

[あふ] aff

agriculture forestry fisheries

May
2016

5

特集
2

お箸の
はなし

食生活

特集
1



農林水産省

CONTENTS

- 2 **新連載** ニッポン麺探訪 第1回
越前おろしそば〔福井県〕

4 **特集1** 食生活

14 **特集2** お箸のはなし

- 18 **新連載** 今月の農林水産大臣賞 vol.1
一度食べたら、ほかのものが食べられなくなる!
毎日、食卓にのせたいトマト

20 MAFF TOPICS

あふラボ

健康にいい成分・ケルセチンが特に多い
2つの茶品種を発見!

NEWS

地元食材のメニューブックで
メタボリックシンドローム予防

OECD農業大臣会合が開催されました

世界かんがい施設遺産を訪ねる(第1回)

「日本農業遺産制度」を創設 9月末まで公募中

「飼料用米多収日本一」を開催 申し込みは6月末まで

23 読者の声

表紙／高取保育園(福岡県福岡市)の給食風景

○広報誌『aff(あふ)』について

農林水産業や農山漁村は、食料の安定供給はもちろんのこと、国土や自然環境の保全、良好な景観の形成などの多面的機能の発揮を通じ、国民の皆さまの毎日の生活において重要な役割を担っております。また、農林水産行政は、生産などの現場に密着したものであると同時に、毎日の生活に深く関わっています。農林水産省では『aff』を通じ、農林水産業における先駆的な取り組みや農山漁村の魅力、食卓や消費の現状などを紹介しております。



○ホームページのご案内

『aff』は農林水産省のホームページでもご覧になれます。
<http://www.maff.go.jp/j/pr/aff/>

○編集・発行 農林水産省大臣官房広報評価課広報室

〒100-8950 東京都千代田区霞が関1-2-1
TEL.03-3502-8111(代表) FAX.03-3502-8766 <http://www.maff.go.jp/>

○編集協力 株式会社KADOKAWA

〒102-8177 東京都千代田区富士見2-13-3
TEL.03-3238-6255 FAX.03-3238-5832 <http://www.kadokawa.co.jp>
編集／武蔵おりえ 西上範生

アートディレクション／片野宏之(Zapp!)

デザイン／柳田美樹(Zapp!)

本誌に掲載した論文などで、意見にわたる部分は、
それぞれ筆者の個人的見解であることをお断りします。

越前おろしそば

福井県

東尋坊(福井県坂井市)

そばに大根おろしを組み合わせた福井のソウルフード。ねぎやかつお節を添えて頂く。「だしと大根おろしを別に入れる」「だしに大根おろしを入れる」「だしに大根おろしの汁を入れる」の3通りの食べ方があると言われている。



文／はんつ遠藤

1966年生まれ。早稲田大学卒業後、海外旅行雑誌のライターを経てフードジャーナリストに。取材軒数は8500軒を超える。『週刊大衆』『JAL旅プラスナビ』『東洋経済オンライン』などで連載中。著書多数。

撮影／原田圭介

井のそばは違うんだよ」と言った瞬間、そばつゆを取り上げ、そばの上にドバッとかけた。

「お上品に食べるんじゃないで、ぶっかけそばにして、ワシワシ味わうんだよ。まずは、麺そのものをかみしめてごらん」

その言葉にも驚いた。通常、そばはさつとすすするものであるが、言われた通りにモグモグとかみしめてみた。「おお、そばの風味が沸き立つとはこのことだ!」。

他地域では、そば粉8割、小麦粉2割の「二八」が定番だが、福井は10割、すなわち全てそば粉で、しかも太めに切るところが多く、風味が卓越している。福井は今もそばの産地として有名で、地元の粉を用いている店も多い。

そして、ぶっかけにした麺をすすれば、大根おろしの爽やかさと辛さのだしの香ばしさが、一体となって伝わってくる。「うちは辛味大根を使っているから、特に辛いや!」とご主人。さすが、もともと医者などに作らせたというだけあって、身体によさそうな味わいだ。そばの美味しさもさることながら、この大根おろしの辛さも、病みつきになるゆえんかも。

「すすする」のではなく「かみしめて味わう」

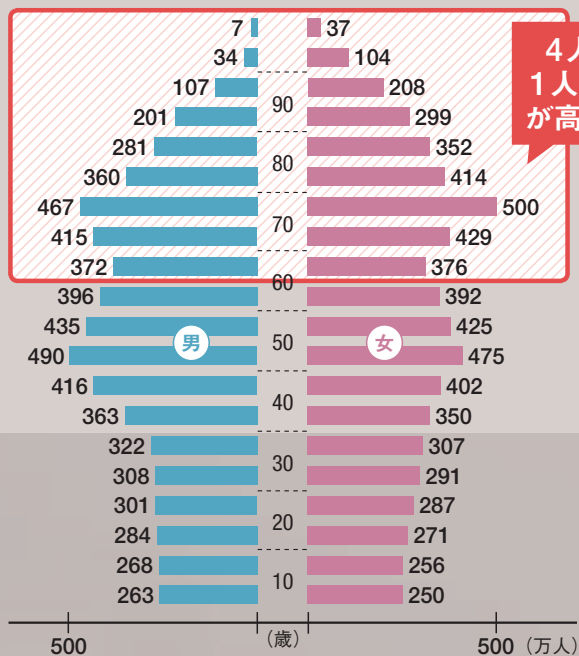
江戸時代から愛される庶民の味

福井のそば文化は歴史が古く、1400年代までさかのぼる。戦国大名の朝倉孝景が、異常気象や災害に伴う飢饉や戦時の非常食として、そばの栽培を奨励して広めたのが始まり。当時は粉を練って大きな塊にした「そばがき」として食されていたようだが、江戸時代になってそば切り文化が誕生。福井藩の家老だった本多富正が、大根のすりおろしをかけたそばを医者やそば職人に作らせ、「越前おろしそば」が誕生したという説

がある。

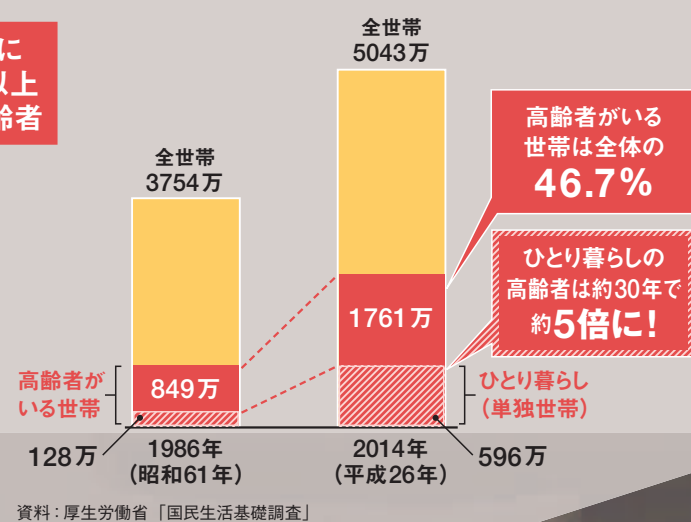
越前おろしそばは「冷やしそば」スタイルが定番で、そこに大根おろしがついてくる。大根おろしは、そばの上に載っていたり、そばつゆの中にすでに投入されていたりと、いくつかの流派がある。僕が初めて福井で食べたものはこうだ。通常、ざるそばは数本の麺を箸で持ち上げ、「辛汁」と呼ばれるそばつゆにちよこんとつけて、さつと手繰るなんて食べ方が、粹とされている。僕も当然、ちよこんとつけて……とやったその時、「ちよつと待った、お兄さん!」とご主人の声が響いたのだ。「福

