

食育力

大切なものを失った日本人

学校法人服部学園 服部栄養専門学校
理事長・校長 / 医学博士

農林水産省「食育推進会議」委員
「食育推進評価専門委員会」座長

はっとり ゆきお
服部 幸應















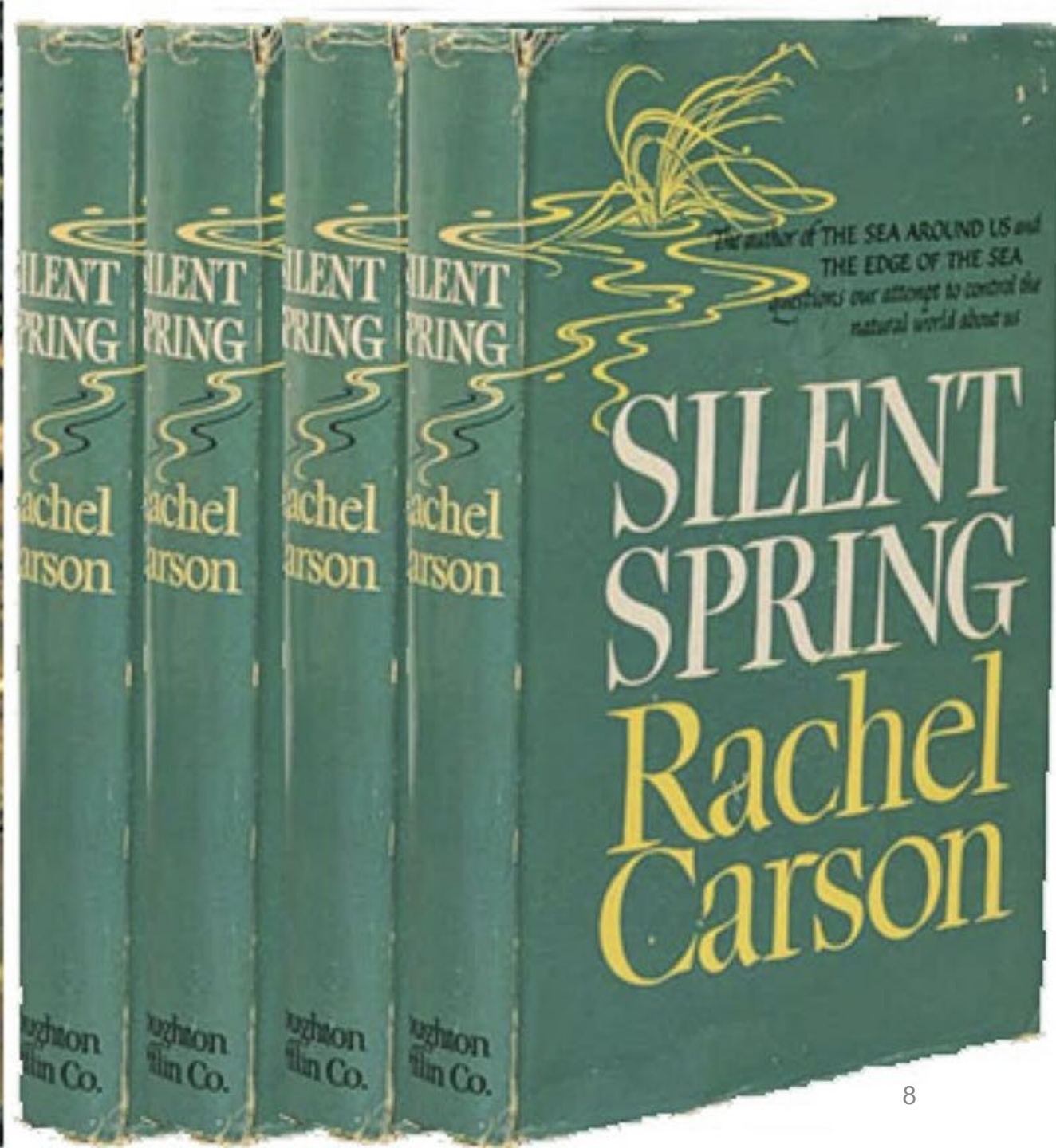


1962

「沈黙の春」

レイチェル・カーソン

写真出典：<http://www.ecologiaverde.com/>



食べもの抄

服部 幸応



病院の食事に対する配慮は欧米に比べて遅れている……

病院の食事

食欲出る調理を

人の食事に対する配慮は、欧米に比べ十人以上遅れているといわれる。

聞くところによると、地方のある私立病院では素晴らしい食事（ここでは給食といわずあえて食事といいたいが）出るといふ。院長の配慮で、一流料亭の料理長を破格の給与で引っ張ってきたそう、さすがに患者のウケは大変いいらしい。

