

2017年12月14日 新潟会場

農林水産省平成29年度事業和食文化普及推進委託事業



の保護と継承に向けて

新潟医療福祉大学 健康栄養学科
斎藤トシ子

二次利用不可

日本食 と 和食

質問：日本食とは？

1. すし、天ぷらなどの和食の別名
2. カレーやラーメンなどのいわゆる洋食
3. 和食と洋食をおりまぜて、日本風に
アレンジし日本人が広く食べ慣れた食事
(すし、天ぷら、カレーライス、ラーメンなど)

質問：和食とは？

日本人の伝統的な○○○

二次利用不可

ユネスコ無形文化遺産に登録された 和食文化の特徴

自然の尊重

5 健康的な
食生活への貢献

1 自然の恵みと
異文化融合

4 和食を楽しむ
～器と季節～

2 持続可能な
資源の利用
～調理と加工～

3 自然の尊重
と行事

二次利用不可

出典：熊倉功夫ら：和食とは何か、思文閣出版

1 自然の恵みと異文化融合

【日本の自然環境と食材等】

- 温暖・夏高温多湿 → 多様な農作物
- 周囲が海 → 魚介類、海藻
- 山と河 → 良質な水

【異文化の伝来】

- 中国・朝鮮半島の文化
野菜、箸と匙
食事形式、作法等
- 南蛮文化
砂糖菓子（カステラ、コンペイトウ等）
とうがらし
野菜類、揚げ物
- 欧米文化
西洋料理、食材
医学・生理学
栄養学、衛生学等

【日本独自の食文化】

- * 調理（蒸す・茹でる・煮る）
- * だし文化
- * 発酵（みそ、しょうゆ、日本酒等）
- * 箸とお碗
- * 茶の湯・和菓子（甘味文化）
- * 食事形式（飯、汁、菜、漬物）
- * 肉じゃが、すき焼き、コロッケなど

二次利用不可

野菜類の伝来期と原産地

旧石器

縄文

弥生

古墳

縄文

縄文・弥生

小豆(古墳?) 里芋(東南アジア)、しそ(中国) ごぼう(シベリア)

飛鳥

奈良

平安

鎌倉

奈良・平安

ねぎ(中国)、大根(中央アジア)

南北朝

室町

戦国

安土桃山

江戸

明治 大正 昭和

安土・桃山

江戸

明治以降

ほうれん草(イラン)
人参(アフガニスタン)

じゃがいも(南米)
さつまいも(中南米)

結球白菜(中国)
玉ねぎ(中央アジア)

孟宗筍(中国)

トマト(南米)

キャベツ(ヨーロッパ)

二次利用不可

2 持続可能な資源の利用～調理と加工～

- 自然から得られた食材を、自然を壊さない範囲で活用
- 日々の料理だけでなく、端境期、冬場の食材が乏しい時、災害・飢饉などに備え保存

乾物	・そのまま乾燥：切り干し大根、かんぴょう、芋がら、魚の干物、するめ、のり、わかめ、昆布 ・過熱して乾燥：ぜんまい、干し芋、かつお節、煮干し、湯葉、麩 ・果実の丸のまま乾燥：干し柿 ・凍結乾燥：高野豆腐、凍み餅、寒天 ・水さらして乾燥：くず粉、さらしあん、白玉粉
発酵	・調味料：味噌、醤油、酢、酒、みりん等 ・野菜の漬物：塩分と乳酸発酵、糠による発酵
使い尽くす	・すり鉢：ごま、魚、骨 ・石臼：米・小麦・そば→粉碎

二次利用不可

3 自然の尊重と行事

- 日本人は、自然の中に神が存在し、その自然によって生かされている（自然の恵みを受けて生きている）と信じてきた

“宴” 自然の中の神と人間が交流する場

*花見：桜；神の宿る木

花の咲き具合をみて、豊凶を占う

*正月：新年の神を迎えるため、餅つきや、地域で採れる新鮮な食材で、おせち、雑煮、屠蘇を準備する



世代を超えて
文化を継承



絆の構築

二次利用不可

4 和食を楽しむ～器と季節～

■ 和食を特徴づける食の道具 “箸” と “椀”