■日本の年齢(5歳ごと)別人口 2014年



資料：総務省 統計局「総人口、日本人人口」
(平成26年10月の人口推計/2015年4月17日公表)

■日本の世帯数と高齢者(65歳以上)がいる世帯



資料：厚生労働省「国民生活基礎調査」

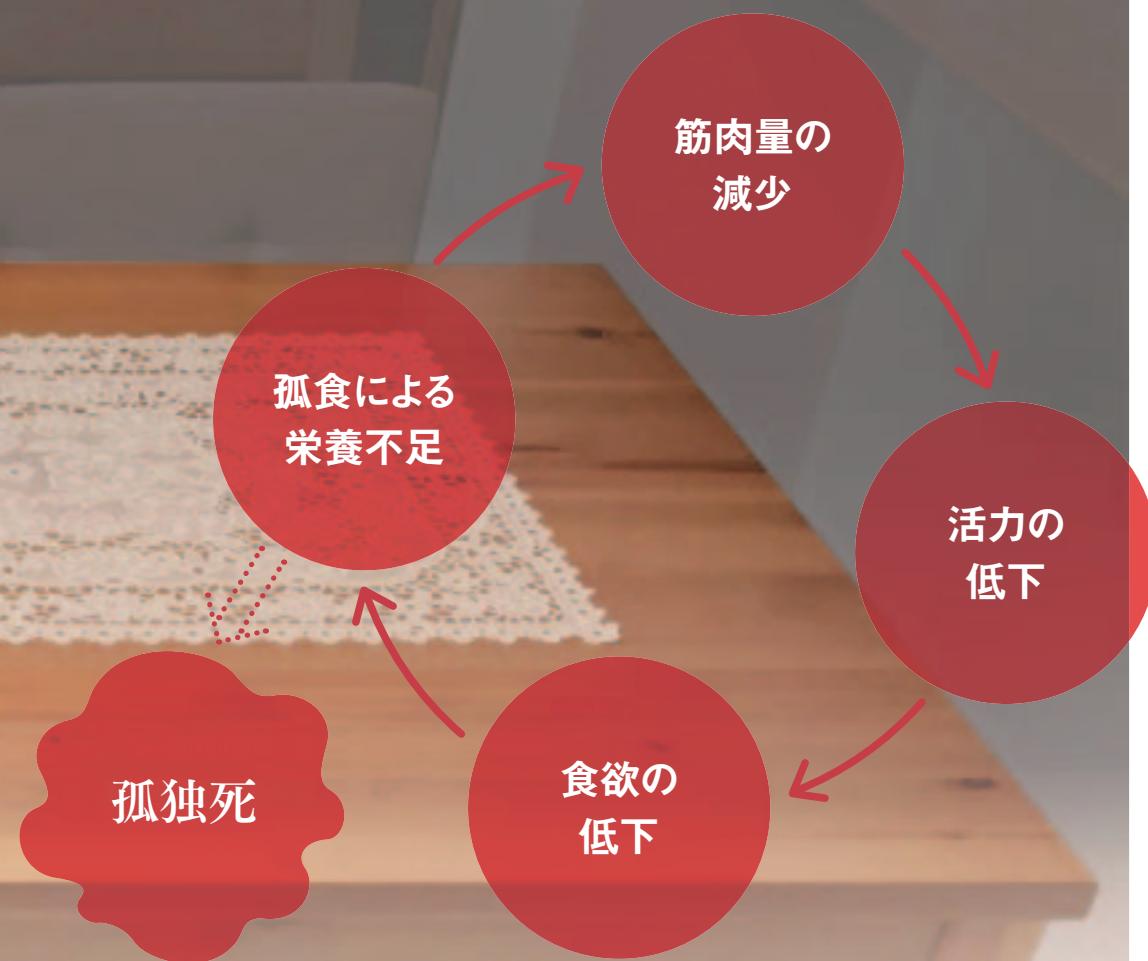
Senior

ひとり暮らしが増加

孤食の高齢者が陥る栄養不良

健康的なことで知られる日本型食生活。そのあり方に影を落としているのが、世帯の変化です。例えば、増加する独居の高齢者が陥りやすいのが低栄養の悪循環です。

特集 7 食生活



健康寿命を延ばし、豊かな人間性を育むため、政府が推進してきた食育。4月から農林水産省が中心となって、食生活の改善、食文化の継承、生産者と消費者の交流などの事業を通して子どもから高齢者までを対象とする食育に取り組んでいきます。食育が今、新たな段階を迎えようとしています。

文／下境敏弘(P4〜5、9〜13)、三浦良江(P6〜8)
撮影／島誠(P6、8・人物)、大川晋児(P8・牧野さん)

ひとり暮らしの高齢者を
孤独死させないために

健康に生きていくために必要な栄養素をとれない状態を「低栄養」といいます。これに陥りやすいのが高齢者です。

国立長寿医療研究センターの平成24年の調査によれば、在宅療養患者の高齢者の約7割が「低栄養」または「低栄養のおそれあり」の状態でした。

低栄養には恐ろしいサイクルが待ち受けています。加齢とともに、かむ力や飲みこむ力が弱くなると、繊維質の多い野菜や肉など咀嚼しにくい物を避けるようになりがちです。また、食事の量や品数が減ると、低栄養の状態になってしまい、身体機能が低下します。活動量が減ると、食欲がわかなくなり、さらに栄養不良が進んでしまうのです。

現在、夫婦のみの世帯や単身の世帯、ひとり暮らしや夫婦など高齢者(65歳以上)のみの世帯が増え続けています。ひとり暮らしの高齢者の場合、どうしても食事がおろそかになりがちです。高齢者の孤食による低栄養、その末の孤独死という悲劇を防ぐための対策が必要です。

**健康寿命の延伸のためにも
重要な高齢者の食生活**

これに対して政府が実践を推進しているのが「食育」です。

これまでに自治体、教育関係者、農林漁業者、食品関連事業者、ボランティアなどが熱心に取り組んできた成果として、食育という言葉は広く認知され、社会の関心も高まりました。今後は子どもから高齢者まで生涯を通じた取り組みが求められます。

取り組みの一例をあげれば、農林水産省では、これまで介護食品と呼ばれてきたものを、食機能に問題がある人だけでなく、健康維持上、栄養補給が必要な人向けの食品として幅広く捉え直しました。この新しい介護食品の愛称を「スマイルケア食」とし、すべての方が食べる楽しみをもって、質の高い生活を送れる社会を目指して普及に努めています。



Young

若者の食生活が危ない!?