料理の味や美しさは、作る人の腕によるところが大きい。病気に合わせて、栄養のバランスや熱量を考

食事に対する前述の配慮がなされていないままでは完ぺきとはいえないだろう。

さらに、病院には、腕のいい調理師とその料理を理解する栄養士の存在が欠くことができない。現在では、すでに患者の六〇％が無薬投与で、薬物療法から食事療法へ転換しつつあるといわれている。また通院患者への栄養指導も広く行われている。

栄養指導が強化され、元氣のなる食事が作られることで、一人でも多くの人が快癒することを望む。現在、何が食事をそれほどまでにすすめているのか、病院関係者に考えていただきたい。保険の点数においても、食事に対して重要なポイントをつけることを期待する。

私たちは、病気にならないよう日ごろから養生に努めるべきではないだろうか。（服部幸應理事長）

＝毎週木曜日に掲載

退院して間もない友人が、私の顔を見るなり「なんで病院の食事はあんなマズいんだろ」と言った。毎日、ただでさえ退屈なのに、食べる楽しみさえなく、だんだん腹が立ってき

たらしい。入院中は朝・昼・晩と三度の給食が支給される。

しかも、夕食がひどく早いそう。病院はグルメの評判をとって営業しているレストランではないが、病気の時は特に、体力の回復を図るため、食欲を増す料理が必要はず。精神面でも、食事の病人に与える影響は非常に大きい。おいしく、心のこもった食事をと

ることで、気分が晴れ、元気がみなぎってくる。それが体力の回復にもつながり、病気を吹き飛ばす。ところが、どうだろう。

配食の冷たい食器とあまの味の盛りつけ、お粗末な味つけではどうにも気分が盛り上がりえない。ただでさえ、ふさがちなのに、病

え、あれこれ作り方を工夫しなければならぬ。しかし、栄養士が苦心して作った献立も、材料や調理師の技術が伴わないと、食欲には結びつかないのではないだろうか。

病院の近代的医療設備・技術に關し、我が国は世界の最高水準を保ちながら、

編集者の手紙

先日、本紙の「食べもの抄」で服部半園理事長の服部幸応氏が、病院の食事がまずく、ひどいことを指摘していた。私も数日間「人間ドック」に入り、服部氏と同感であった。

むしろ、一番重要なことは、生活用品は自由主義（あるいは資本主義）経済で売買されているにもかかわらず、医療のみは社会主義経済の形をとっている点にある。さらに、保険料に

級意識をもつほど豊かな生活をしているにもかかわらず、なぜ一億二千万の国民が画一的な医療を受けなければならないか、私には疑問だ。これは昭和三十六年

の「国民皆保険」の産物で、厚生省はいまだにこの問題の根本がある。アメリカでは、以前からメニ

四百三十円がこの金額に加算される）になった。これには人件費も含んでいるのであるから、これでおかしいものを食べたい、というのが無理な注文である。ここでしかも夕食は午後四時半に出すことを通例にして

病院の食事 なぜまずい

改善には医療制度変革が必要

吉岡 博人

しかし、これには理由がある。医師といふものは、とかく医療に頭がいっぱいで、他のことにとらわれない傾向がある。それゆえ、私などの幼い時は患者の家族は乱雑なものだというよう

給食費までが含まれている。それゆえ、食費は無料である。換言すれば、わが国で三度「ただ飯」にありつこうとすれば刑務所か病院に入れはよいということになる。

国民の七、八割が中流階

の制度を変えようとしなければ、昨年患者の一割負担だけは、やっと重い腰をあげたけれども、しかも昨年三月一日の改定で、給食料はやつと一日三食千二百七十円（基幹給食を承認されている病院は

