

和食を切り口とした子育て世代の地域を通した食育推進 家庭の健康を支える『和食』を 未来につなぐ



東京家政学院大学 酒井治子

本日のメッセージ

1. 和食文化に目を向けよう！

- ➡ 地域住民の食文化、そして文化に埋め込まれ、
変容していく食行動に注目することになる

2. 食を通して、市民としての子どもと親を育てる

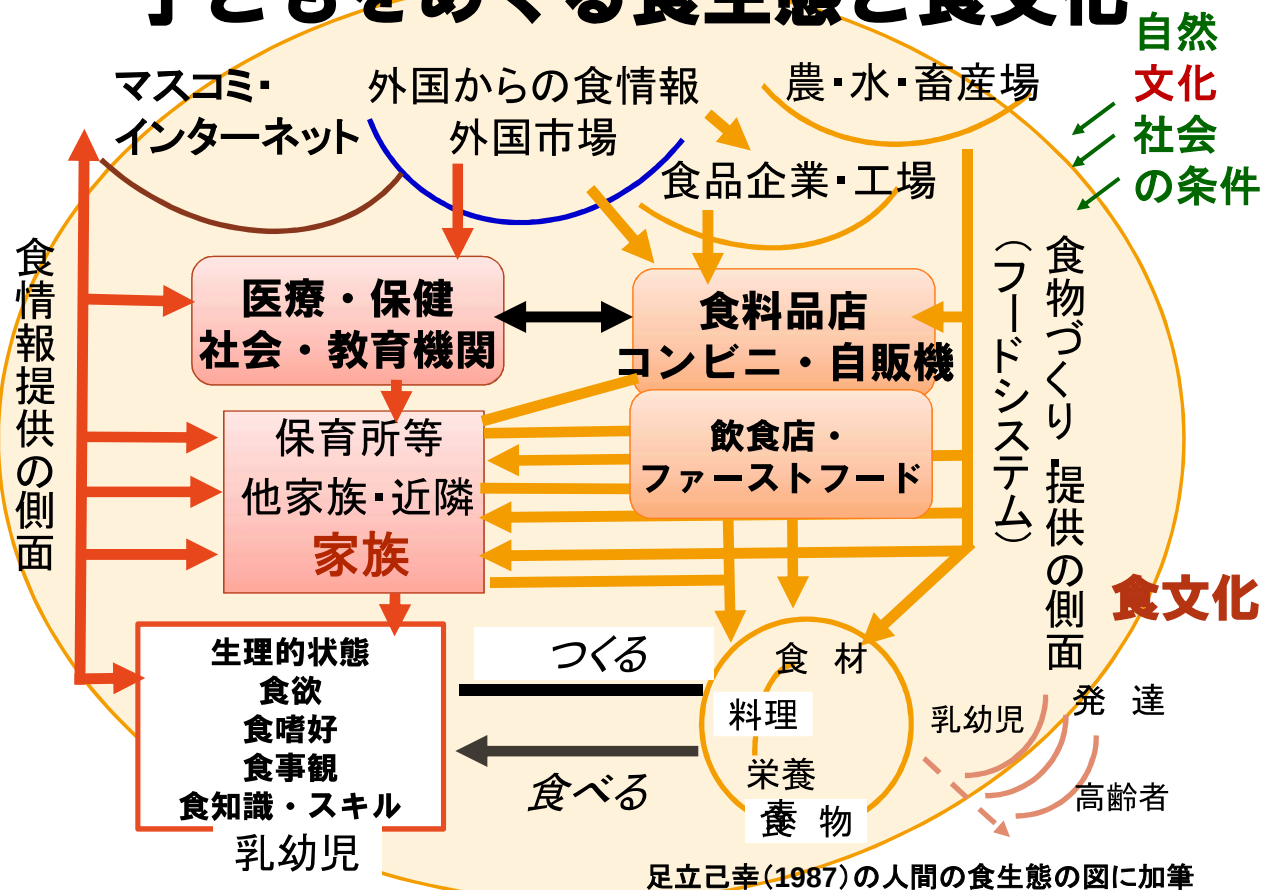
- ➡ 子育てを通して、
私の食からみんなの食へ考える市民の育成

3. 乳幼児の心地よい食のために親世代の育ちが重要

- ➡ 文化的価値観や安心・信頼感に根付き、健康、生活
の質を向上

1. 和食文化に目を向けよう

子どもをめぐる食生態と食文化



第3次 食育推進基本計画の重点課題

課題1

若い世代を中心とした食育の推進

