

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

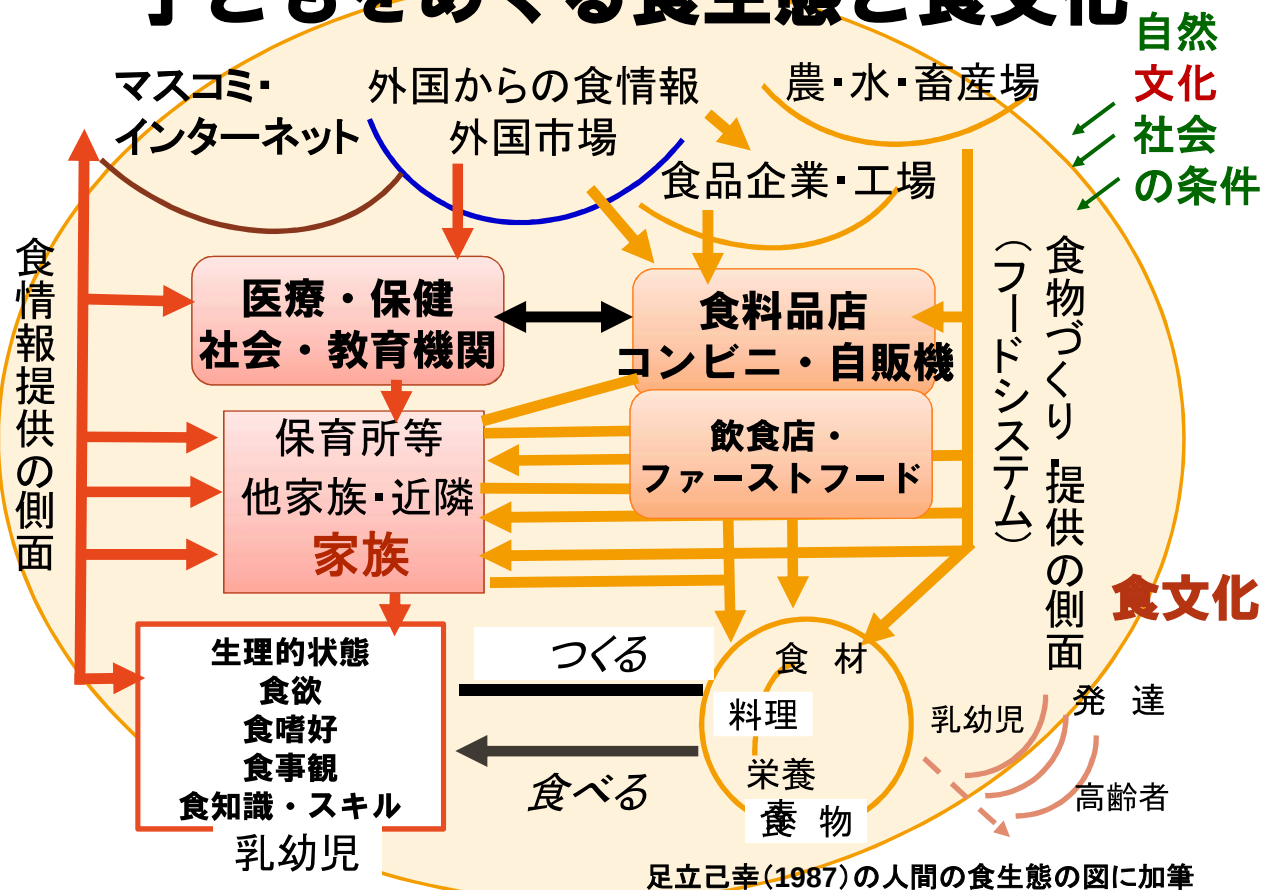
- 子育てを通して、
私の食からみんなの食へ考える市民の育成

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

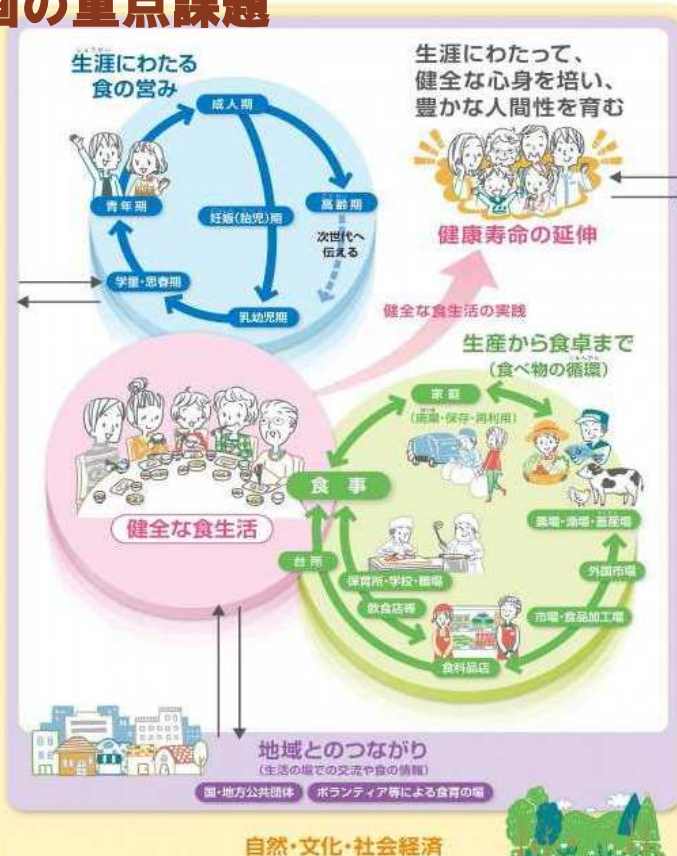
健康寿命の延伸につながる食育の推進

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



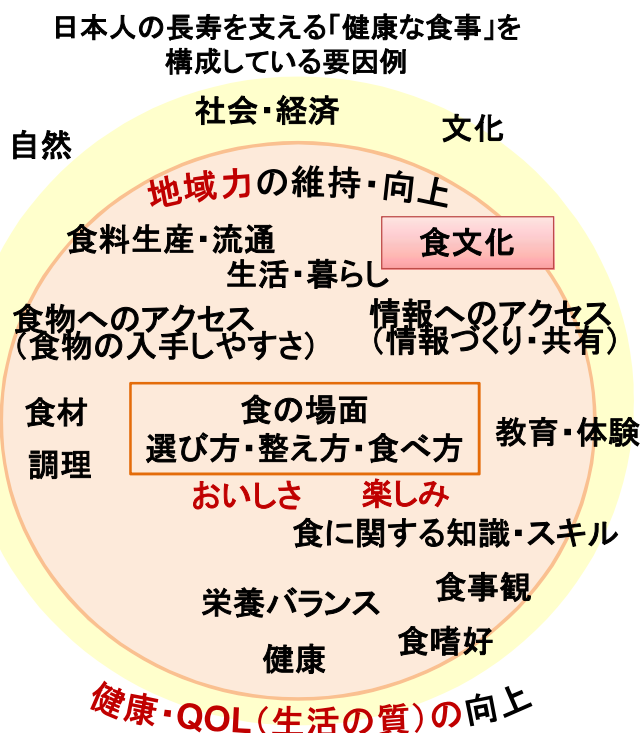
健康な食生活を無理なく、自然に持続できるための「力」の形成を！

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

親の関心が高める ↔ 子どもの喜ぶ姿がある

心地よい循環

enculturation

子どもはどのように文化を 習得していくのだろうか？

文化人類学者 C. K. M.クラックホーン: culturalization

M. J.ハースコビッツ : enculturationという概念を提案

個人がその所属している社会以外の文化を身につけること、ならびに、
社会が他の社会の文化要素を受容すること⇒文化変容 acculturation

- ◆親に何ができるのか？
- ◆保育所・幼稚園に何ができるのか？
- ◆保健センター等の健診の場で何ができるのか？
- ◆地域活動の中で何ができるのか？

「子どもの100の言葉」イタリア・レッジョ・エミリア市



エミリア＝ローマニア州（ミ
ラノから特急で約1時間）。
人口約16.5万人。
肥沃な土地（畜産、農産）

- ・ 1991年12月Newsweek誌にて、世
界で最も優れた（前衛的な）幼児
教育の場として紹介され、世界
的に脚光を浴びた。
 - ・ 子どもに聴く。子ども・保育
者・保護者が響きあい育ちあう
「__**公共性の形成**__」
 - 誰もが参与する＝公共
 - 誰もが取り組みに参加する
 - 一人ひとりの「声」を聴き合う
／分かち合う＝かかわりあう
- 食生活（食文化）そのものがアート！**

