名残」と3つ分けて、その繊細な味の変化までも楽しむ。



- 「和食」を支えるもてなしの心

料理の衣装とも言える器も、季節感を引き立たせる上で重要な役割を果たす。

もてなしの場では、料理や器を超えて、食事の空間全体にまで及ぶ。

玄関に打ち水、季節の掛け軸や草花を飾る。

器による四季の演出

たとえ同じ料理でも、器の素材や形、デザインを変えることで、季節感あるおもてなしをすることができます。

- 料理の季節感を高める植物の葉や花

⑷正月などの年中行事との密接な関わり
四季の美しさを五感で味わう、 おもてなしの料理

- 食に願いを込めてきた日本人

年中行事の中で特に象徴的なのがお正月。幸せや豊作をもたらす「歳神さま」をお迎えする行事として、お節料理を用意し、古くから大切に祝われてきた。その他、五節句や、節分、お彼岸、お盆など、それぞれに、邪気を払い、健康を祈り、感謝する 意味を込めた食べ物が用意される。

二次利用不可

年中行事と食べ物

1月1日	正月	おせち料理、雑煮
1月7日	人日の節句	七草粥
2月3日	節分	福豆
3月3日	上巳の節句 （ひな祭り）	はまぐりの潮汁、菱餅
5月5日	端午の節句	ちまき、柏餅
7月7日	七夕の節句	そうめん
8月中頃	お盆	精進料理
9月9日	重陽の節句	菊花酒、菊の料理
9月後半	中秋の月見	月見団子
11月15日	七五三	千歳飴、赤飯
12月22日頃	冬至	かぼちゃ料理、小豆料理
12月31日	大晦日	年越しそば

※代表的なものをとりあげており、地域によっても異なります。

山形県の食文化
都道府県別１位のもの

- **しょう油消費量**
  1世帯あたりしょう油消費量1位は
  山形県で年間11.1リットル。
  全国平均の1.4倍の消費量。

- **ラーメン店舗数**
  人口10万人あたりラーメン店が
  最も多いのは山形県で70軒。
  以下、栃木県（54軒）、
  富山県（3位:44軒）。

出典｜新・都道府県別統計とランキングで見る県民性 [とどラン]

- **人生の節目に、健康長寿を祈る**
  年中行事と同様に、特別な料理を味わう機会 として、
  七五三や成人式、結婚式、お葬式などの人生儀礼がある。
  祝い事では、赤飯や祝い鯛、不祝儀では精進料理などが
  用意され、ここにも 「福を招き、災いを払う」日本人の
  想いが込められている。

子どもの成長を願う食

生後100日目に行われるお食い初めは「一生食べることに困らないように」という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ます。

- **こんにゃく消費量**
  県内の行楽地ではどこに行っても
  玉こんにゃくの醤油煮が売られている。

二次利用不可

山形県の食文化
都道府県別47位のもの

- パン消費量
  地域的に見ると関西は全県が上位10県に
  入っており、パンの消費量が多い。
  関西から離れるほど消費量が少なくなる
  傾向がある。
  最下位は山形県。

出典｜新・都道府県別統計とランキングで見る県民性 [とどラン]