欠食女子と過食男子

やせすぎの20代女性、メタボ予備軍の30代男性が年々増加中！その理由を探るべく、ふだんどんな食事をしているのか見せてもらったところ、この世代への食育も待たなしの状況であることが見えてきました。

ダイエットを気にするあまり食べない女子



下田佳子さん(仮名) 25歳・営業職

BMI値: 17.2

身長160cm、体重44kg、体脂肪率18%。食事時間は日中は規則的だが、夜は外食も多く、1日2食のときもある。朝食は基本的にスムージー。昼食はオフィス内でサンドイッチなど軽食がメイン。22時以降は食べないようにしている。

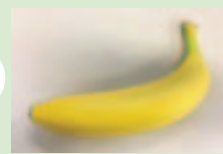
朝は野菜をたくさんとれるスムージーだけ飲みます

グリーンスムージー：コップ1杯 80kcal



朝

バナナ：1本 86kcal



昼

ミックスサンドイッチにんじんサラダ 435kcal



夕

ミネラルウォーター 0kcal



夜

1日の摂取カロリー 601kcal

平日

お腹いっぱい食べたがる肉食男子



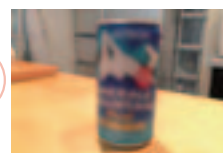
藤原忠夫さん(仮名) 33歳・事務職

BMI値: 34.1

身長173cm、体重102kg、体脂肪率32%。食事時間は不規則で朝食は缶コーヒーだけの場合も。昼食はオフィス近くの飲食店で定食を食べることが多い。夕食・夜食は晩酌をしながら食べるのがほとんど。24時過ぎに食べることもある。

時間のない朝は缶コーヒーだけですませることも

缶コーヒー 59kcal



朝

チキンカツ定食(ごはん2杯) 1093kcal



昼

ミックスコンボ定食 1084kcal



夕

おでん 缶ビール350ml：2缶 845kcal



夜

お酒は毎日。ビールかチューハイを2杯程度

バナナ：1本 86kcal



朝

野菜サラダ(コンビニ) 105kcal



昼

絹ごし豆腐 ¼丁もずく酢 プチトマト 82kcal



夕

ミネラルウォーター 0kcal



夜

1日の摂取カロリー 273kcal

休前日

週末だけ炭水化物をとるようにしています

グリーンスムージー：コップ1杯 80kcal



朝

いちご：10個 51kcal



昼

豚玉お好み焼き 589kcal



夕

野菜ジュース 75kcal



夜

1日の摂取カロリー 795kcal

休日

休日は抑えたいのですがどうしてもお腹が減って...

ポテトチップス コーラ 429kcal



朝

カップ焼きそば 604kcal



昼

チキンカレー グリーンカレー ナン：2枚 生ビール(中)：2杯 1342kcal



夕

ポテトチップス 缶ビール350ml：1缶 473kcal



夜

1日の摂取カロリー 2848kcal

カロリーオーバー

1日の摂取カロリー 2989kcal

カロリーオーバー

1日の摂取カロリー 3081kcal

カロリーオーバー

ハンバーガー フライドポテト コーラ 871kcal



朝

豚肉グリルパン 603kcal



昼

豚肉生姜焼き定食(ごはん2杯) 1200kcal



夕

缶チューハイ350ml：2缶 315kcal



夜

栄養が十分にとれない子どもたち

ひとりきりで食事をする子どもが増えています。
失われたのは温かな団らんだけではありません。
心配なのが栄養の偏りであり
成長期の体や心への影響です。



食生活 特集1

子どもの基本的な生活習慣(朝食)の重要性

基本的な生活習慣の乱れも見られます。朝食を食べないことがある小・中学生の割合は、小学校6年生では12・5%、中学校3年生では16・2%となっています。文部科学省の「全国学力・学習状況調査」などによると、毎日朝食を食べる子どもほど、学力や体力の向上がみられるというデータもあります。子どもたちが健やかに成長していくためには、適切な運動、十分な休養・睡眠の他、調和のとれた食事も大切です。

ライフスタイルの多様化で子どもの間にもひろがる孤食

ひとりでの食事は子どもの間にも広がっています。近年、核家族化やライフスタイルの多様化により、家族が揃って食卓を囲む機会が少なくなっています。仕事が忙しいうえに長時間労働となったり、塾や習い事をする子どもが増えていることから、子どもたちだけで食べる「孤食」が増えています。また、食べ物があふれた現代では子どもは容易に好きな物を手に入れます。育ち盛りに好きな物ばかり食べることで栄養が偏るおそれがあります。

子ども6人に1人が貧困懸念される健康面への影響

貧困の問題もあります。所得格差の拡大や離婚によるひとり親世帯の増加が背景にあります。心配されるのが健康への影響です。厚生労働省の研究班が平成25年に小学5年生を対象に行った調査では貧困世帯の子どもは「休日に朝食を食べない」「家で野菜を食べる頻度が低い」など食生活の乱れが顕著で、炭水化物が多く、たんぱく質やビタミン、ミネラルが不足していることもわかりました。政府は「子どもの貧困対策の推進に関する法律」を作り、ひとり親世帯の子どもの居場所づくり、食育に対する支援などの対策を講じています。あわせて親の世代を

■貧困世帯の子どもの食生活

一般世帯に比べて	→ 休日の朝食を食べない、または食べないことがある	1.6
	→ 家庭で野菜を食べる頻度が低い(週2～3回以下)	2.0
	→ インスタント麺やカップラーメンを週1回以上食べる	2.7

※数値は一般世帯を1としたときの割合(オッズ)比を示しています。
出典:厚生労働省研究班・村山伸子代表(4地域19校の小学5年生全数調査923人)

含め、ライフスタイルの多様化を前提として仕事と生活の調和に配慮した食育を展開していく必要があります。



診断結果 食事が少なすぎて、完全な栄養不足です!

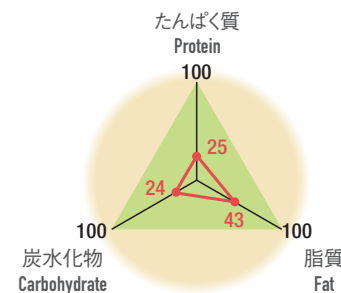
まずはこの一品



スムージーだけ、果物だけの単品の食事をやめて、ヨーグルトやゆで卵をプラス。これらを加えて少しでもたんぱく質やビタミンB群を補給し、体の状態を整えましょう。おにぎりを買わずに鮭やたらこ、サラダはチキンや豆入りにするなど、まず、たんぱく質をとる意識を高めてください。

平均摂取カロリー／日
556kcal

※20代女性の必要量は1950kcal
(身体活動レベルII:ふつう)



便秘や肌荒れ、貧血などの症状があるのでは。疲れやすく、口内炎がでやすくなっている可能性も。太りたくない気持ちはわかりますが、平日、休日にかかわらず食事が少なすぎて、摂取エネルギーも栄養素も大幅に不足しています。特に、筋肉、骨、血液などの体をつくるために必要なたんぱく質の不足は見逃ごせず、将来のためにも食生活の改善が急務です。たんぱく質がとれる食品は、肉、魚、卵、乳製品など。これらを1食に1品は食べるように今すぐ心がけましょう。



栄養士がズバリ診断

主食・主菜・副菜を意識し、バランスのよい食事を!