食を通した子どもの育ちへの理解を深める

- ◆乳汁から離乳食、手づかみ食べへ
- ◆他者、モノ(食物・食具)との関わりを食べる
- …三項関係の形成



3カ月

文化化
enculturati
on

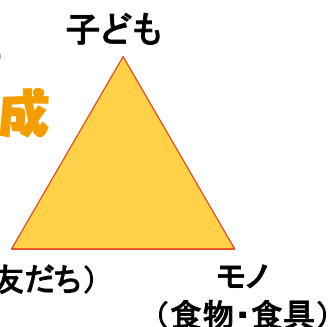


10か月



12か月

授乳場面でのコミュニケーションKaye,K.(1982),
共食 外山(2008), 川田学(2011), 保育者のかかわり 淀川(2011・2013)



0・1・2歳の食育

coziness

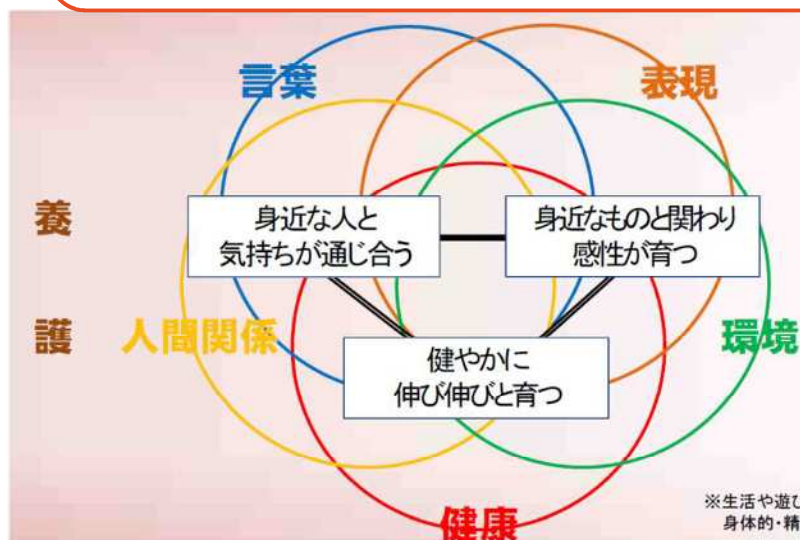
食を通して、人としての心地よさを味わう

■授乳期・離乳期

安心と安らぎの中で食べる意欲の基礎づくり

■幼児期

食べる意欲を大切に、食の体験を広げよう



心地よい
一緒に食べたい
もてなしたい

※生活や遊びを通じて、子どもたちの
身体的・精神的・社会的発達を基盤を培う

子どもから大人へ発信 「食事の挨拶」に注目

食べることの意味を理解し、
一人一人が自立的に**食生活**
を営む力を育てることや、そ
れを実現しやすい**食環境づく**
り、それらを支援・推進する
ネットワークづくり