山形の郷土料理　芋煮

秋になると家族や近所の人どうしが河原などに集まり、大きな鍋で「いも煮」を作って食べる「いも煮会」が行われる

日本一の芋煮会フェスティバル

漬物の消費

- 山形県内では冬場の重要な栄養源として漬物を、豪雪地帯を中心に古来から盛んに食してきた
- 郷土の漬物として有名なのが、おみ漬けや青菜漬

山形青菜（やまがたせいさい）を刻んで丁寧に手揉みをし、大根・人参・スルメを加え、昆布だしの効いた特製醤油タレで漬け込む。

名物の重機を使った調理風景

二次利用不可

味もスケールもまさに日本一！

山形県の食文化

- 山形県の食文化の特徴のひとつとして挙げられるのが、濃い味付け
- 地域栄養課題となっているのが脳卒中の原因となる高血圧の患者数が多い

3. 食塩摂取量の平均値

男性（20歳以上）

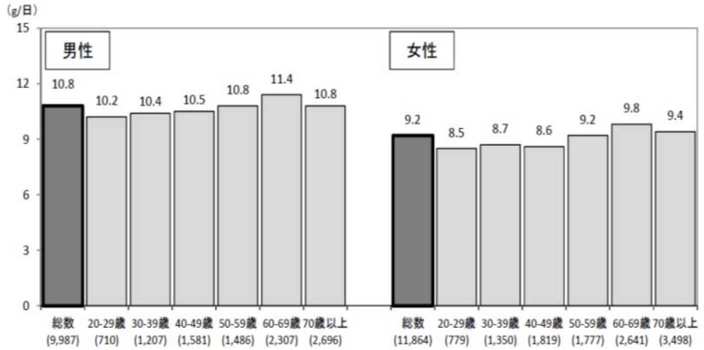
都道府県	人数	平均値（g/日）*
宮城県	193	11.9
福島県	210	11.9
長野県	288	11.8
福岡県	130	11.7
秋田県	231	11.6
石川県	252	11.5
鹿児島県	155	11.3
青森県	267	11.3
新潟県	287	11.3
広島県	149	11.2
茨城県	228	11.2
島根県	289	11.1
千葉県	278	11.1
山梨県	187	11.1
東京都	164	11.0
山形県	235	11.0
富山県	224	11.0
埼玉県	285	11.0
群馬県	252	10.9
京都府	117	10.7
岩手県	188	10.7
岐阜県	361	10.7
宮崎県	219	10.7
北海道	167	10.7
山口県	221	10.7
三重県	199	10.7
愛媛県	255	10.7
栃木県	395	10.6
和歌山県	205	10.6
愛知県	195	10.6
佐賀県	192	10.6
香川県	256	10.6
奈良県	209	10.6
長崎県	152	10.5
福井県	239	10.5
兵庫県	260	10.5
神奈川県	133	10.4

女性（20歳以上）

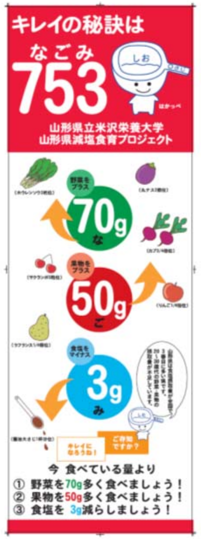
都道府県	人数	平均値（g/日）*
長野県	329	10.1
福島県	248	9.9
山形県	294	9.8
青森県	318	9.7
千葉県	335	9.7
秋田県	272	9.6
島根県	362	9.6
福岡県	166	9.5
宮崎県	266	9.4
茨城県	262	9.4
埼玉県	293	9.4
新潟県	330	9.4
宮城県	208	9.4
山梨県	234	9.4
鹿児島県	190	9.3
愛知県	232	9.3
群馬県	258	9.3
岩手県	225	9.3
神奈川県	142	9.2
奈良県	244	9.2
石川県	302	9.2
愛媛県	322	9.1
北海道	218	9.1
兵庫県	306	9.1
福井県	285	9.1
東京都	202	9.1
徳島県	300	9.1
静岡県	261	9.0
栃木県	424	9.0
三重県	227	9.0
岐阜県	399	9.0
京都府	145	9.0
広島県	190	9.0
富山県	270	8.9
鳥取県	261	8.9
大分県	290	8.8
和歌山県	243	8.8