課題2

多様な暮らしに対応した食育の推進

課題3

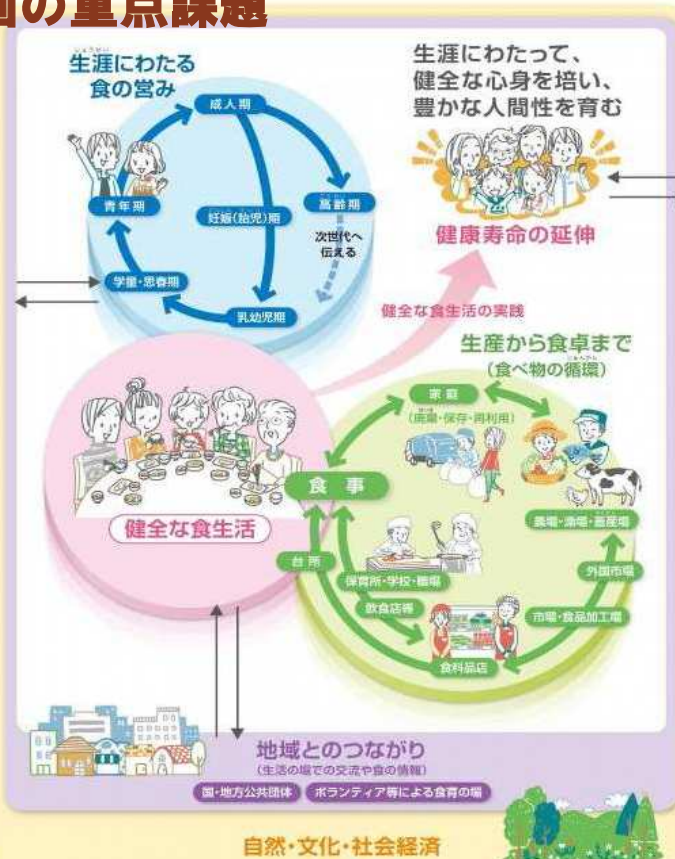
健康寿命の延伸につながる食育の推進

課題4

食の循環や環境を意識した食育の推進

課題5

食文化の継承に向けた食育の推進



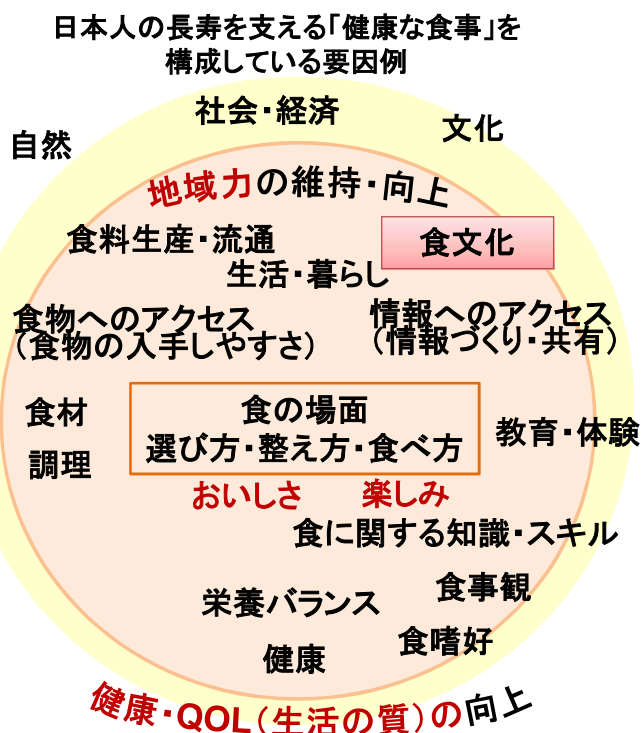
健全な食生活を無理なく、自然に持続できるための「力」の形成を！

日本人の長寿を支える「健康な食事」のとりえ方でも文化が強調！

「健康な食事」⇒
健康な心身の維持・増進に必要とされる栄養バランスを基本とする食生活が、無理なく持続している状態

日本の**食文化**の良さを引き継ぐ
+おいしさや楽しみ
(食材や調理の工夫、食嗜好や食事観の形成、食の場面の選択など、幅広い要素を育てあう)