日本栄養士会

子どもの健康づくりと食育推進啓発委員会 1999

あなたの家族はどっち？ どちらを選びますか？

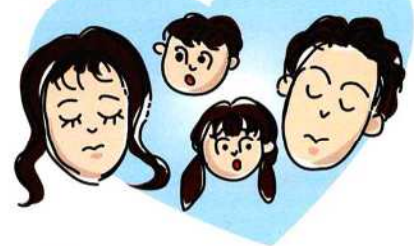
乳幼児食事基礎調査結果からの提案

食事の「いただきます」「ごちそうさま」



いつもほとんど言うYさん家族

いつもあまり言わないNさん家族



作成：社団法人 日本栄養士会
子どもの健康づくりと食育の推進・啓発事業委員会

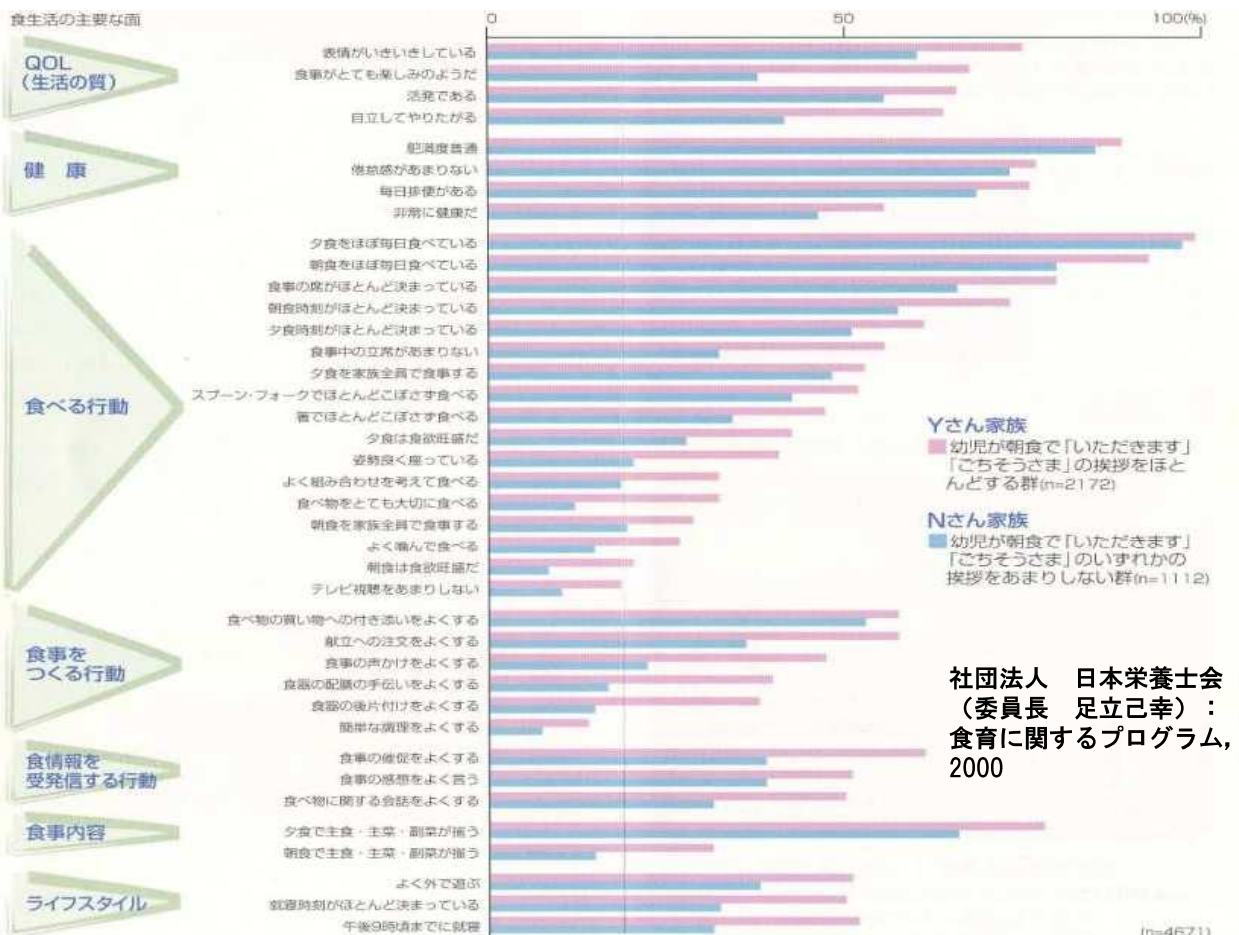


図3 幼児の朝食での挨拶行動と、QOL・健康・食行動・ライフスタイルとの関係

たった二本の棒： 箸使いから広がる「食の発見」



箸の使い始め
(2歳6か月Y君)



箸使いの試行錯誤
(4歳0か月Y君)