ユーを添え、患者の好みに応じて、食事を出す。先日、中国の医師が来訪したさい、病院の食事について聞く、食堂に行つて食費を払う、という返事だ

おそろく栄養課の職員を早く帰そうということからだろうが、夕食を食べるのは病人である。したがって、元気な患者は一日四食にしなければならぬということになる。

いすれにしても、わが国の医療制度を根本的に変えなければ、服部氏のご希望のようなどは、わが国で

（東京女子医科大学理事

長・83歳・東京都渋谷区）

種の絶滅速度



出典：ノーマン・マイヤーズ著「沈みゆく箱舟」(1981)
より環境省作成

わたしたちの知っている
種の数は**175万種**。

生物の絶滅は、平均すると年間0.001種程度。

ところが人間活動によって生物の絶滅は急速な速度で進んで1975年以降は**年間4万種程度が絶滅**したといわれています。

いまのペースなら（人間が知る種が）すべて絶滅するのは・・・

約43年後という計算

池田勇人内閣
所得倍増計画 1961



Koch, Eric / Anefo - [1] Dutch National Archives, The Hague, Fotocollectie Algemeen Nederlands Persbureau (ANeFo), 1945-1989, bekijk toegang 2.24.01.03, Bestanddeelnr 914-5294, CC BY-SA 3.0 nl, <https://commons.wikimedia.org/w/index.php?curid=36734208>による

東京オリンピック
1964



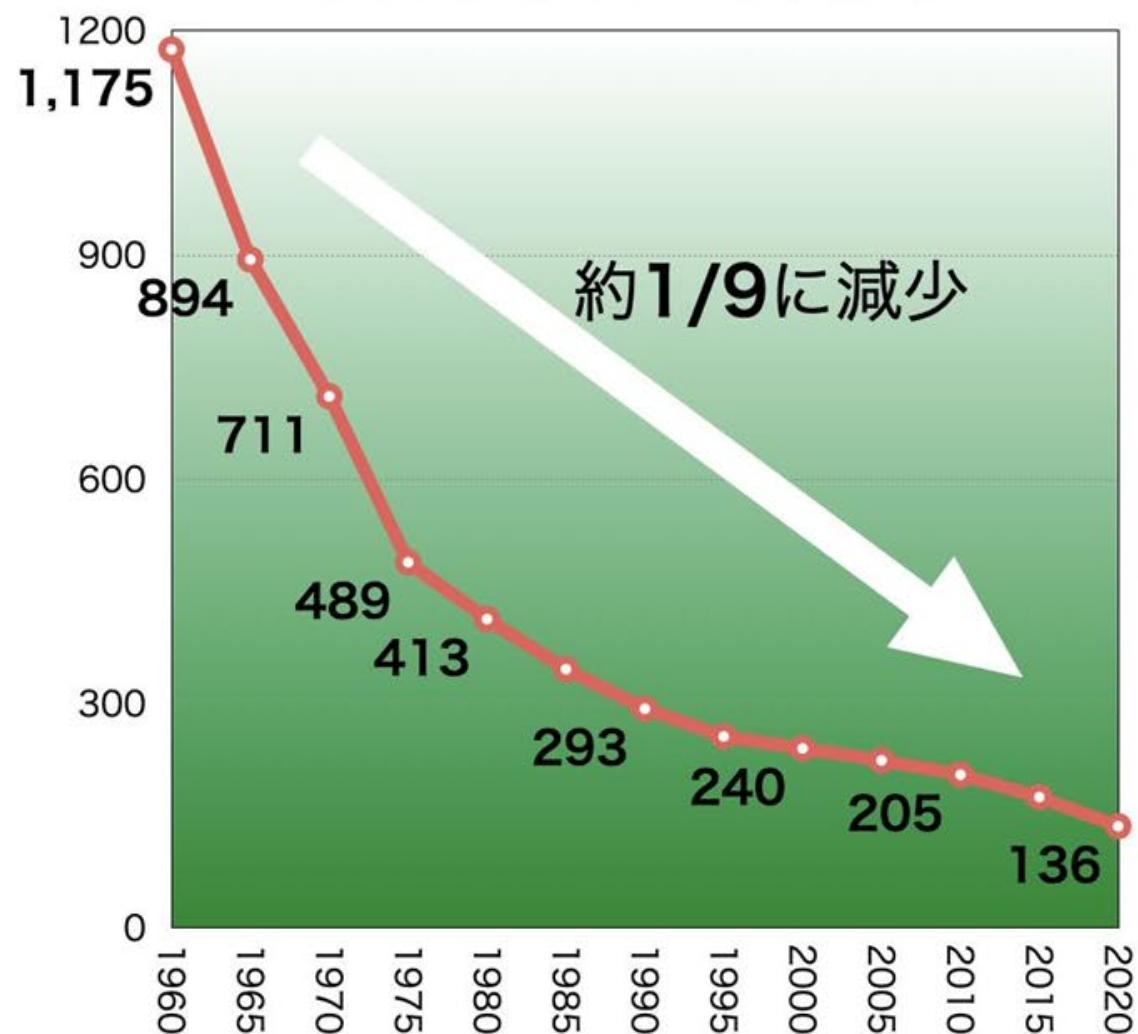
Keystone Press - ebay auction, パブリック・ドメイン, <https://commons.wikimedia.org/w/index.php?curid=28390988>による