■ 日本独特の 食べ方

- ・お菜を食べたら必ずごはんを一口
汁を飲んだら必ずごはんを一口
- 口の中で、自分の味わいを作
て食べる：口中調味

あらかじめ色々混ぜておいて、味を均等にしてから食べる食べ方はしない

マリネ×ビンバ 「バッカ×食べ」

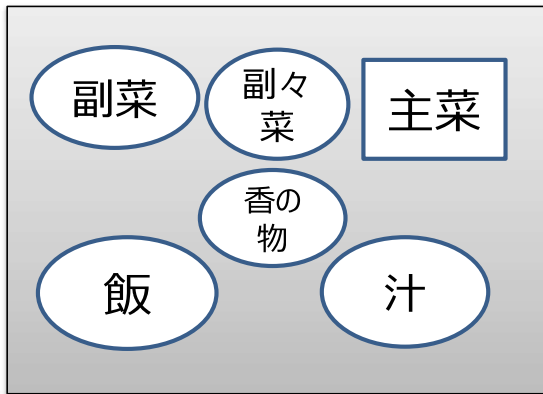
■ 盛りつけなど
目で楽しむ

二次利用不可



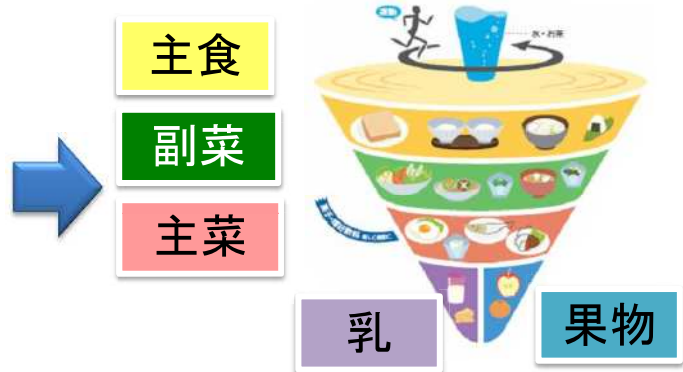
5 健康的な食生活への貢献

和食の基本形 一汁二菜か三菜



日本型食生活

ごはんを中心に、魚、肉、牛乳・乳製品、野菜、果物を組み合わせ、栄養バランスに優れた食事



伝統的な和食の基本「飯・汁・菜・漬物」を残しながら、飯と菜の比率や菜の内容を変化させることで、バランスを生んでいる

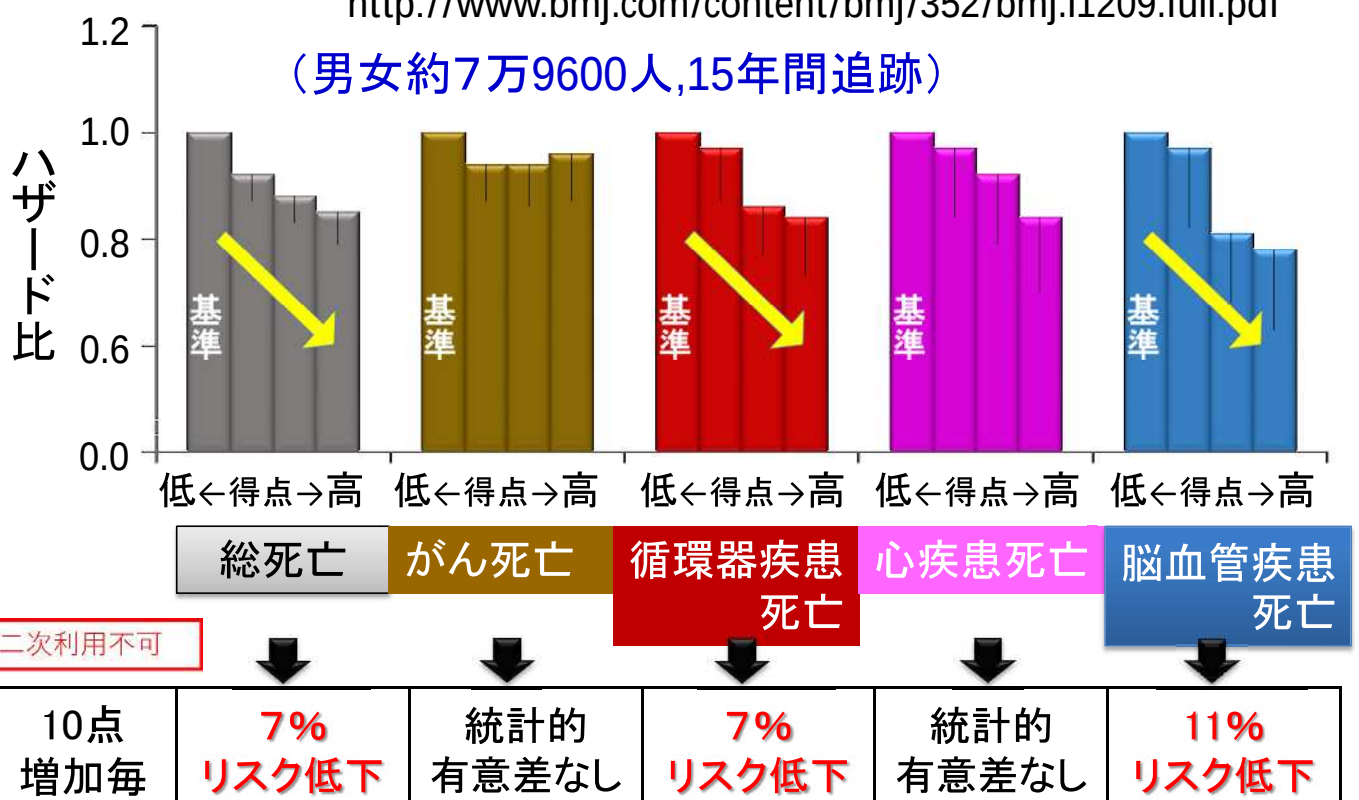
二次利用不可

食事バランスガイド遵守と死亡との関連

国立がん研究センター (British Medical Journal 2016)

<http://www.bmj.com/content/bmj/352/bmj.i1209.full.pdf>

(男女約7万9600人,15年間追跡)