箸使いの試行錯誤
(4歳10か月Y君)

人間の「食」の特徴を引き出す 素朴な“箸”の魅力

- ✓ 人間は、目、鼻、手、口、消化器官を使い、食物の色、匂い、温度、硬さを感じ、口に運ぶ量や速さ、噛む力を調節しながら、からだ全身で食べる。
- ✓ 手、スプーン、箸等の道具を使って食べる
⇒子どもの発達から再確認できる。
- ✓ 雑食、すなわち、いろいろな食物を火を使って料理して食べる。
- ✓ 食卓で人とのつながりをひきだす道具

二本の棒(箸)⇔子どものからだ、こころ、環境を探索する道具

子ども一人ひとりの食文化の形成と創造

一緒に**和食育**の生活を楽しみたい つなげていこう！

子どもながらに役立ちたい
助かった！
ありがとう！を添えて



子どもと作る
かんたんおせち



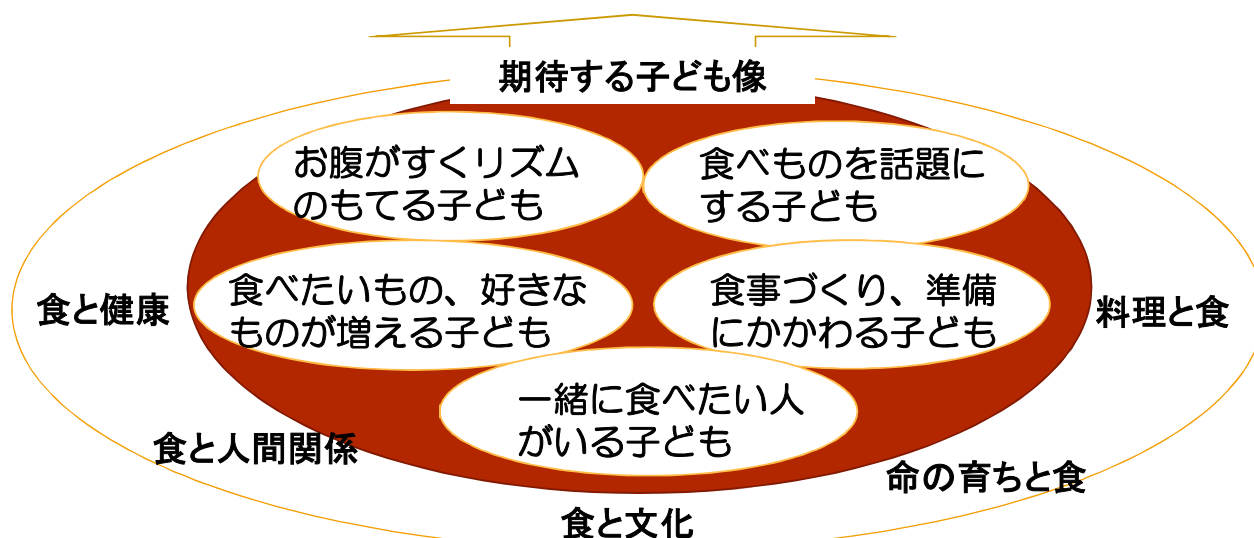
子どもの頃の家庭での食事が楽しかった人は、
大人になってからの食事でも楽しく、満足している（Ainuki et al, 2013）

23

食の場は**教育的要素**がいっぱい！

〈目標〉

現在を最もよく生き、かつ、生涯にわたって健康で質の高い生活を送る基本としての「食を営む力」の育成を目指し、その基礎を培うこと



保育所における食育に関する指針

酒井他「保育所における食育のあり方に関する研究」，厚生労働省 2004.3

3. 乳幼児の心地よい食のために 親世代の育ちが重要



子育て世代対象



- 「和食」から入らない「子育て」から
- 知りたいことは「和食」ではなく、「子どもが楽しく、美味しいと言って食べてくれる」こと
- 子どもの食発達像を伝える・感じあう
- 子どもの食を通した発見・気づきを一緒に学びあう
- 「和食」を学ぶのではなく、「和食」を子どもの食を理解するツールにする