二次利用不可

図 17 食塩摂取量の平均値（20 歳以上、性・年齢階級別、全国補正値）



（参考）「健康日本２１（第二次）」の目標
食塩摂取量の減少
目標値： １日あたりの食塩摂取量の平均値 ８g



啓発活動の内容

今食べている量より、
- 野菜：あと70ｇ増やし、
- 果物：あと50ｇ増やし、
- 食塩：あと3ｇ減らす

平成26年度より山形県の委託事業「減塩食育プロジェクト」を実施

▶山形県が抱える「脳卒中の原因となる高血圧の患者数が多い」「減塩への関心が低い」など、食と健康に関わる問題に取り組む事業。

「健康プログラム」の開発と普及啓発

〇働きざかり世代（40歳代）を対象とした事業所でのモデル事業を実施し、減塩効果の高い「健康プログラムを開発

〇市町村、事業所等に「健康プログラム」の成果発表会を開催し、減塩啓発やプログラムを活用した健康教室の実施を呼びかける。

「健康的な食事」を選択ができる食環境の整備

〇米沢栄養大学のホームページによる、プロジェクト事業のPR、減塩の情報提供を行う。

〇米沢栄養大学による「やまがた健康食」見本献立の開発とイベントでの適塩の啓発。

〇スーパーマーケットと連携した、適塩弁当や総菜の商品化や、栄養表示等、減塩を選択できる環境の整備を推進する

二次利用不可

平成27年度 山形県委託事業「減塩食育プロジェクト事業」
―「健康な食事」を選択するための環境整備 ―

献立作成のための検討会議（コンセプト等）

コンセプトに則った献立作成

学内での試作（イメージ）

業者の試作弁当による試食検討会

完成品

適塩弁当のコンセプト： 山形県ならではの新鮮な食材や香味野菜を使用し、おいしい減塩の提案をする。エネルギー600～650kcal、ご飯150g、野菜120g以上、食塩相当量3g未満、価格500円以下とする。

33

学生のデザインによる掛け紙

35

適塩弁当（冬）　（平成２９年）

コンセプト： 女性向けのヘルシーなメニューを意識した「雑穀ご飯」と「切り干し大根のサラダ」には生姜等を使用した。減塩でも香味野菜等で美味しく食べられるように工夫した。

エネルギー	695 kcal
たんぱく質	25.7 g
脂質	23.5 g
炭水化物	91.5 g
食塩相当量	2.0 g

献立内容： 雑穀ごはん、赤魚の煮魚（しょうが）、メンチカツの甘酢たれがけ（揚げかぼちゃ）、ゆで野菜（ブロッコリー・れんこん・ニンジン・さつまいも）＆ﾏﾖﾈｰｽﾞ、プチトマト、ミックスビーンズのトマト煮、切干大根のサラダ

34

適塩弁当（春）　店頭販売の様子

36

二次利用不可

▶学生が考案した減塩弁当「やまがた適塩弁当」はスーパーマーケットで販売

▶「やまがた健康フェア」でも、減塩弁当のＰＲをするなど「健康的な食事」についての啓発活動を展開

37

ご当地かるしおレシピプロジェクト
「第３回Ｓ-１（エス・ワン・グランプリ）大会」

主催：国立循環器病研究センター
開催日：2016年6月4日

①美味しい
②塩分控えめ・栄養バランスがとれている
③地域ぐるみで食生活改善に取り組んでいる等

※　一定の要件に該当するレシピの選定をし、全国規模で推奨する。

38

▶出品レシピのタイトル名「山形の秋の味　牛ぎゅっと弁当」
▶山形県の郷土料理である「芋煮」や米沢の伝統的な食材である「うこぎ」、「山菜」等を使用。

▶汁物をおかずとして弁当に入れるのは難しいが、大根を使ったみぞれあんを絡めることによって弁当に入れることを可能とし、食塩相当量が多いはずの汁物を美味しく減塩させた。

39

大会の様子

40

二次利用不可

「米沢らーめん減塩醤油スープ」の開発および
米沢らーめんの展望

「米沢らーめん」の塩分濃度調査

- 調査期間　　　平成２７年３月～6月
- 調査協力店　　米沢市内　３０店
- 調査方法
  - ①１杯分のスープの塩分濃度を測定
  - （塩分測定機器：ATAGOポケット塩分計）
  - ②スープ、麺、トッピングの各々の重量測定
- 食塩相当量の算出
  - スープ：　塩分濃度測定値と重量から算出
  - その他：　日本食品標準成分表（2010）より算出