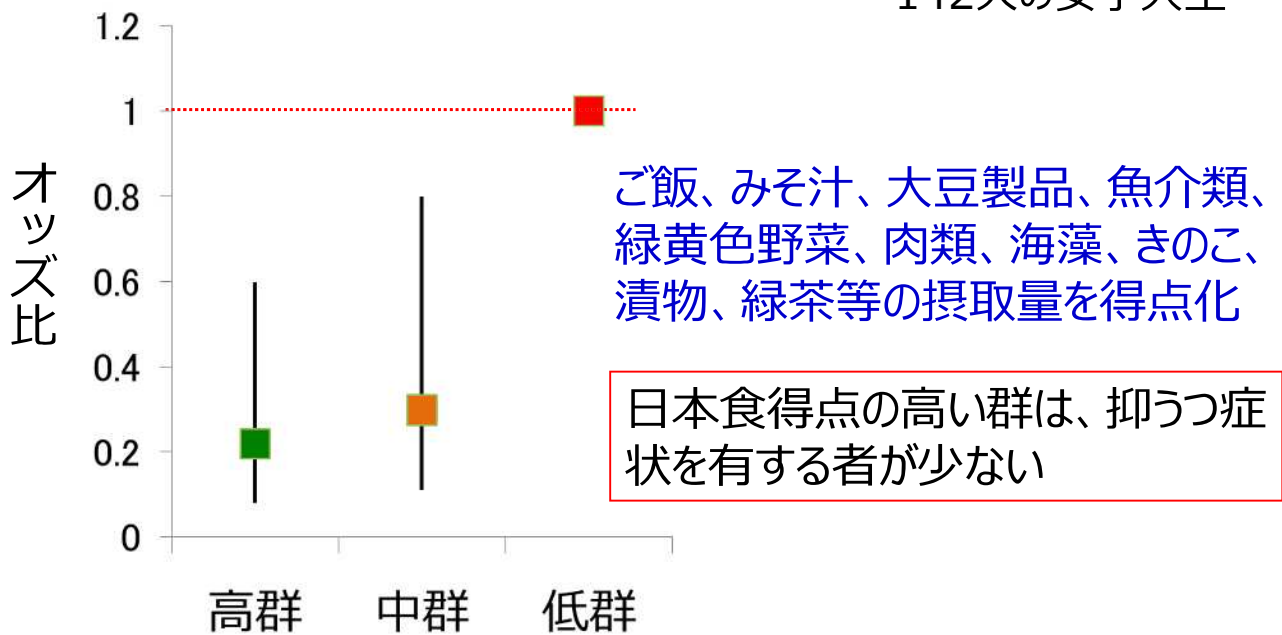


二次利用不可

日本食得点と抑うつ症状との関係(日本の調査)

栄養学雑誌 vol.74, 141-147,2016

142人の女子大生

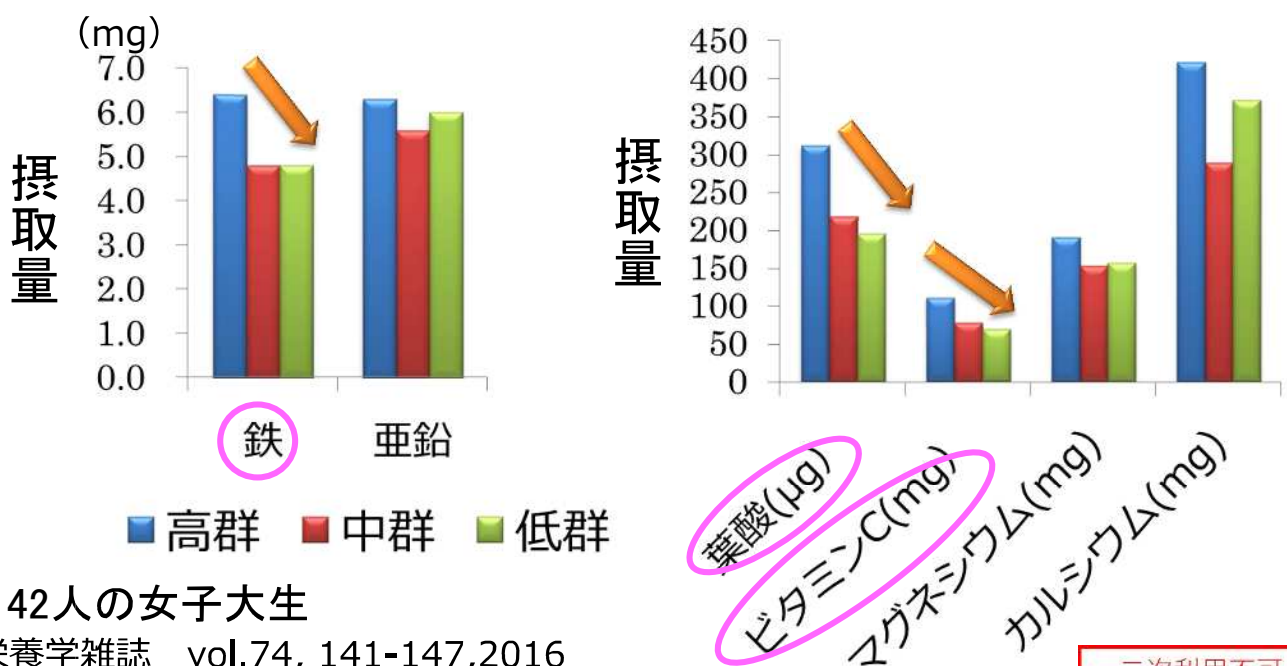


年齢、BMI、居住形態、アルバイトの有無、運動・飲酒・喫煙・朝食習慣、睡眠時間を共変量として調整

二次利用不可

日本食得点と栄養素摂取の関係(日本の調査)