和食と一緒に食べる場・作る場にいるモデルになる

親のニーズに答える！

悩み1

献立を考えるのが大変

主菜から決めましょう。
食材、調理法、調味の組み合わせ



悩み2

子どもが待てない

週末など時間がある時に手間貯金を！ 3日間ぐらいを目途に。
昆布だし、煮干しだしは、水出しで冷蔵保存。
子どもと料理を一緒に！

悩み3

料理、特に和食にバリエーションがない

ひとつの素材を使いまわして。
調理法、味付け変えて、バリエーションを！



親の学びの場を創る



母親 ～子どもの食を支える力～

() 内は発言数

大項目	中項目	小項目
① 自分自身	セルフコントロールをする	余裕を持ちたい(6)／子どものお手伝いをやりたい気持ちを受け止めたい(6)／子どもの調理へのかかわりが面倒だと思わない(6)／根気を持ちたい(1)
	望ましい食行動をする	好き嫌いをしない(1)／姿勢を正したい(1)
	食卓での食環境を考える	テレビをつけて食べさせない(1)／食事の時に家族で会話を(1)／家族で食事について考える(1)
② 子ども	食事づくりスキルを持つ	なるべく手作りに(2)／朝食を作りたい(1)／家族の食べたいメニューを作れるように(1)／栄養バランスを考える(2)／味付けに気をつける(2)／嫌いなものを料理で工夫したい(1)／食後の片付けを面倒くさいと思わない(1)
	子どもの食の発達を理解する	野菜が今は嫌いだがいつか食べるだろう(1)／遊び食べをしているが、もうじきやらなくなるだろう(1)
	子どもと一緒に食の活動にかかわる	野菜づくりを行いたい(2)
	食事のマナーを教えたい	(食事のマナーを教えたいが)食べ方を強制するのは良くない(5)／食事のマナーを教えたい(1)
	調理に関わらせたい	一緒に食事づくりをしたい(3)／調理に関わらせたい(5)／子どもに家の味を伝えたい(1)
	食のありがたさを教えたい	食のありがたさを教えたい(2)／食と命のつながりを教えたい(5)
	食文化を伝えたい	日本の伝統文化を教えたい(2)
	子どもと共感したい	食に関して「そうだね」と子どもと共感する(1)

酒井・會退・林・汐見他：保育科学研究2017 29

母親 ～子どもの食を支える力～

() 内は発言数

大項目	中項目	小項目
③ 保育園	保育士の子どもへのかかわりに感謝する	保育士の子どもへの関わり感謝している(7)
	保育園での食育に対して関心を持つ	給食へ感謝している(1)／保育園の活動に関心を持つ(11)／野菜づくりに関心を持つ(10)／保育園での活動を家庭でも行う(3)／保育園と家庭とつながりを感じる(2)
④ 夫	子どものお手本になる	食事の食べ方のモデルになってほしい(3)／一緒に食事をしてほしい(1)
	食事づくりのスキルをもつ	栄養バランスを考えてほしい(3)／食事づくりをしてほしい(12)／子どもと遊んでほしい(2)／食べたいものを言ってもらいたい(1)／子どもと買い物へ行ってもらいたい(1)
	食に興味を持つ	食に関して関心を持ってほしい(6)／食事づくりの大切さをわかってほしい(1)／子どもが保育園で食について学んでいることをわかってほしい(1)
	家族から食を学ぶ	夫は好き嫌いがあるが、子どもが嫌いなものを頑張って食べているので刺激になっている(1)／食事を手作りするようになって、夫の食に対する意識が変わった(1)

- ①セルフコントロールについての声が多くあがった。他にも、食事づくりのスキルを持つことも多くあげられた。
- ②子どもに対して食べ方を強制するのはよくないと感じつつも、食事のマナーを教えたい、食のありがたさや食と命のつながりを教えたいとの気持ちがあった。
- ③保育園での食育に関心を持っており、保育士の子どもへのかかわりに感謝することがあげられ、園での活動が家庭に浸透し、家庭で実践している循環がみられた。
- ④父親に対し、子どものお手本になる、食に興味をもってほしい等の要望があった。