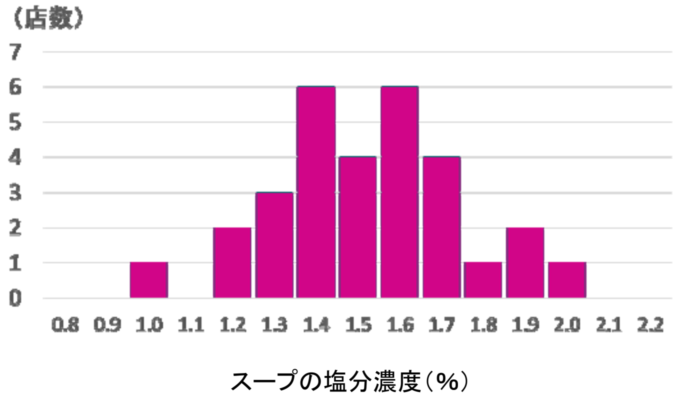
▶米沢伍麺会様および米沢らーめんから始める元気なまちづくりの会様の目的

市民の健康を意識した「米沢らーめん」の普及啓発

▶山形県立米沢栄養大学の目的

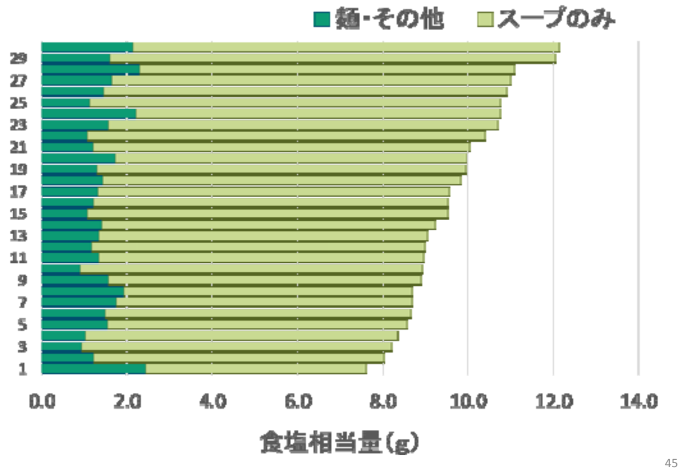
「県民の健康で豊かな暮らしの実現に寄与する管理栄養士を養成する」

スープの塩分濃度別分布



二次利用不可

らーめん１杯分の食塩相当量



45

市民の健康のために

顧客と減塩コミュニケーション
健康のためにスープを残す場合、
その意思表示を目的とした
「減塩しています」札等の作成

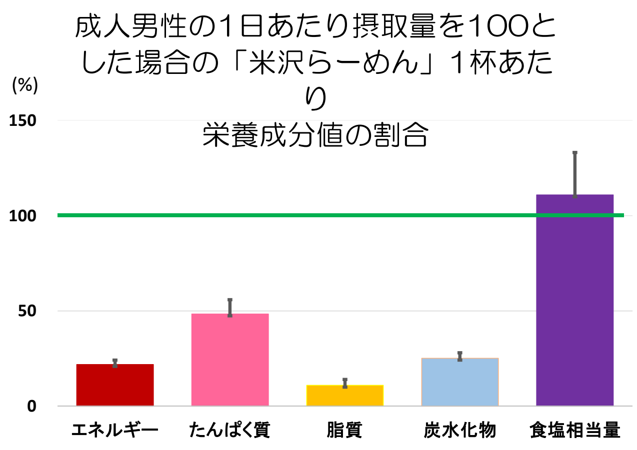
適塩行動のカード

適塩行動ののぼり旗

「米沢らーめんから始める元気なまちづくり」より

米沢らーめん「減塩醤油スープ」の開発

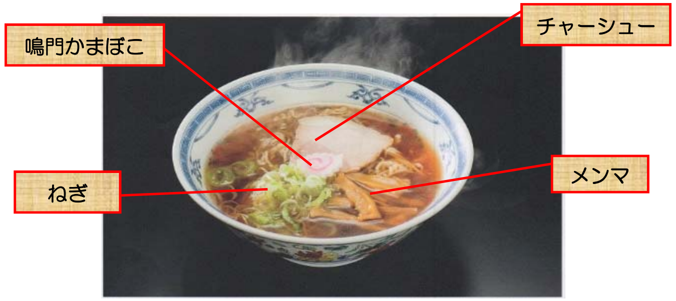
- 1袋（37ｇ）を300ｃｃの熱湯で希釈する。
- 通常スープより51％の減塩になる。
  （スープのみの食塩相当量3.5ｇ）
- 通常のらーめんより40～50％の減塩になる。
  (麺を含めた総食塩相当量約5.0ｇ)