ご飯、みそ汁、大豆製品、魚介類、緑黄色野菜、肉類、海藻、きのこ、漬物、緑茶等の摂取量を得点化



142人の女子大生

栄養学雑誌 vol.74, 141-147,2016

二次利用不可

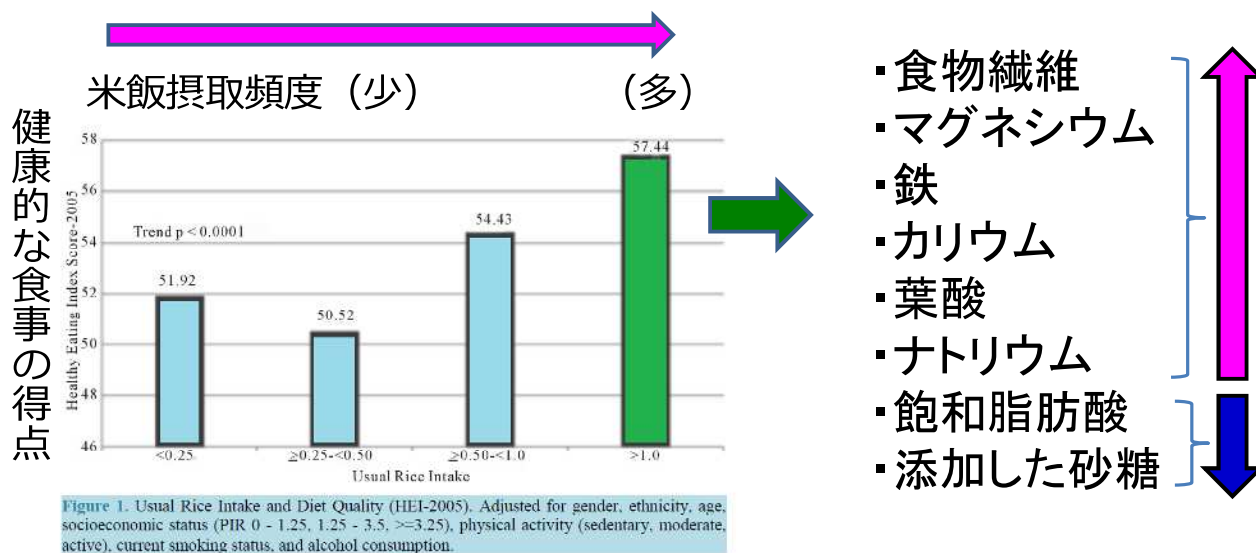
米飯摂取と栄養素摂取の関係(アメリカの調査)

Food and Nutrition Sciences, 2014, 5, 525-532

n=14,386人

Published Online March in SciRes. <http://www.scirp.org/journal/fns>

<http://dx.doi.org/10.4236/fns.2014.56062>



Association between rice quartiles and intake variables in Adults aged 19+ years participating in the National Health and Nutrition Examination Survey 2005-2010.

二次利用不可

未精製穀物の活用 (食物繊維、ビタミン、ミネラルが豊富)