30

父親 子どもの食を支える力

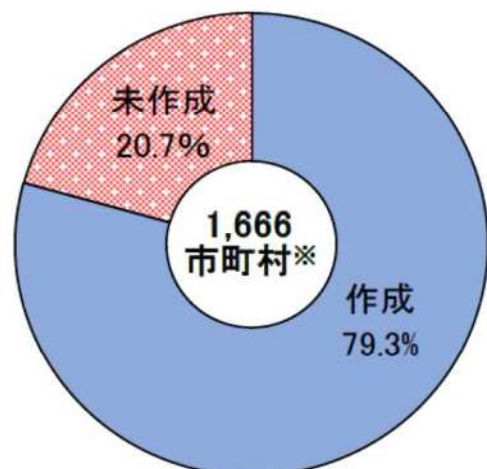
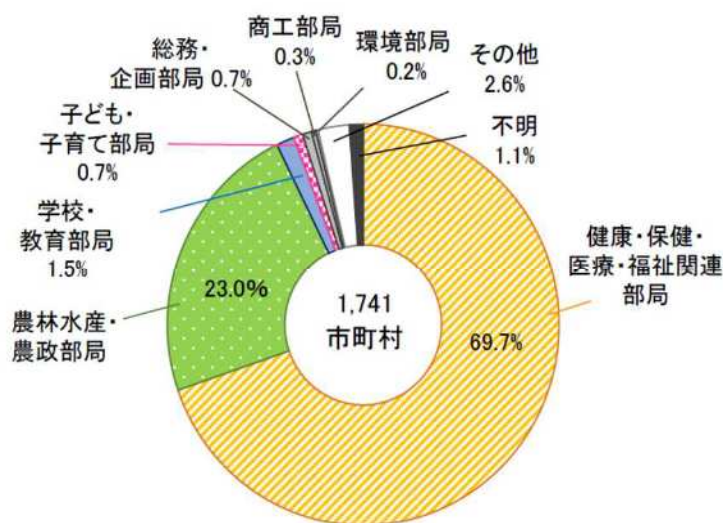
～グループインタビュー～

大項目	中項目	小項目
① 自分自身	食に興味を持ちたい 望ましい食行動をする	食に興味を持ちたい(1) 朝食を食べる(1)／家族と一緒に食事をする(1)
	食事づくりのスキルを持つ	献立が立てられる(2)／食事を作る(3)／洗い物などの簡単な家事を行う(1)／栄養バランスを考えたい(2)／買い物ができる(2)
	子どものお手本になる	家事をやっている姿を見せる(5)／自身の父親が影響している(1)／朝食を食べる姿を見せる(1)
	子どもから食を学ぶ	子どもの様子を見て食への意識が変わった(1)／子どもが園で食材を作る大変さを学んでいるので、食べ物を大切にしたい(1)
② 子ども	子どもの食発達を理解する	上の子を見ているので、下の子に期待している(5)／子どもの食に関して理解したい(2)
	子どもとかかわる	子どもとゆっくり関わりたい(1)
	子どもと食事づくりをする	包丁を使わせる(1)／一緒に食事づくりをする(2)
	子どもと食活動にかかわる	野菜づくりをしたい(9)／アウトドアをしたい(3)
③ 園	園の食育に関心を持つ	園の活動に参加する(3)／園の活動に関心を持つ(5)
	保護者や地域とつながりを持つ	保護者同士のつながりを持ちたい(3)／地域とかかわりを持ちたい(1)

- ①食事づくりスキルに関することが多く、父親は食事づくりに意欲あり。
 ②父親のみで子どもと関わることや子どもと一緒に食事づくりがあげられた。
 特に、子どもと食の活動にかかわる発言は最も多く、野菜づくりやアウトドアは父親にとって関心があることが明らかとなった。
 ③父親のみ保護者や地域とかかわりを持ちたいという発言があった。