黄金の昭和30年代



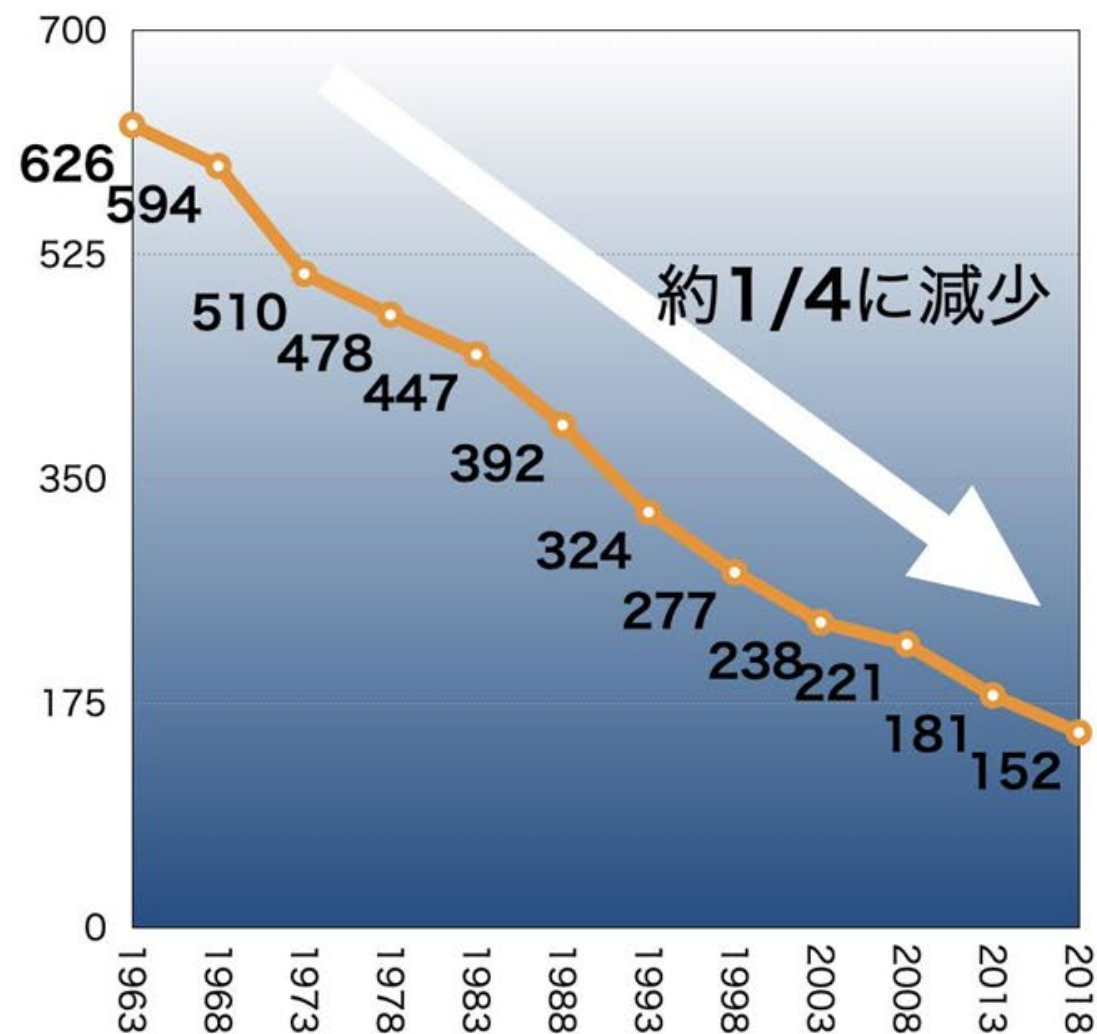
日本民間放送連盟 - 日本民間放送連盟『民間放送十年史』1961年 口絵 (写真でみる民放の記録), パブリック・ドメイン, <https://commons.wikimedia.org/w/index.php?curid=17951861>による