【食物繊維と糖尿病発症との関係】

穀類由来の食物繊維

雑穀米



スープ



サラダ

大麦



全粒粉



ライ麦パン

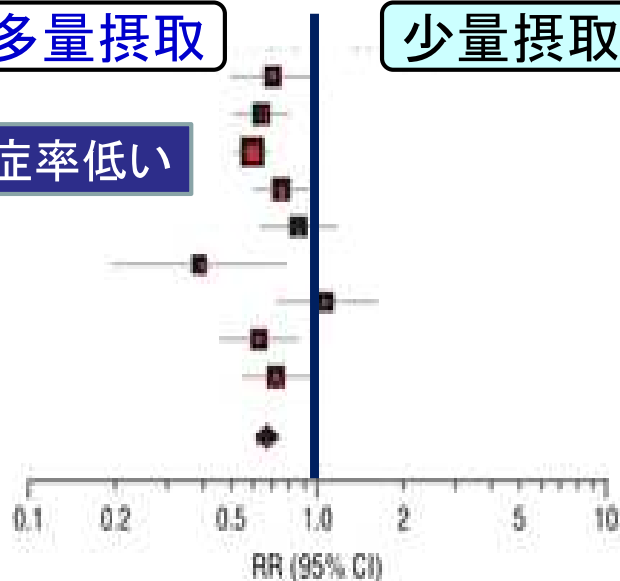


もち麦ごはん

多量摂取

少量摂取

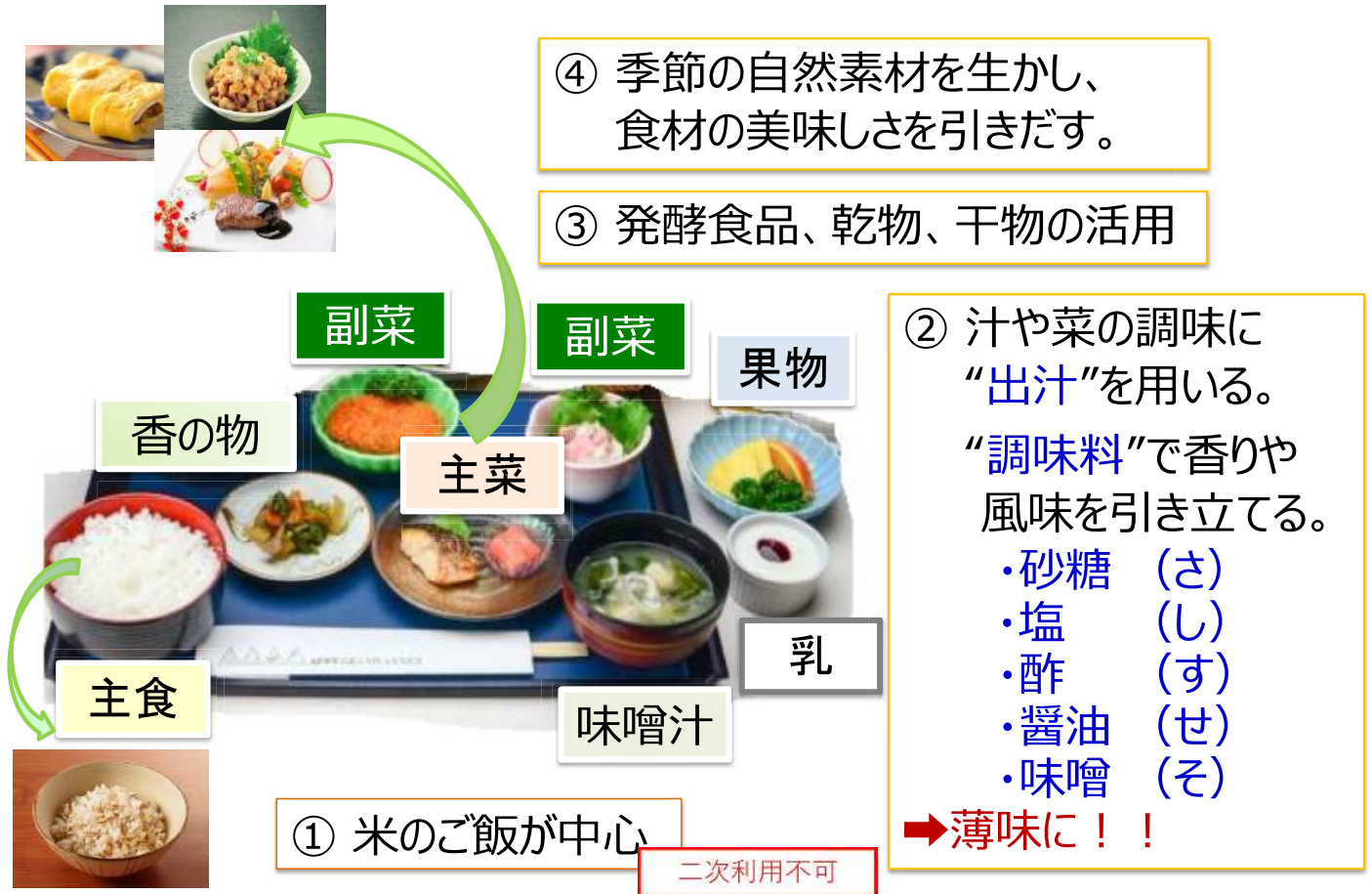
発症率低い



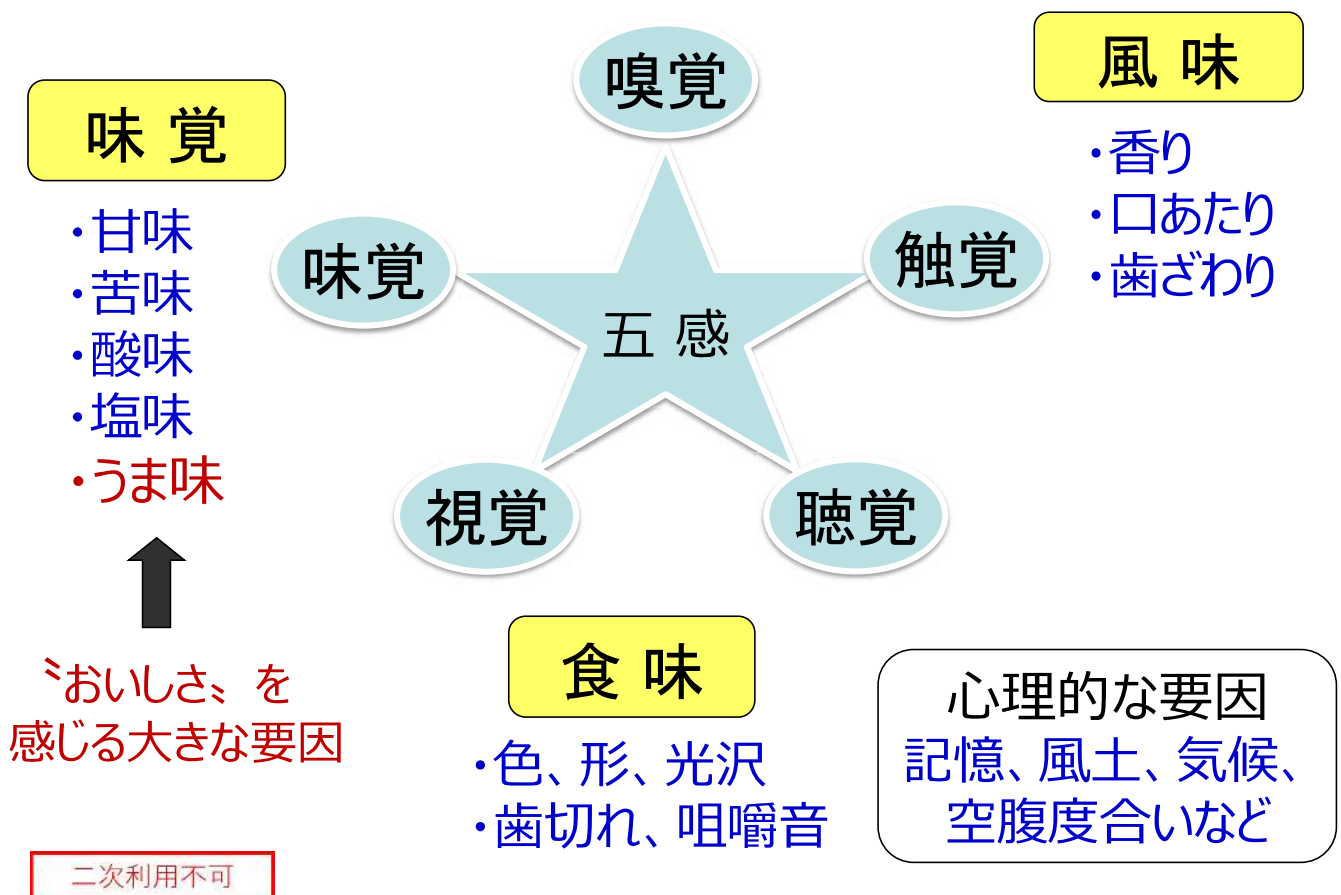
Schulze MB et al. Fiber and magnesium intake and incidence of type 2 diabetes: a prospective study and meta-analysis. Arch Intern Med. 2007 May 14;167:956-65.