2人の例は特別なものではなく、事実、20代女性はBMIが18・5未満の「やせ」の人が他の年代より多く、男性は30代から肥満者が増えて、40～50代になると3人に1人がメタボリックシンドロームの状態といわれます。また、1日にとったたんぱく質、脂質、炭水化物のエネルギー比率を示したグラフからは、男女とも脂質の摂取量が多く、炭水化物の摂取量が少ないことがわかり、この傾向も多くの人に見られます。今だけでなく将来も健康に過ごすためには、やはり食事が大切です。毎食、主食(ごはん、パン、麺など)、主菜(肉、魚、卵、豆腐料理など)、副菜(野菜、きのこ、海藻料理など)をとることを意識してみてください。この3品がそろえば、体に必要な栄養素をひととおり補給できる、バランスのよい食事になります。



牧野直子さん

管理栄養士。料理研究家。生活習慣病や肥満の予防・改善のための食生活指導や栄養指導、簡単に健康によい料理の提案などを行う。

診断結果 肉や油のとりすぎで、このままでは深刻な状態に!

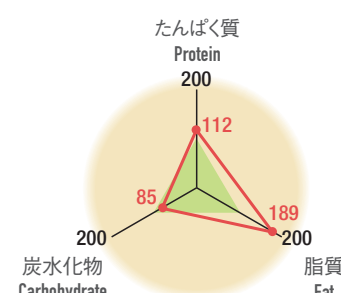
まずはこの一品



太りにくい体をつくるには、ビタミンやミネラル、食物繊維を含む野菜の助けが必要です。肉料理のつけ合わせの野菜とは別に、毎食1品、野菜のおかずを食べるようにしましょう。おすすめは、ほうれん草などの青菜料理。油を使わないおひたし、酢のものなどが安心です。

平均摂取カロリー／日
2973kcal

※30代男性の必要量は2300kcal
(身体活動レベルI:低い)



肉や脂っこいものを中心の食事で、30代男性に必要なエネルギーを700kcal近くオーバー。特に脂質のとりすぎが目立ち、メタボリックシンドローム予備軍の可能性が。深刻な状態になる前に、体重を減らしてコレステロール値や血圧を改善しましょう。それには、低カロリーで脂質や塩分の排泄を促す効果がある野菜の摂取量を増やすこと。また、血液がドロドロにならないよう魚を食べる機会を増やしたり、太る原因になる夜食をやめることなどを考えてみてください。



※上のグラフは推定エネルギー必要量(kcal)におけるたんぱく質、脂質、炭水化物の比率を示したものの。緑の正三角形は、理想的なバランスとされるたんぱく質15%、脂質25%、炭水化物60%の比率を満たした場合(それぞれの%を100とする)。赤い三角形は、2人の3日分の食事を平均した比率。



和食の旗手が大根のかつらむきやきゅうりの飾り切りを紹介。



和食料理人が栄養士などと協議しながら考え出した和食献立を提供。



写真左から、沖縄県那覇市立金城小学校、東京都足立区立鹿浜第一小学校、岩手県盛岡市立河北小学校、東京都中央区立泰明小学校の和食献立給食。



料理人が大量調理用にアレンジした二番出汁の引き方を実践。

写真提供／和食給食応援団

な和食の調理器具がほとんどなく、1食あたりの食材費の上限も定められていたのです。

「当然、学校給食は徹底した衛生管理が要求され、当日納入・当日調理が原則ですが、前日の仕込みを許可してもらうのではなく、ルールを守りながら、いかにおいしい給食を作るか工夫をこらしました」

全国70校・地域で約49万食を提供するに至った成果

和食給食に対する子どもたちの反応は上々です。

「肉のうま味は脂によって際立つので、学校給食では子どもの食べ残しが少なく、わかりやすい洋食を中心とした献立が選ばれやすい傾向があります。でも、きちんと引いた出汁であれば、子どもたちは、おいしい、と喜んでくれます。

しかも体に良いうえ、和食は季節の伝統行事、先人の知恵、地域の伝統などとも関わりがあり、食育ではこれらも学んでもらえます」

初年度、都内を中心とした6校でスタートした事業ですが、昨年度までに全国70校・地域で約49万食を提供するに至りました。また訪問した学校では、週あたりの米飯の平均実施回数を0・4回、和食を0・8回増やしたいと回答しています。

現在では、この活動に賛同する食品企業が40社を超えています。

和食を守り、普及させようとする人たちの輪が学校給食を介して全国に広がっています。



米や出汁の本当のおいしさを知ってもらいたい、と腕利きの料理人たちが協力を惜しまない。

食育の
取り組み

技と

本物の味を知る

料理の達人が「給食」で全国に広げる和食体験

ユネスコ無形文化遺産に登録された「和食」。その保護と次世代への継承のため和食の料理人が学校を訪問し、調理、実食を行う活動が「和食給食応援団」です。

学校給食の献立を考案し
目の前で調理を実演

若手の和食料理人が小中学校の給食関係者と協力して考案した和食の献立の給食を調理し、子どもたちと食べる。

この活動の立ち上げに関わった合同会社五穀豊稔の代表・西居豊さんは、農作物流通コンサルタントとして一次産業の雇用創出や販路拡大を手がけるうち、消費者である食べ手を育てることが必要、と考えるようになったのがきっかけといいます。

「取引先の米生産者や漁業者と一緒に学校を訪れ、ボランティアとして食育の授業を行ったのですが、その際、給食に出てきたのがパンであり、洋食でした」

米飯離れや和食文化の衰退の危機を肌で感じた西居さんは料理人の協力を得て、平成23年に学校で和食文化を伝える活動を始めました。

**和食料理人の知恵と工夫で
さまざまな課題をクリア**

平成25年度には農林水産省が和食給食の推進を事業化し、農林水産大臣から認定を受けた活動体は「和食給食応援団」という名称になりました。

和食給食の試みを進めるにあたり、課題も少なくありませんでした。一般的な給食施設では本格的

食生活
特集1

自分で 食べ物を作って、食べる

30年続く高取保育園の食育の成果

病気になるにくい体に
育てる食育を実践

30年あまり前、日本の食の変質を憂いて、給食に伝統的な和食を取り入れたのが社会福祉法人福栄会高取保育園（福岡市早良区）の園長だった西 福江さんです。

以来、食育の実践を通して300人以上の子どものたちの生きる力を育んできた西さんはこの3月、退任しました。退任の日が近づくと連日、小学生から大人まで大勢の卒園者が保育園を訪れてきました。感謝の言葉があります。

「おかげさまで病気をしません」

自分たちで食べる物を
自分たちで作り出す喜び

西さんのあとを継いだ新園長、松枝智子さんは「健康の土台をつくるのが、玄米を主食とした旬の野菜をとる和食です」と語ります。「子どもたちの好きなメニューはひじき、切り干し大根、煮豆で、残さず食べてくれます。小さい子

どもは食べる物を選べず、大人が用意した物を食べるしかありません。子どものときに食べたものが、その人にとっての食の原風景になるのですから、周りの大人の責任は重大です」



みそ作りに参加する園児たち。みそ玉を樽に仕込んでいく。

箸を使って土用干し。梅干しも手製。



子どもたちが稲を栽培し、みそを仕込み、包丁を握り、米をとぐ。福岡市の社会福祉法人福栄会高取保育園は体験を重視する取り組みを行っています。

何を食べるかだけでなく、どう食べるかも大切にしています。

給食の用意が整うと、当番の子どもが「ご飯は左にありますか？ お味噌汁は右にありますか？ おかずは上にありますか？ お箸は下にありますか？」と唱えます。「はい！」

園児たちは元氣よく答えてから、箸を手にします。ひと口目は数えながら100回かむのが約束です。さらに高取保育園では、自分たちで自分たちの食べ物を用意する体験にも力を入れています。