農業従事者の年次推移



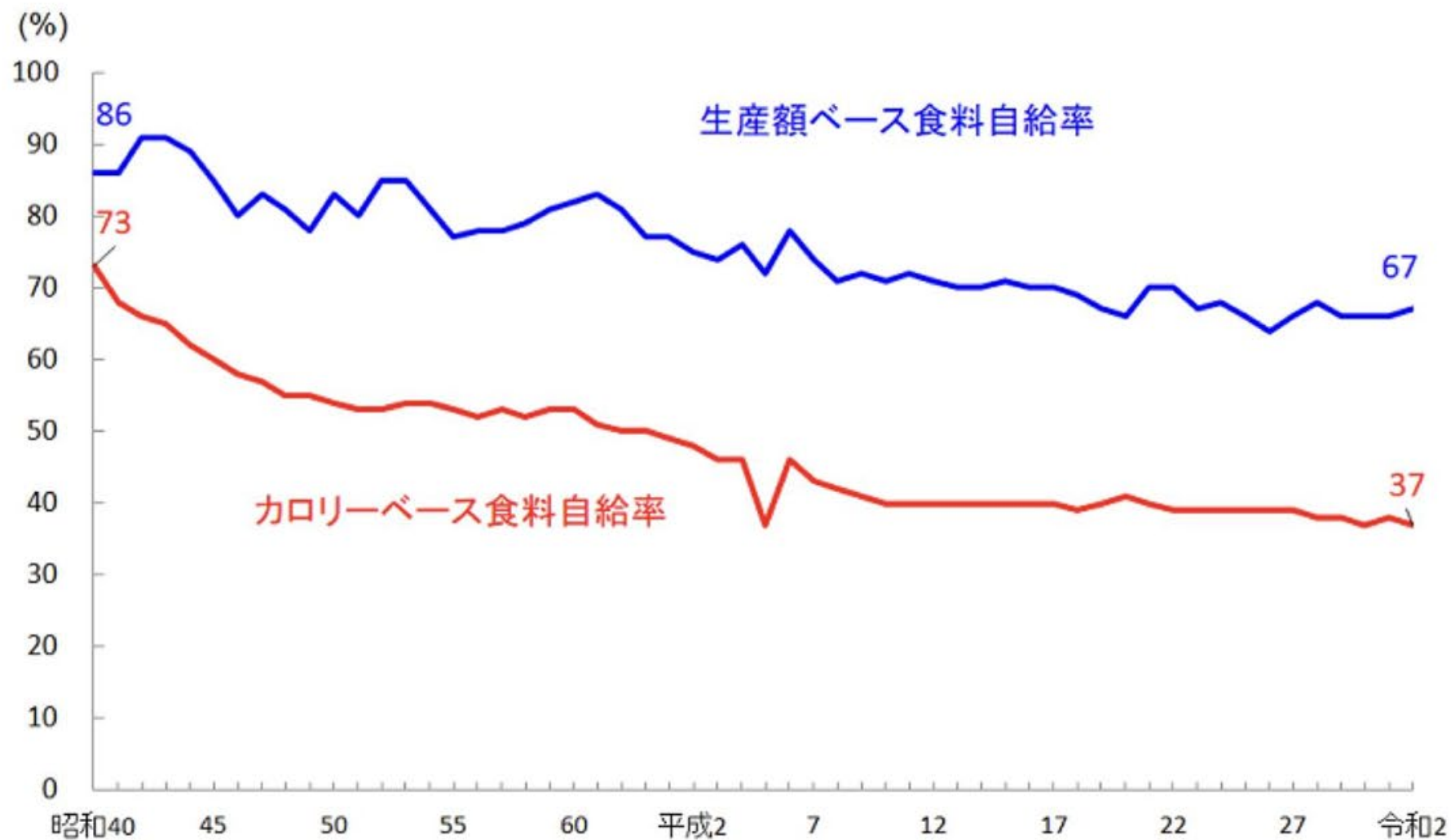
農林業センサス累年統計年齢別基幹的農業従事者数

漁業就業者の年次推移



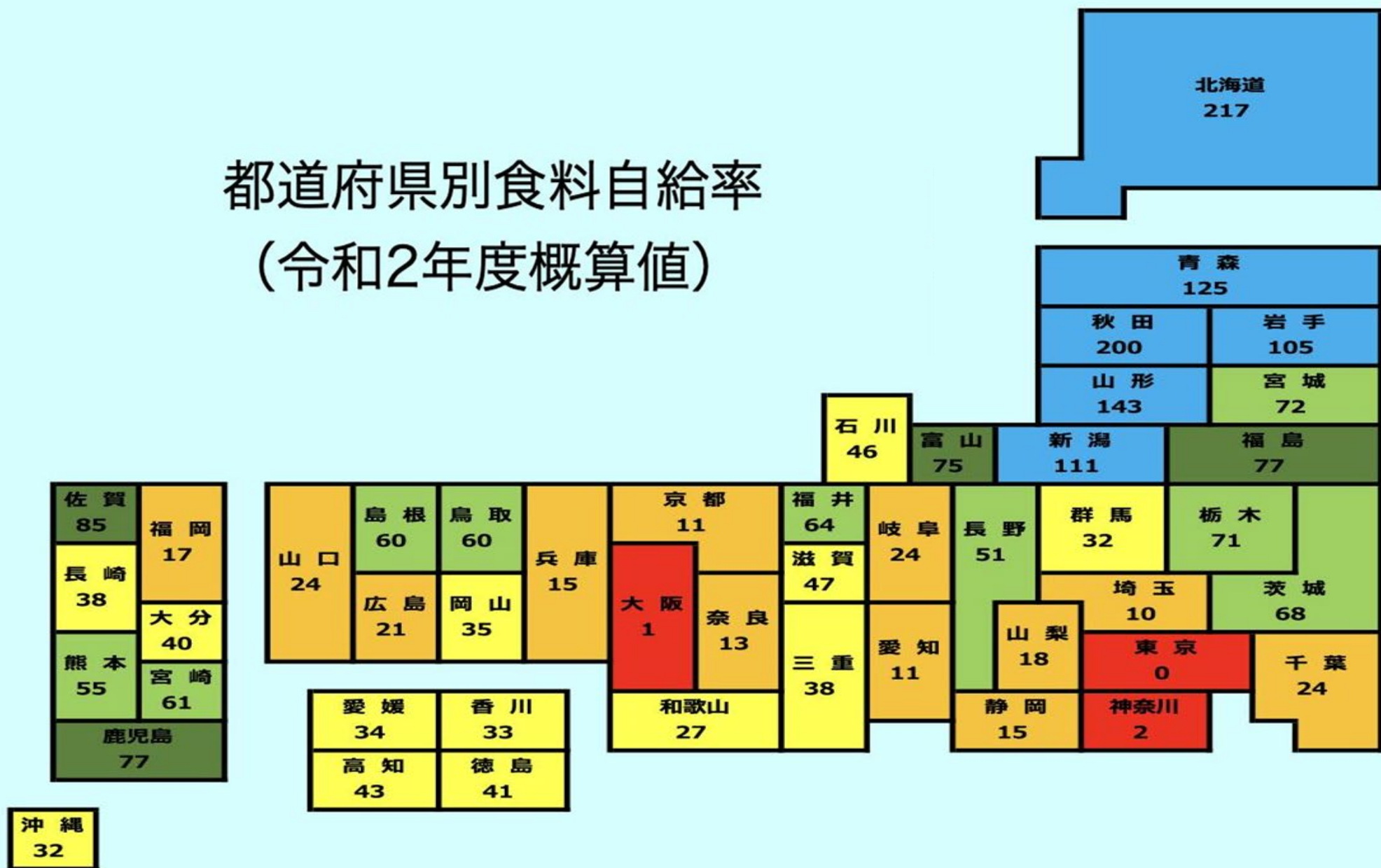
漁業センサス 2018年漁業センサス 確報 2018年漁業センサス 総括編

昭和40年度以降の食料自給率の推移



出典：令和2年度の食料自給率（農林水産省）

都道府県別食料自給率 (令和2年度概算値)