二次利用不可

和食文化に基づく日本型食生活



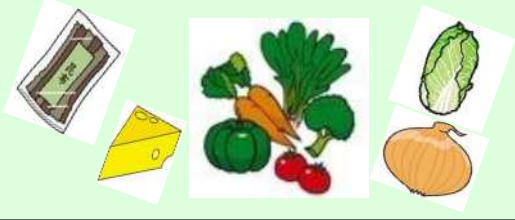
おいしさの感じ方



「うま味」の 主な成分とそれが含まれている食品

グルタミン酸

昆布、チーズ、トマト
その他野菜類全般



イノシン酸

かつお節、魚介類
肉類全般



グアニル酸

きのこ類全般



グリシン（甘み）

カニ
エビなど



◆うま味成分を
合わせる

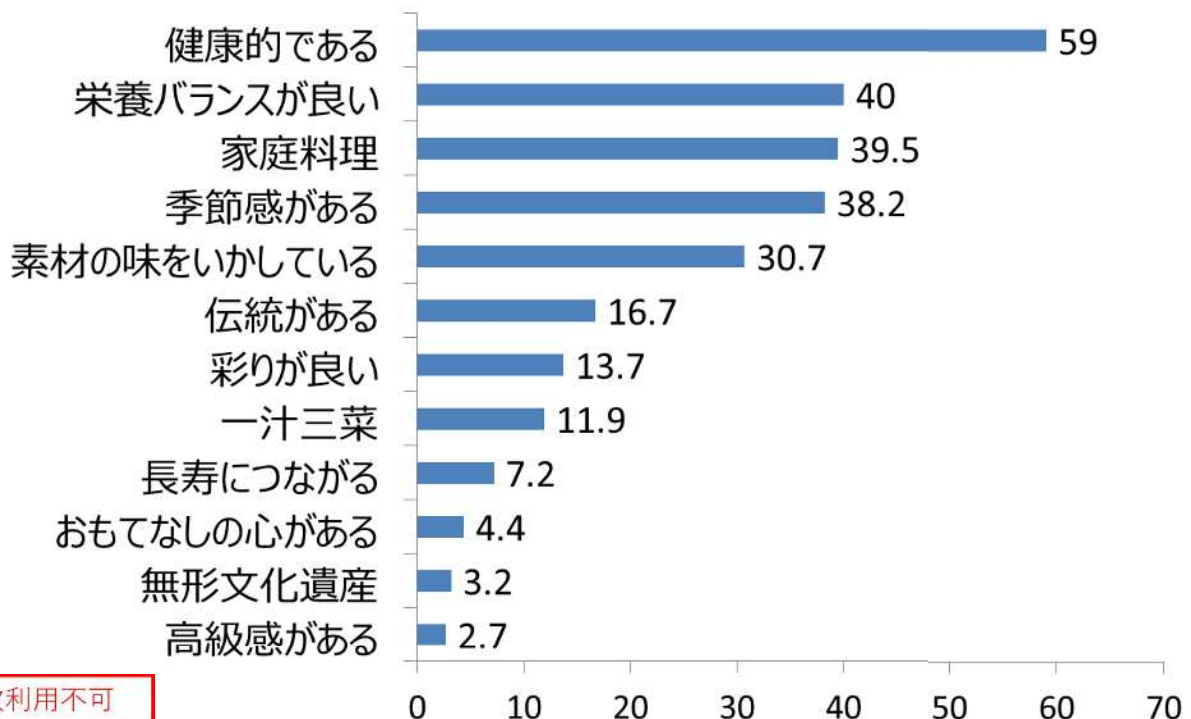
◆加熱調理する



うま味が
数倍～数十倍に
増強！

二次利用不可

和食と聞いてイメージするもの （都民1,977人）

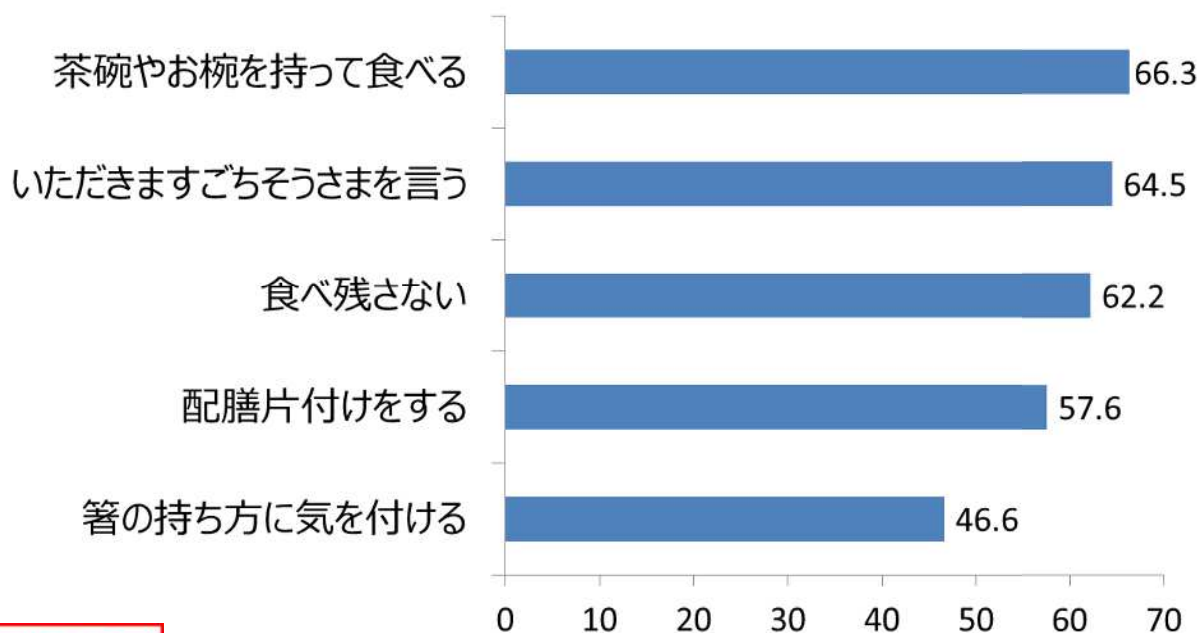


二次利用不可

平成26年度食生活と食育に関する世論調査（東京都生活文化局）