「子どもたちは好奇心いっぱいですから、進んで調理をやりたいがります。みるみる慣れて手際が良くなります。上手にできるとほめられるから、さらにやる気がわいてきます」

調理ばかりか、子どもたちはみそや梅干しなども作ります。

「物を食べるには手間をかけなければならぬ。これを体感することとは生産者への感謝にもつながるはずだ」と松枝さん。

こうした体験を通して古くからの知恵が世代を超えて受け継がれています。

食生活 特集1



給食のごはんも自分たちでとぐ。とても手慣れたもの。

炊き込みごはんの具にする野菜の切り込み。包丁を握るときの表情は真剣そのもの。



ひとりひとりが田植えから収穫までを体験。

写真提供／高取保育園

「第3次食育推進基本計画」に基づく食育の新たな展開

新たな計画の5つの重点課題

平成28年3月に決定した第3次食育推進基本計画では、推進すべき重点課題として「若い世代を中心とした食育」「健康寿命の延伸につながる食育」に加えて今回、「多様な暮らしに対応した食育」「食の循環や環境を意識した食育」「食文化の継承に向けた食育」の3点が加えられました。

これらの重点課題に取り組む視点とされたのが「子供から高齢者まで、生涯を通じた取組」と「国、地方公共団体、教育関係者、農林漁業者、食品関連事業者、ボランティア等が主体的かつ多様に連携・協働しながら食育の取組」の推進です。

農林水産省では、主食の米を中心に魚介類や野菜など多様な副食を組み合わせた「日本型食生活」の推進などの事業に取り組み、生産者と消費者の交流促進等を通じた国民理解の促進により、食料自給率の向上や国産農産物の消費拡大にもつなげていきます。

自分の手に合った
箸の選び方

あなたは、親指と人差し指を直角にして計算。

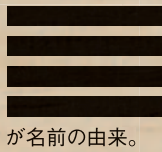
あた 咫
直角

箸の長さは
1.5 咫が使いやすい
とされています

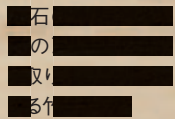
持ちやすい箸の長さは、図中に示した「あた」の長さの 1.5 倍。大人の男性は 22.5cm、女性は 21cm が目安。ぴったりのサイズではなくても、± 2cm 程度の誤差であれば箸づかいに問題はない。

イラスト／中山ゆかり

天削箸



青竹箸



利久箸

両側が細く、真ん中がふくらんでいる両口の割り箸。懐石で使われる。

元禄箸

一般的な割り箸。頭部の角が削られ、真ん中に切れ目が入られているのが特徴。

塗り箸

個人の普段づかいのための箸。木の箸に漆を施したもの。地域によって多彩な種類あり。

黒文字箸

クスノキ科の落葉低木クロモジの枝で作った箸。一客一本使用するのが原則だが、食籠(じきろう)や盛込鉢には二本添えて取り分けに使う。

丁六箸

中溝も四方の面取りもされていない一般的な割り箸。丁度六寸(約 18cm)の意味もある。

柳箸

慶事で用いられる両口箸。角がなく(円満)、折れにくい柳の箸で縁起を担ぐ。

箸に使われる 素材は何？

一般的な箸には、硬く、目が詰まっていて耐久性が高い天然木が使われます。多くはマラスや鉄木(てつぼく)です。高級素材としては、黒檀(こくたん)や紫檀(したん)といった唐木(からぎ)があります。また、ある程度の硬さがあり軽い素材の栗や樺(けやき)も好まれています。割り箸の素材は、主に杉や檜(ひのき)ですが、白樺や竹を使ったものもあります。

使った十六角箸
新宿高島屋 WAGOTO

もともと神器だったといわれている箸

箸が日本で使われ始めたのは、推定で弥生時代〜飛鳥時代(3〜7世紀頃)とされています。日本箸文化協会代表の小倉朋子さんは、初期の箸は人間が食事をするための道具ではなく、「神器」だった可能性が高いと話します。

「最初は2本の棒状ではなく、ピンセットのような『竹折箸』だったようです。神様のお供え物を手で触れて汚さないように、箸が使われていたのかもしれませんが」

7世紀に入ると、中国に渡った遣隋使が、箸を使った食事でもてなしを受けます。そこで、隋からの使節が日本に来た際は、相手国に倣って箸を使って食事をしたことを機に、箸が広まったと考えられています。やがて、箸は徐々に

庶民の間にも浸透し、日本で独自の進化を遂げてきました。

「中国のほか、韓国や東南アジア各国など、箸を使う国はたくさんありますが、いずれも『匙』などを併用します。日本の場合は箸だけをを使って食事をするため、箸先が細いのが特徴です。箸に精神性を込め、多用する文化が発達したため、様々な種類があるのです」(前出・小倉さん)

さらに、自分専用の箸を持つことも、ほかの国にはない文化のひとつ。意外と知らない箸の種類についても、見直してみませんか。

余った部分(端材)



割り箸は日本で明治時代にスギの端材(樽の製造過程で余った木片など)を有効活用するために生まれ、飲食店とともに普及しました。

一時は森林破壊の元凶という見方もされていましたが、国産の割り箸は間伐材や住宅・家具材などの端材で作られ、環境面や経済面、エコロジーなどの面で見直されつつあります。近年、安い外国産材の割り箸が輸入されるようになり、国内の割り箸産業は衰退傾向にあります。「資源を大切に」から生まれた日本の割り箸。国産の割り箸の使用は、健全な森林づくり、山村経済の活性化に役立っているのです。