100以上

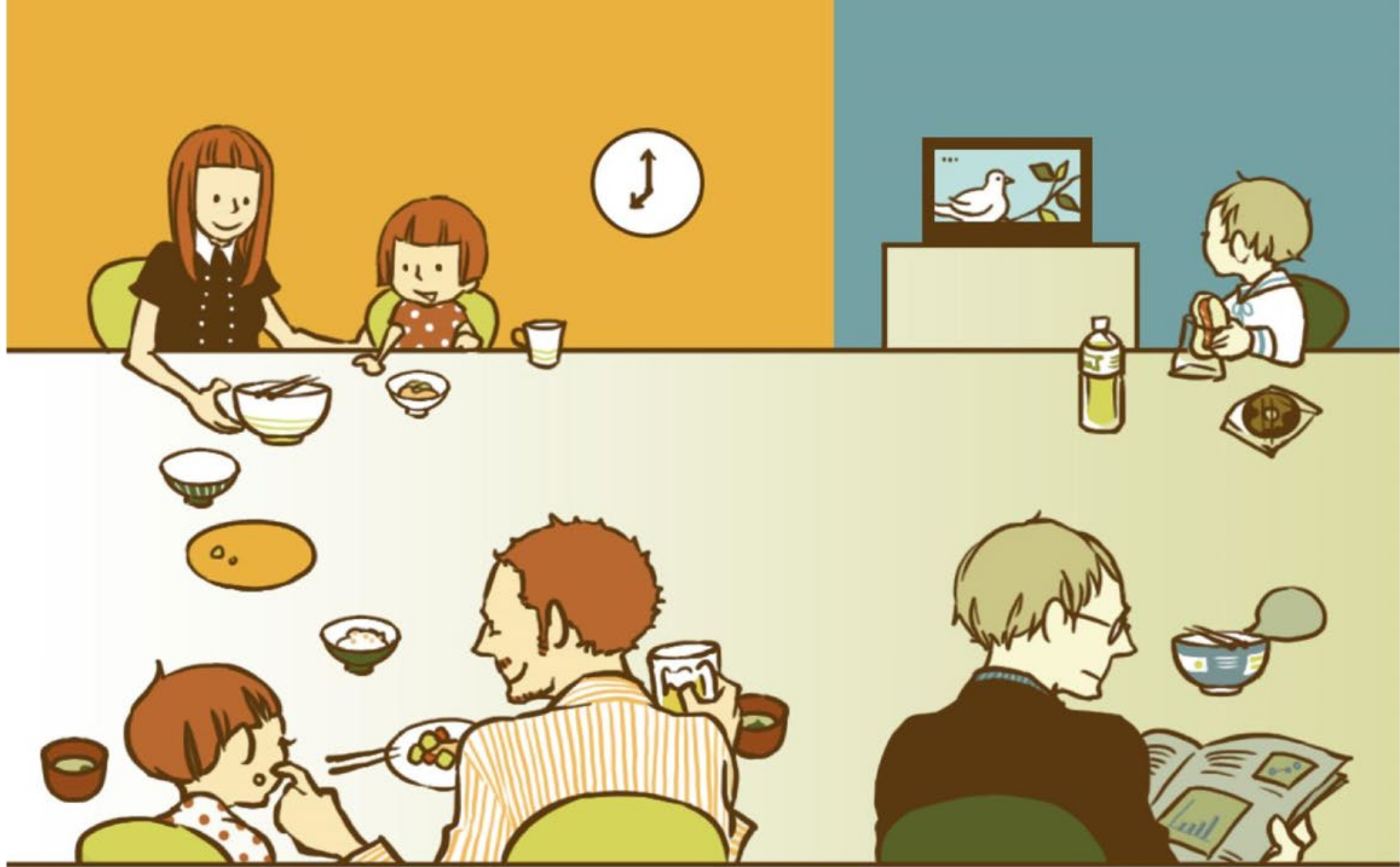
75~99

50~74

25~49