48

二次利用不可

米沢らーめん



49

結　論

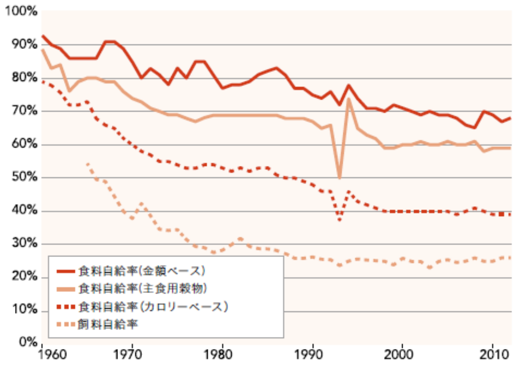
▶栄養成分値からみた「米沢らーめん」の特徴
低エネルギー、高たんぱく質のラーメンである。

▶栄養を意識した「食べ方」の工夫
減塩のためにスープを残すこと、またビタミンやミネラル補給のためには野菜料理や野菜のトッピングを加える等で栄養的な効果が期待できる。

50

「和食」が危ない。どうしたら伝えられるのか

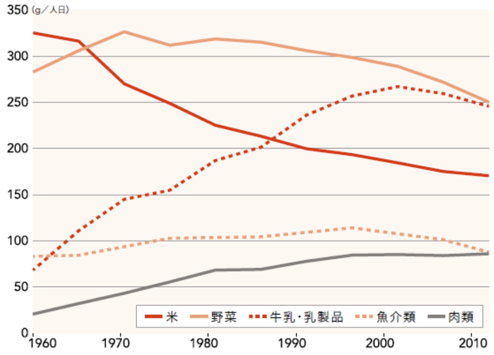
▶ 日本の食料自給率の変化



農林水産省「和食」

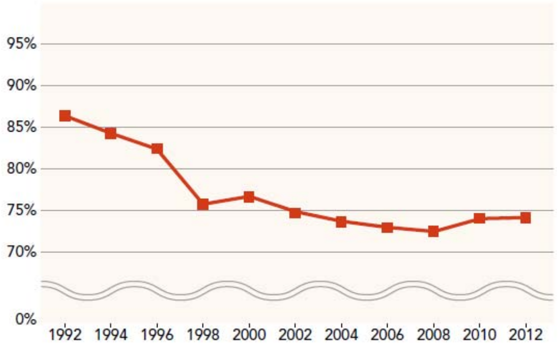
二次利用不可

▶ 国民１人１日当たりの供給純食料



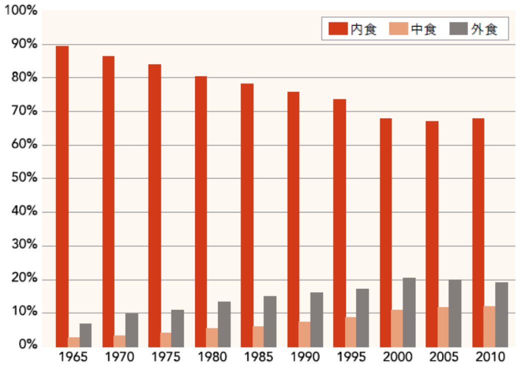
農林水産省「和食」

▶ お正月におせち料理を食べた人の割合



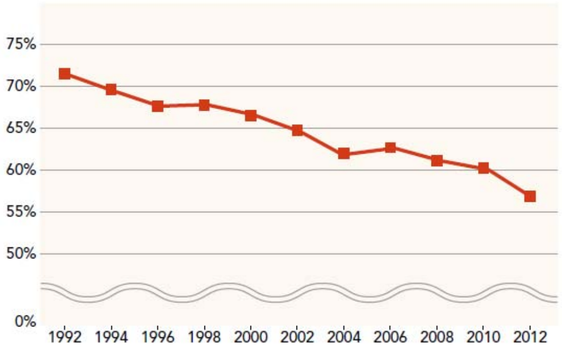
農林水産省「和食」

▶ 食料費における外食と中食の割合の推移



農林水産省「和食」

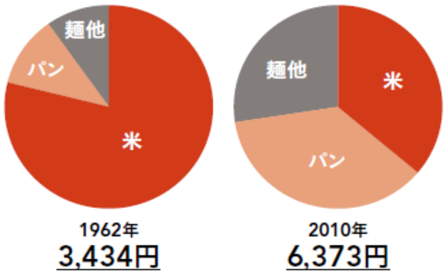
▶ 一日に一度はお米を食べないと気がすまない人の割合



農林水産省「和食」

二次利用不可

▶ 世帯あたり、１ヶ月間の穀類支出額内訳



農林水産省「和食」

二次利用不可