人前では恥ずかしい「きれい箸」に気をつけて



横箸

箸を2本揃えて、スプーンのようにすくこと。うまく食べられない。



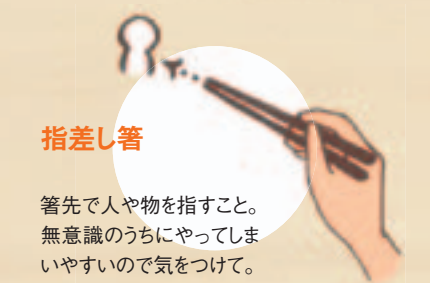
ほじり箸

器の底にある食材などをほじり出すこと。盛り付けを崩さず、美しく食べて。



かき箸

器の縁に直接口をあて、箸で料理をかき込むこと。むせてしまうことも。



指差し箸

箸先で人や物を指すこと。無意識のうちにやってしまいやすいので気をつけて。



押し込み箸

料理を箸で口の中に深く押し込むこと。箸先は3cmくらいまでを使う。



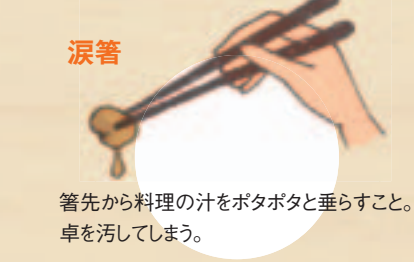
もぎ箸

箸のご飯粒などを、口でもぎ取るように食べること。行儀がよくない。



拾い箸

箸と箸で、料理を受け渡すこと。葬儀のお骨拾いを連想させる。



涙箸

箸先から料理の汁をポタポタと垂らすこと。卓を汚してしまう。



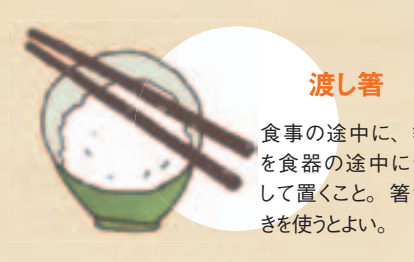
刺し箸

料理を箸で串刺しにすること。一口大に切って箸で挟むとよい。



叩き箸

箸で器を叩くこと。昔から「茶碗を叩くと餓鬼が来る」といわれている。



渡し箸

食事の途中に、箸を食器の途中に渡して置くこと。箸置きを使うとよい。



受け箸

箸を持ったまま、ご飯のおかわりをする。箸を一度、置こう。



移り箸

一度、箸をつけて料理を取りかけたのに、別の料理に箸を移すこと。



寄せ箸

箸で器を引き寄せること。器も卓も傷つけてしまうので避ける。



迷い箸

どれを食べようか迷い、箸を料理の上で動かすこと。迷うのは心の中だけで。



振り上げ箸

食事中に話しながら箸を振り上げること。会話に夢中になりすぎないように。



突き立て箸

箸をご飯の上に立てること。亡くなった方へ食事を供える仏事の行為。



揃え箸

バラバラになっている箸先を、皿の上や、自分の唇の上などで揃えること。

イラスト／市川こずえ

箸を使ったきれいな食べ方



お寿司は横に倒してから箸で挟む

にぎり寿司を食べるときは、寿司を横に倒して箸で挟むと身が崩れにくい。そのままタネの部分にしょうゆを少しつけていただく。



煮魚・焼き魚は魚の身を裏返さない

最も気をつけたいのは、上身を食べ終えたあと、魚の身を裏返さないこと。骨を外して、下の身を食べるようにする。

右手で箸を取り、左手で串を持つ。箸で具を押し出さないようにして、串を手前に引きながら具を外していく。



串物は串から具を外してから食べる



日本箸文化協会 代表 小倉朋子さん

フードプロデューサー。食事マナーと食文化を中心とした食の総合教室「食輝塾」主宰。千葉県農政審議会委員、亜細亜大学講師など。

日頃から当たり前のように使っている箸。それだけに、一度身につけてしまった持ち方を修正したくても、なかなか難しいという声が多いようです。小倉さんは、「美しい箸づかいは決して難しいことではない」と強調します。

「大人になってからでも直せるので、あきらめないでください。一度、正しい持ち方を身につければ、いかに物が挟みやすく、合理的であるか実感するはずです」

また、箸を使ったお寿司の食べ方や、椀物をいただく際の箸づかいに迷ったことはありませんか。箸の持ち方とは異なり、こうした箸づかいは、覚えてしまえばすぐに美しい所作を身につけることができます。同時に、和食の伝統的なマナーである「きれい箸」についても見直してみてください。

❖ 食べやすく美しい持ち方 ❖



持つ場所は、箸先から約2/3の部分。上の箸は鉛筆の要領で持ち、下の箸は中指と薬指の間にに入れて固定する。物をつまむときは、中指と人差し指と親指で上の箸を動かし、下の箸は動かさない。箸先を開いたり、すばめたりすれば、どんな大きさの物でも自在につまめる。

椀をいただくときの箸の持ち替え



椀を両手で取ってから右手で箸を取り、椀を持った左手の人差し指と中指の間に箸先を挟んで受ける。右手を箸に沿って滑らせて持ち替えるとよい。



汁物は椀の中に箸を入れて飲む

汁物を飲む際は、箸は椀の中の具を押さえるようにして飲む。箸先を周囲に向けないようにする。汁だけを飲むときは、箸は箸置きに置いたままでもよい。

覚えておけばすぐに美しく見える箸づかい

独自の品種開発と高い生産管理技術、対面販売にこだわった、お客様第一主義の農家を作るトマトは、「毎日食べても飽きない」と顧客の心をつかんで離さないおいしさです。

取材・文／岸田直子 撮影／原田圭介

一度食べたなら、ほかのものが食べられなくなる！

毎日、食卓にのせたいトマト

第44回
日本農業賞・
個別経営の部
大賞受賞

日本農業賞とは、全国農業協同組合中央会（JA全中）、都道府県農業協同組合中央会（JA都道府県中央会）と日本放送協会（NHK）の主催により、農業経営や技術の改革と発展に意欲的に取り組んでいる農業者と営農集団を表彰するものです。



真っ赤に完熟するまで一粒一粒丁寧に育てられるミニトマト。

にいみ農園（愛知県） 新美康弘さん・みどりさん

康弘さんは1967年生まれ。千葉大学園芸学部卒業後に父親の跡を継いで就農し、トマト作りの道へ。みどりさんは1966年生まれ。生命保険会社勤務後、康弘さんと結婚。会社員時代のノウハウを活かして、顧客との信頼関係を築く販売に携わっている。
所在地／愛知県碧南市桃山町2-34
<http://www.niiminouen.co.jp>



トマト本来の味に こだわる

「まずは食べてみてください」もぎたての真っ赤なミニトマトを目の前に並べてくれたのは、にいみ農園の新美康弘さん。口の中をかむと、さわやかな酸味と程よい甘みが広がり、トマトらしい青臭さもほんのりと感じられます。もう一つのミニトマトは、しっかりとたかみこたえてジューシーな甘さ。おいしさはもちろん、特徴ある味の違いにビックリです。「最初のものが『プリンセスあかねちゃん』、次が『プリンセス希』。どちらもうちのオリジナルです」にいみ農園では、この2つにオリジナルトマト「プリンセスまお」を加えた3品種を直営売店3店舗で販売、地元のJ A 7カ所に出荷しています。

「最近では糖度の高いフルーツトマトやカラフルなミニトマトが出回っていますが、うちがこだわっ

ているのは、毎日食べても飽きこない野菜としてのトマトです」と新美さん。そのため、価格も1kgでミニトマト1296円、トマト864円とスーパー並みに設定しています。

独自の品種開発と 高い生産管理技術

新美さんが父親の跡を継いで就農したのは1989年のこと。その8年後、輸入増加に伴う価格低迷に見舞われ、経営困難に陥りました。そのとき、「お宅のトマトはとてもおいしい」と近所の人が直接農場に買いに来てくれたことをきっかけに、市場出荷ではなく、直売主体の経営へ転換することを決意。わざわざ足を運んで買いに来てもらえるだけのトマトを作ろう、と品種開発に取り組みました。

新美さんが考案した水耕栽培キット&肥培管理システムで、水と肥料を管理している。



日射量とかん水量で決まりますが、これも新美さんが開発した水耕栽培キッ

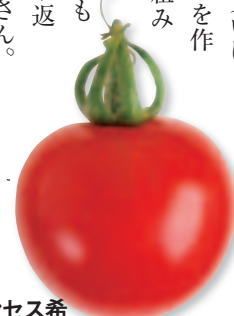


プリンセスあかねちゃん

さわやかな酸味とほんのりした甘みのバランスが絶妙！表皮が薄く、トマト本来の香り&ジューシーさが楽しめる。種苗登録品種。

プリンセスまお

なめらかな食感と、とろけるような口どけが特徴の中玉サイズのトマト。真っ赤に完熟しても果肉はしっかり、ジューシーさが口の中に広がる。



プリンセス希

酸味が少なく、やさしい甘みでトマトが苦手の人にも食べやすいのが魅力。少し厚めの表皮としっとりした果肉は、お弁当やおやつにも最適。



新美さんが
開発したトマト

※年3作栽培：1年間に3回、苗を植えること。

NEWS-1

地元食材のメニューブックで メタボリックシンドローム予防

東海農政局では『Menu Book 地産地消でメタボリックシンドローム予防』を作成しました。テーマは東海3県（岐阜、愛知、三重）の食材を使用した地産地消の推進と、メタボリックシンドローム予防です。