食をめぐる地域力の維持・向上
+国民の健康と
QOLの維持・向上



Point 1

一汁二菜(主食+主菜+副菜(一菜・汁)) バランスがよく、健康的な食生活

主にビタミン、ミネラル、
食物繊維。
栄養代謝のサポートや
生理作用等の調節

副 菜

味・彩り

主 菜

主に、たんぱく質、
脂質。
筋肉や血液等のか
らだをつくるもと

野菜、芋、きのこ、海藻など



目安 1歳：50g
2歳：70g

糖質の供給源。
基礎代謝、身体
活動の原動力

米や小麦などの穀物



他の料理の
リード役

主 食



もう一品



おかずの中心

みそ汁、漬物、
飲み物、菓子など。

季節感、彩り、
口直し等で食事の
満足感をプラス

和食に期待される栄養的な効果

	栄養素	効果	疾病との関連	エビデンス	推奨度
栄養素等	総エネルギー	適正に	血清脂質の改善	1	A
	脂質エネルギー比率	制限	血清脂質の改善	1	B
	飽和脂肪酸	減らす	血清脂質の改善, 冠動脈疾患発症予防	1+	A
	コレステロール	減らす	LDLコレステロールの低下	1	A
食品	野菜	増やす	冠動脈疾患・脳卒中リスク低減	2	A
	(緑葉色野菜)	増やす	脳卒中リスク低減	2	A
	果物	適度に(糖質含有量の少ないもの)	冠動脈疾患・脳卒中リスク低減	2	A
	海藻	増やす	動脈硬化性疾患予防の可能性	2	B
	大豆・大豆製品	増やす	冠動脈疾患・脳卒中リスク低減	2	A
	魚(n-3系多価不飽和脂肪酸)	増やす	トリグリセライドの低下・冠動脈疾患発症の抑制	2	A

動脈硬化学会 動脈硬化性疾患ガイドライン 2017

Point 2

自然の美しさが伝えられる 色・香・音

色

き・れ・い!! + お・い・し・そ・う!!

白

黄

赤

緑

黒



形も
いろいろ

見た目（ルックス・盛りつけ・彩・高さ）重視

まさに芸術！

香

- 口に入れる前の香り（アロマ）
- 口に入れたときの香り（フレイバー）
- 発酵食品の味わい⇒元気な腸を育てる

音

- 調理をする音（包丁、焼く）
- 食べる音
（硬さの多様さのある食材と調理法）



台所が家の中心に

和食の「五」

季節や食材、調理法、見た目の美しさやお客様の人数、好み、もてなしの心と感謝の気持ち
…バランスよく折り重なり、美しさを演出！



五法	生（切る）、煮る、焼く、蒸す、揚げるといった5つの調理法 生（切る）は刺身、煮物、焼き物、蒸し物、揚げ物。 会席料理にはこれら5つの料理が必ず並ぶ
五味	酸味、苦味、甘味、辛味、塩味、淡味を加えて「六味」。和食で使われる調味料の基本「さしすせそ」、砂糖・塩・酢・醤油・味噌の5種類。
五色	白、黒、黄、赤、青（緑）の5色 白は清潔感、黒は引き締め、黄と赤は食欲増進、青（緑）は安心感を表す色。 黒塗りの盆や朱塗りの椀、料理に添えられる葉や花などで演出も
五適	適温、適材（適当な素材）、適量、適技（懲りすぎず、適度に手を加える）、適心（もてなしの心）
五覚	「五感」、視覚・聴覚・嗅覚・触覚・味覚 これらをフル活用して美味しい料理。 味だけでなく、歯ごたえや喉越しなどの食感を重んじる日本人にとって「五覚」は重要！

Point 3

多様で新鮮な食材で、 多様な味わい



■四季折々の旬の味わう

■うす味で素材本来の味を味わう

■調味法・調理法が重ならないように！

- 多様な料理を組み合わせる
- エネルギー、塩分の適切な献立に
- いろいろな味を楽しむ＋おいしさや満足感もアップ



調味法

塩味（味噌味、しょうゆ味）
甘味、酸味の重複はしない

調理法

油脂の多い料理：炒め物・揚げ物・サラダ等
塩分の高い料理：漬物・煮物

1食1品OK

1食1品か少量2品

五感を総動員!!

Point 4

年中行事との関わり 季節の移り変わりと暮らし

食文化と出会い・学ぶ

1月1日	正月	おせち料理、 雑煮
1月7日	じんじつ 人日の節句	七草かゆ
3月3日	じょうし 上巳の節句	はまぐりの潮汁、 菱餅
5月5日	たんご 端午の節句	ちまき、柏餅
7月7日	七夕	そうめん
9月9日	ちょうよう 重陽の節句	菊の料理
11月15日	七五三	千歳飴、赤飯
12月22日	とうじ 冬至	かぼちゃ、 小豆料理
12月31日	大晦日	年越しそば

小学校中学年ぐらいまでが中心



和食文化とは

平成25年12月4日、
「和食；日本人の伝統的な食文化-正月を例として-」は、
ユネスコの人類の無形文化遺産の代表的な一覧表に登録。

「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」という位置付け。

「伝統的な日本人の食文化」とは

特徴1. 多様で新鮮な食材で、多様な味わいを尊重

特徴2. バランスがよく、健康的な食生活

特徴3. 自然・四季の美しさが伝えられる 色・香・音

特徴4. 年中行事との密接な関わり

一般社団法人 和食文化国民会議より



2. 食を通して、市民として の子どもと親を育てる

親の関心を高める ↔ 子どもの喜ぶ姿がある

心地よい循環