<http://www.metro.tokyo.jp/INET/CHOUSA/2014/10/60oau102.htm>

食事の際に守るように気を付けているマナー（都民1,977人） （一部抜粋）



二次利用不可

平成26年度食生活と食育に関する世論調査（東京都生活文化局）
<http://www.metro.tokyo.jp/INET/CHOUSA/2014/10/60oau102.htm>

食品ロス(平成26年度推計)

農林水産省

http://www.maff.go.jp/j/shokusan/recycle/syoku_los/s/attach/pdf/161227_4-11.pdf

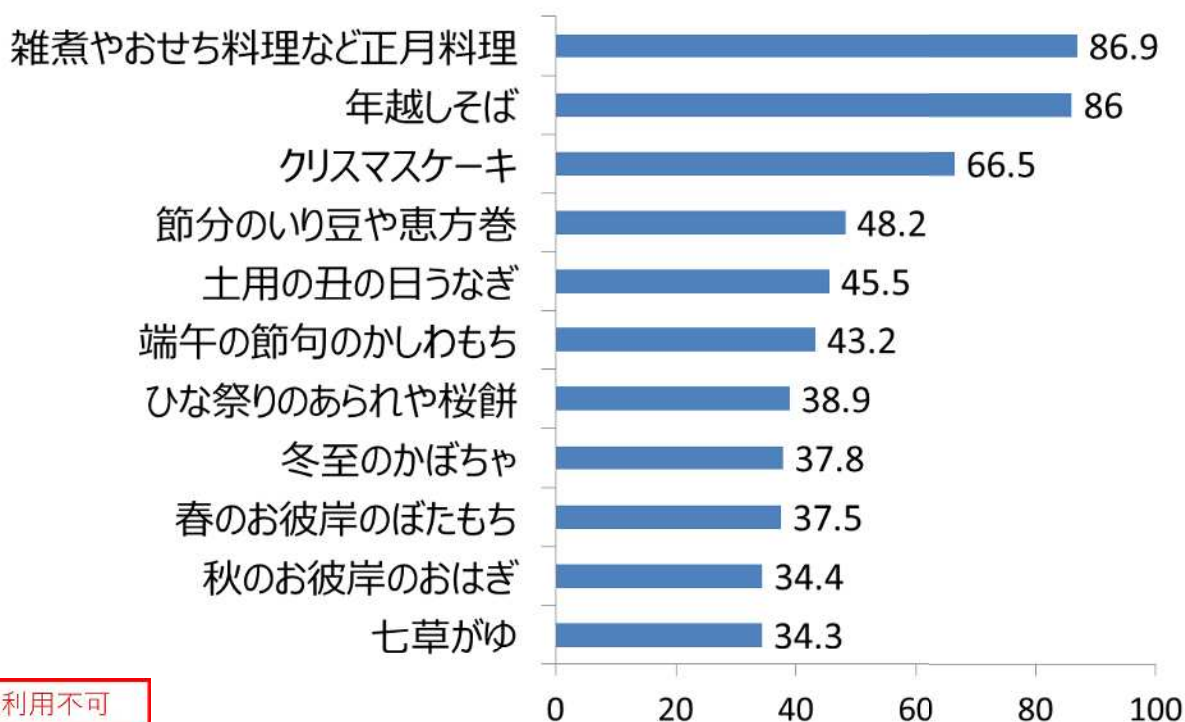
一般家庭

家庭系廃棄物
(**822万トン**)