内容は、^{すまやま}椋山女学園大学臨床栄養学研究室（研究室生指導／椋山女学園大学生活科学部管理栄養学科・森奥登志江教授）の学生3名が、平成26年度東海地域食料自給率向上研究会での発表内容をまとめたもの。1日1,600kcalと1,800kcalの四季のレシピを写真とともに紹介し、食材の産地、食料自給率、エネルギー、栄養素とコレステロール、食物繊維、食塩相当量がひと目でわかる作りです。

朝昼晩のメニューを食料自給率とともに紹介するレシピブック。たんぱく質、脂質、炭水化物の栄養バランスも一目瞭然。健康を気にする人の食事作りに役立つ。



東海3県の食材を使用した『Menu Book 地産地消でメタボリックシンドローム予防』（三恵社）。

OECD農業大臣会合が 開催されました



4月7、8日、フランス・パリで第14回 OECD（経済協力開発機構）農業大臣会合が開催され、佐藤英道農林水産大臣政務官が出席しました。会合にはフランス、アメリカなど OECD 加盟国・非加盟国の計47カ国および EU（欧州連合）の閣僚、各国国際機関の代表らが出席。「生産的・持続的および強靱な世界食料システムの達成のためのよりよい政策」をテーマとし、世界の農業および食料システムが、食料需給動向や気候変動などの課題に対処していくために必要な、新たな政策について議論が行われ、その結果が閣僚宣言として採択されました。

各国から活発な意見が交わされた。2016年およびそれ以降に開催が計画されている G7、G20、APEC（アジア太平洋経済協力）、WTO（世界貿易機関）などでの、さらなる議論に期待が



緑茶品種の栄養成分調査のため、丁寧に手摘みする。



農研機構果樹茶業研究部門の茶畑。お茶の新たな機能性成分の発見が期待される。

あふラボ トリビア

茶葉は蒸し時間で変わる

最近とても人気のある「深蒸し茶」。実は品種ではなく、茶葉を蒸す工程で長く蒸したお茶のこと。まろやかな味が特徴で葉が細かく、抽出すると濃い緑色になります。深蒸しに対して「浅蒸し茶」があることは意外に知られていないもの。こちらは香りが高く、抽出すると山吹色になります。同じ茶葉でも蒸し時間によって味、香り、色も変わるのでですね。

の働きにより正常な免疫機能をサポートする効果が期待されます。宇治茶、静岡茶、八女茶というように、地名のついたお茶は知っていても、品種まで認識できる人は少ないはず。お茶は手軽に摂取しやすく、毎日の習慣で生活習慣病予防ができる力強い味方です。新茶の季節、品種にも注目しつつ、香り高いお茶を楽しんでみてはいかがでしょうか。

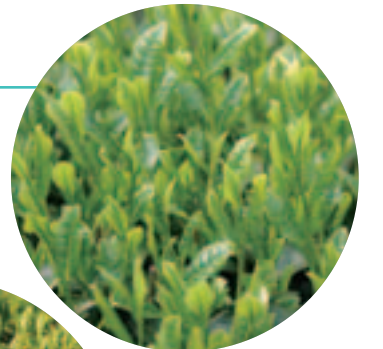
あふラボ

暮らしに役立つ最新の研究成果を紹介します。

健康にいい成分・ケルセチンが 特に多い2つの茶品種を発見！

そうふう

香りがよいのが特徴。「花香」といって、東洋ランのような香りとされている。うまみがある。



さえみどり

新葉は明るい緑色。特にうまみが強く、おいしい品種。玉露として使われることが多い。



機能性成分の高い品種「そうふう」「さえみどり」

農研機構（農業・食品産業技術総合研究機構）は既存の緑茶品種の中から、「そうふう」と「さえみどり」の2品種が、ケルセチンを特に多く含む品種であることを発見しました。

ケルセチンとは、玉ねぎにも多く含まれるポリフェノールの一種で、血管を健全な状態に保つ機能が期待されています。

「そうふう」は花香と呼ばれる香りがあり、うまみがあります。「さえみどり」はうまみが強いことが特徴で、特に八女茶の玉露に多く使われています。これらの新芽の浸出液中には、一般的な「やぶきた」に比べて約2・5倍量のケルセチン配糖体（ケルセチンに糖が結合したもの。植物には主に配糖体として存在）が含まれています（グラフ参照）。

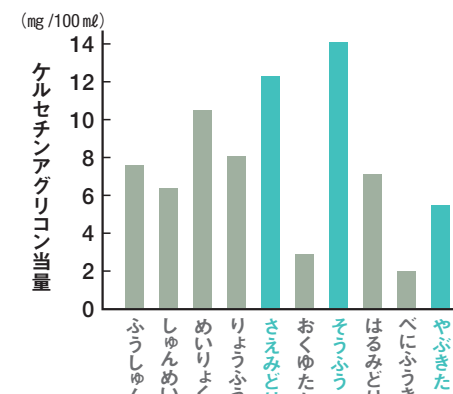
「そうふう」「さえみどり」では、通常飲む濃度のお茶数杯で、玉ねぎ半個分相当のケルセチンが摂取可能です。

毎日緑茶を飲んで生活習慣病を予防

「お茶に含まれるカテキンの免疫機能成分を調べている過程で、『そうふう』と『さえみどり』にケル

セチン配糖体が多く含まれていることを発見しました。緑茶にはもともと抗酸化作用が高いカテキンが含まれています。さらにケルセチン配糖体が含まれたこれら2品種の優れた特性を生かし、今後は飲料の開発などに展開できればいいと思っています」（農研機構果樹茶業研究部門茶業研究領域・物部真奈美さん）

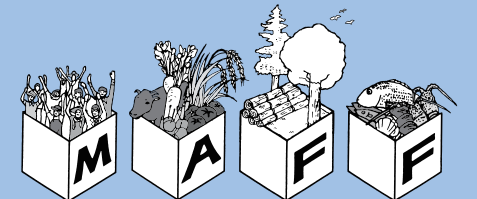
このほかにも機能性成分を含む品種はいろいろあり、「べにふうき」は抗アレルギー作用を持つメチル化カテキンを含み、花粉症対策にも用いられています。また、品種に関係なく、緑茶を冷たい水で抽出すると、エピガロカテキン



ケルセチン含有量の比較

「そうふう」「さえみどり」は「やぶきた」に比べ、約2.5倍のケルセチン配糖体を含む。

出典：農研機構「育成登録品種（「やぶきた」を除く）におけるケルセチン含有量」



TOPICS

MAFFとは農林水産省の英語表記「Ministry of Agriculture, Forestry and Fisheries」の略称です。「MAFF TOPICS」では、農林水産省からの最新ニュースなどを中心に、暮らしに役立つさまざまな情報をお届けいたします。