31

その1 食育推進計画づくりから



※食育推進計画作成の有無について「非該当」として取り扱った市町村を除く

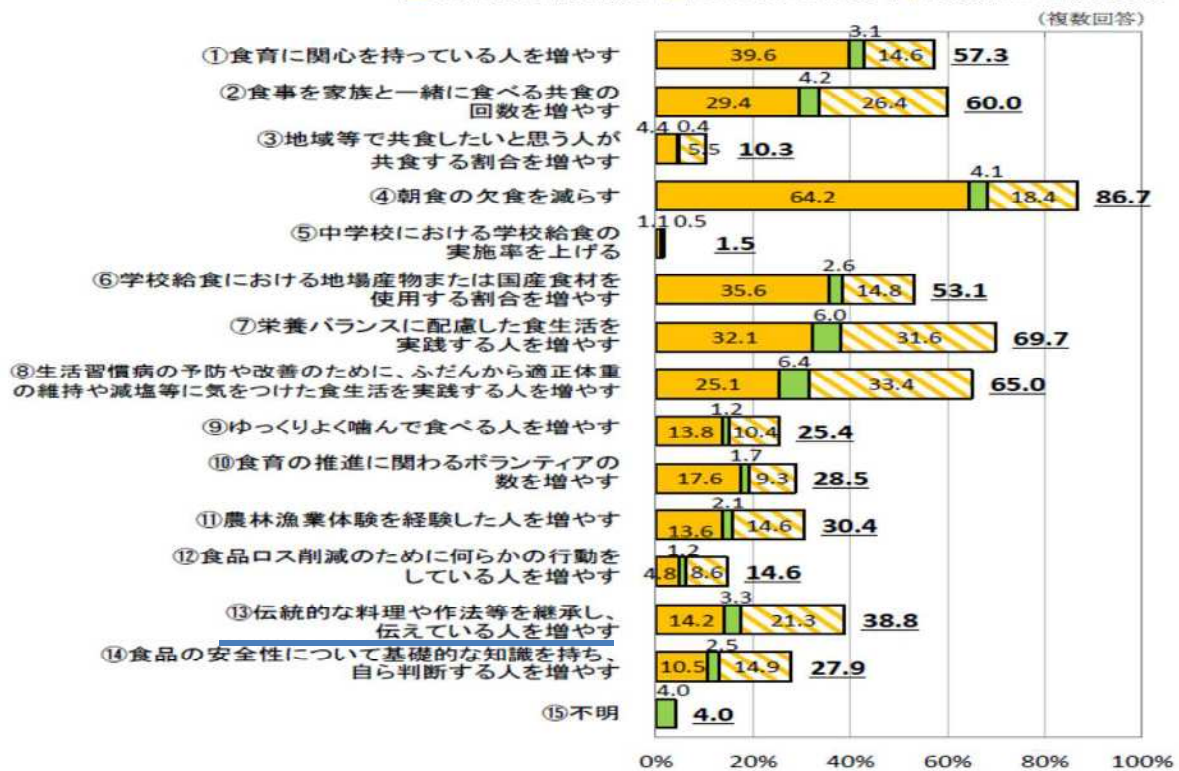
図1 食育推進の主な担当窓口

図2 食育推進計画の作成状況

食育推進計画で設定している目標

第3次食育推進基本計画に設定されている目標と

■ (1) 同じ目標を設定 ■ (1)と(2)の重複 ■ (2) 類似の目標を設定



資料 食育推進計画調査報告書 農林水産省 H29 年3月 <http://www.maff.go.jp/j/syokuiku/shichoson.html>

その2 和食育の実践の情報共有も！



どんな子どもに育ってほしいの？

その3 エビデンスの整理と 実態把握と教材化も！

- ◆ 実態把握と、情報提供
- ◆ 乳幼児、特に、3歳未満児の
食事調査、評価方法が不明瞭
- ◆ 家庭での食事データ
⇒ 食事摂取基準のデータ不足



佐藤(2013)、佐藤・岩部・吉池(2012)

Keiko A. , Megumi H. Miyuki A., Haruko S, Chiko T and Satoshi S.

35

最後に…

子どもの食の発見に魅了され
ちょっと忘れていた和食の魅力を再発見!!

「親子が共に育つ」

「市民が育つ」

identity

季節の移ろいや文化に根付いた
和食の面白さを共感！



子どもの魅力を親に伝えるために、
子どもの食を理解しやすくするために、
それを語り合う地域の社会資源と、
それをつなぎあうことができる**専門家**
が大切

36