うち可食部と考えられる量
(食べ残し、過剰除去、
直接廃棄 **282万トン**)

二次利用不可

季節ごとの行事食の頻度(複数回答) (都民1,977人)



二次利用不可

平成26年度食生活と食育に関する世論調査 (東京都生活文化局)
<http://www.metro.tokyo.jp/INET/CHOUSA/2014/10/60oau102.htm>

お彼岸 (春・秋) に、ぼたもち または おはぎを 仏壇などに備える理由

・ぼたもちとおはぎは同じ物？



・お餅は「五穀豊穡」、小豆は「魔除け」の意味



古来：「赤色」は「魔除け」の力

・墓前やお仏壇にお供えする理由

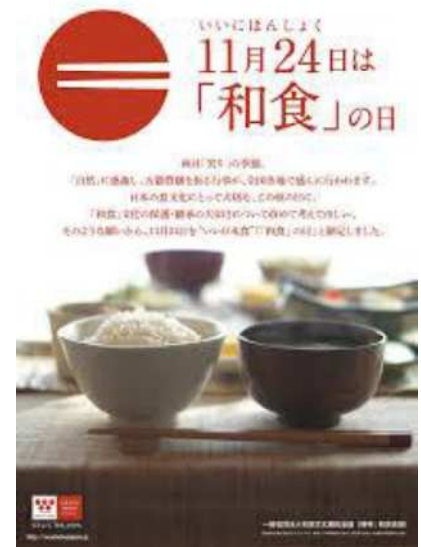
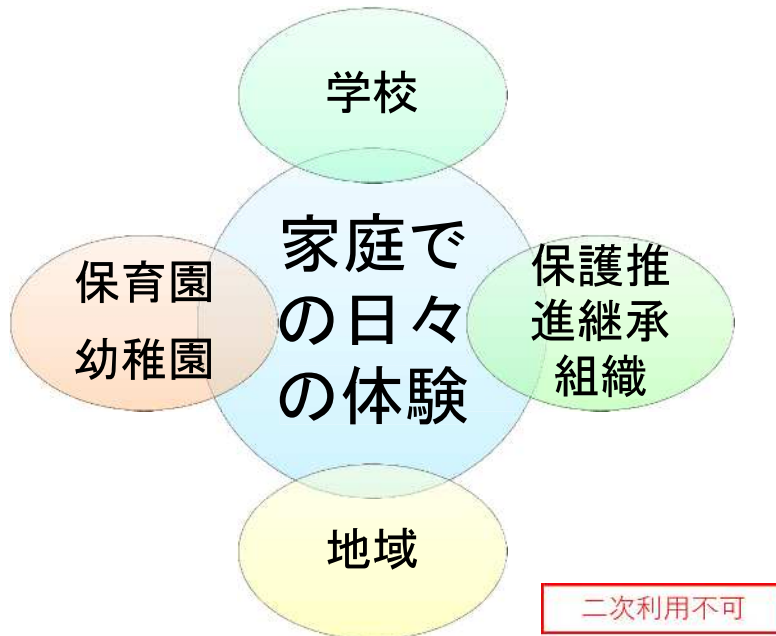
→ご先祖さまへの感謝と家族の健康祈願

二次利用不可

和食文化の保護と継承に向けて

1) 誰が和食文化を実践し保護するのか？

2) どのようにして継承するのか？



和食文化を継承するための戦略に向け まず考えなければいけないことは？

■ 譲れないものは何？

■ 優先するものは何？

戦略の「略」は、省略の「略」

— = +

引き算によって、
本質的な価値が引き出される

人を引きつける引き算の経営：静岡県立大学経営情報学部
教授、岩崎邦彦氏の講演資料、20170107

二次利用不可

食育を行うなら・・・

核となる**食育**を考える

A地域とB地域のどちらに魅力を感じますか？



A「当地域は、**あらゆる**食育**に**力を入れています」

B「当地域は、**この**食育**に**力を入れています」

二次利用不可

「良い引き算」と「悪い引き算」

「良い引き算」は、**価値を生み出す**

「悪い引き算」は、**価値を生まない**

「良い引き算」は、**考えぬく**

「悪い引き算」は、**手を抜く**

「良い引き算」は、**知恵を絞る**

「悪い引き算」は、**コストを絞る**

二次利用不可

「良い引き算」命がけの引き算・・・ 「はなちゃんのみそ汁」



<https://www.youtube.com/watch?v=BCWvp3TJhww>

二次利用不可

子どもが作る「弁当の日」

2001年、香川県の滝宮小学校校長だった竹下和男氏が始めた取組み。

早朝に子どもが台所に一人で立つことに大きな意味がある



実践校：小・中・高・大学 全1,880校

<http://bentounohi.kids.coocan.jp/zissen.html>

二次利用不可

教育で重要なこと

教えるというよりも、むしろまず実地に行わせて、その欠点を矯正するやり方で、一人前にする

(自立に導く)

発達段階	学習の状況
2～6.7才	基本的な生活習慣が形成される 敏感期 具体的な 体験 や 活動 により学ぶことができる
6.7～11.12才	
11.12才～	抽象的な推理や 論理的な思考 が可能となる

二次利用不可