取材・文／細川潤子

平成28年（2016年）熊本地震で被災された多くの皆さまに、心よりお見舞い申し上げます。また、亡くなられた方々のご冥福をお祈り申し上げますとともに、ご家族やご友人を失った皆さまに謹んで哀悼の意を表します。

読者の声

読者の皆さまから寄せられた
『aff(あふ)』3月号への
ご意見・ご感想を紹介します。

東日本大震災から5年。国民の食を支えている漁業の復興は道半ばと報じられていますが、頑張っておられる人々の写真を見て、感動と感謝を覚えました。(60代以上・女性)

東北から魚を購入したりしていますが、「ふるさと納税」の記事は楽しく読みました。これからもネットで探していきます。(60代以上・男性)

北海道の「函館育ちふっくらこ蔵部」が作っているブランド米、「ふっくらこ」というネーミングがいいですね。学校給食で提供されているとは、うらやましいです。子は宝。いろいろな刺激や情報を伝えて、育てていきたいですね。(50代・女性)

地理的表示保護制度(GI)が紹介されていて、興味深く読みました。生産物の生い立ちを知ると、食べたと思うだけでなく、周囲にも教えたくなります。増えてきたら旅行のお供としたいので、ホームページへの掲載を期待しています。(40代・男性)

広報誌aff(あふ)の感想をお聞かせください

今後もよりよい広報誌とするため、読者アンケートにご協力ください。農林水産省のホームページ、広報誌affのサイトから回答できます。



メールマガジンのご案内

大臣メッセージや施策の紹介、イベント情報などをお届けする『農林水産省メールマガジン』を毎週月曜日に発行しております。ぜひご登録ください。無料です。
<http://www.maff.go.jp/j/pr/e-mag/>

フェイスブック・ツイッターのご案内

フェイスブック <https://www.facebook.com/maffjapan>
ツイッター https://twitter.com/MAFF_JAPAN

MAFF TOPICS NEWS

「日本農業遺産制度」を創設 9月末まで公募中

NEWS-4

日本では現在も伝統的で多様な農林水産業が営まれ、美しい田園風景、伝統ある故郷、助け合いの農村文化が守り続けられています。

農林水産省では、将来に受け継がれるべき伝統的な農林水産業システムを広く発掘し、その価値を評価するために「日本農業遺産制度」を創設して公募するとともに、併せて世界農業遺産への認定申請に必要な、農林水産省の承認を希望する地域を募集しています。

世界農業遺産は、世界的に重要な農林水産業システムを国連食糧農業機関(FAO)が認定する仕組みで、日本では現在8地域が認定されています。公募期間は平成28年4月12日から9月30日まで。

世界農業遺産に 認定された地域



「能登の里山里海」(石川県能登地域)／写真は棚田・白米千枚田。

「トキと共生する佐渡の里山」(新潟県佐渡市)／写真は国の特別天然記念物・トキ。

NEWS-5

「飼料用米多収日本一」を開催 申し込みは6月末まで

主食用米の需要が減り続ける中、家畜のエサとなる飼料用米の生産で、田んぼの有効活用を目指し、地域の活性化を図る取り組みが行われています。

一般社団法人日本飼料用米振興協会(j-fra)は、農林水産省と共催で、全国の農業生産者を対象とした多収品種の飼料用米の単位当たり収量の日本一を表彰するコンテストを開催します。生産年の6月末日までに参加申込書を各地方農政局などに設置する飼料用米多収日本一ブロック事務局へ提出。特に優秀と認められた経営体には、農林水産大臣賞が授与されます。



山形県山辺町産の米で育った地元のブランド豚「舞米豚(まいまいとん)」。



多収品種「北陸193号」で単収1t(モミ重)を実現した農家も。



米を食べて育った鶏が産む卵の黄身は白っぽくなる。

現在の稲生川。最上流取水地点。



(昭和10年代)。



稲生川

【青森県・十和田市他】

不毛の地だった三本木原。1859年の稲生川用水路システムの建設により、米の生産量が18倍近くに増加し、地域有数の農業地帯に発展。鎖国状態だった当時の日本で、南部土方家など「藩穴普請」集団の高い技術で建設の難所を克服した。

七ヶ用水

【石川県・白山市他】

1903年以前は7つの用水システムがあり、それぞれ手取川から取水していたため、氾濫などの水害や非効率な水利用による水不足、水争いが問題に。そこで近代化政策の中で、用水システムの取り入れ口をひとつにまとめる「合口事業」が完成。安定的な水利用を可能にした。



1901年頃の
大水門。



現在の
大水門。

登録にあたっては、建設から100年以上経過したもの、かんがい農業の発展に貢献したもの、卓越した技術により建設されたものなどを基準に選ばれています。歴史的・技術的・社会的価値のあるかんがい施設が登録されることで、今後はかんがい施設を核とした地域づくりに活用されることが期待されています。MAFF TOPICSでは「世界かんがい施設遺産を訪ねる」と題して、順次紹介していきます。第1回は、13カ所のうちの4つ。いずれも、価値あるかんがい施設です。



NEWS-3

世界かんがい施設遺産を訪ねる 第1回

昔から生活用水として利用。



大堰とも呼ばれる現在の雄川堰。

雄川堰

【群馬県・甘楽町】

約400年前に建設されたかんがい用水路システム。水漏れをおこさない石積み水路、精巧な石構造物など400年前の最高水準の技術的な工夫がなされている。水路には水車が設置され、20世紀初頭の絹産業関連施設の動力源としても活用された。

深良用水

【静岡県・裾野市他】

富士山の噴火土壌で困窮する村民を、用水建設によって救済。1670年に、芦ノ湖から水を引く用水路を完成させた際は機械もなく、ノミだけで上流、下流から掘削したが、合流地点での誤差はわずか1m。のちの日本水路トンネルの規範となっている。



ノミだけで掘削した昔のトンネル。



山を貫通する現在の水路トンネル。

かんがいの歴史と発展を明らかにすることが目的

世界かんがい施設遺産とは、かんがいの歴史と発展を明らかにすることで理解を高め、かんがい施設を適切に保全することを目的として、国際かんがい排水委員会(ICID: International Commission on Irrigation and Drainage)が認定するものです。

平成26年度から登録制度として創立され、日本では26年度は9カ所、27年度は4カ所のかんがい施設が登録されました。

現在登録されているのは日本の13カ所をはじめとして、中国、タイ、スリランカ、パキスタンの5カ国25カ所です。

登録にあたっては、建設から100年以上経過したもの、かんがい農業の発展に貢献したもの、卓越した技術により建設されたものなどを基準に選ばれています。

歴史的・技術的・社会的価値のあるかんがい施設が登録されることで、今後はかんがい施設を核とした地域づくりに活用されることが期待されています。

MAFF TOPICSでは「世界かんがい施設遺産を訪ねる」と題して、順次紹介していきます。第1回は、13カ所のうちの4つ。いずれも、価値あるかんがい施設です。



FOR KUMAMOTO PROJECT

FOR KUMAMOTO PROJECTは、平成28年熊本地震で被災された方の緊急支援と、
復興のための長期的な支援に貢献していくために設立されました。

<http://docs.donation.yahoo.co.jp/forkumamoto.html>