10~24

0~9



800回

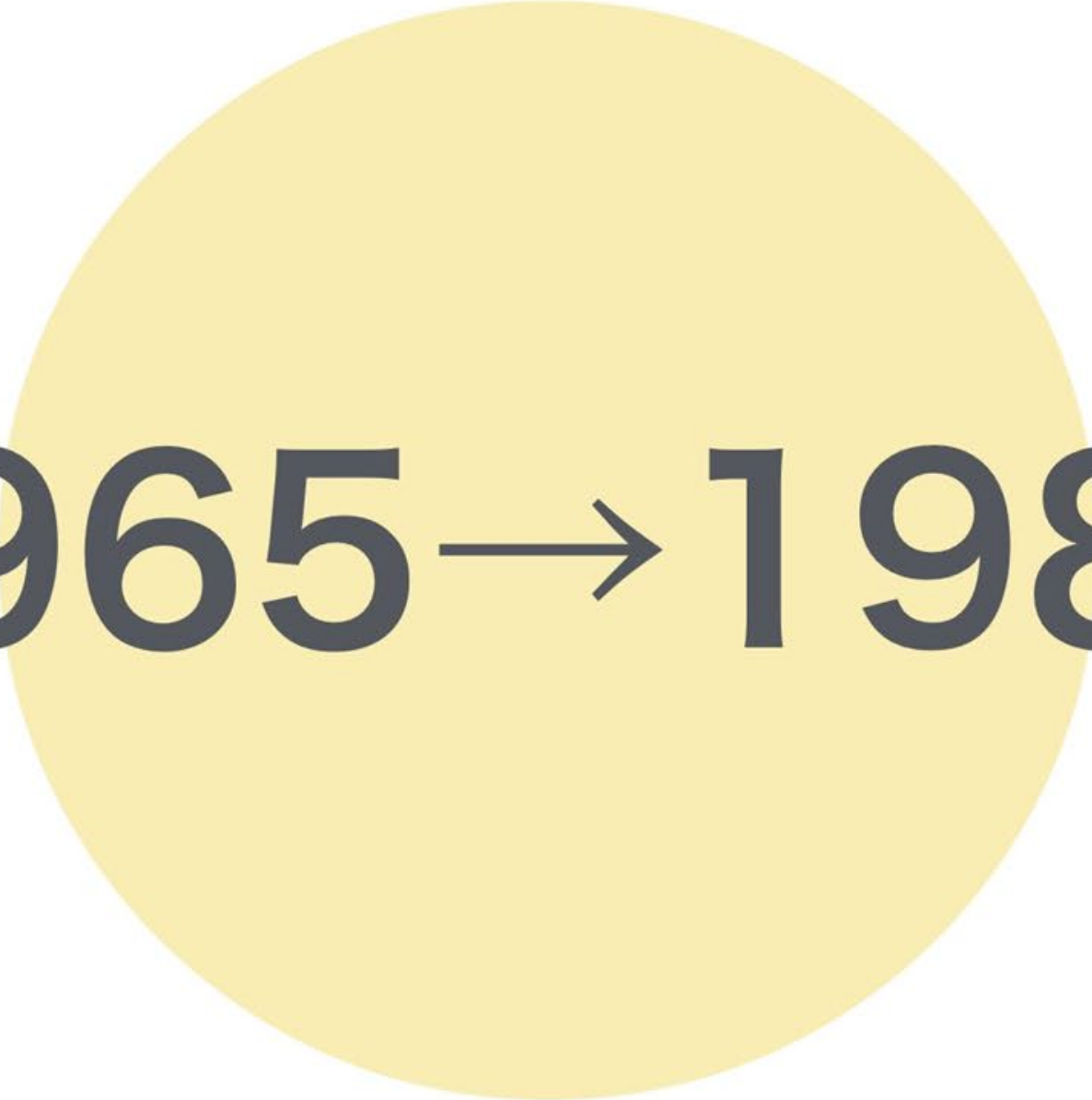
300回

「親を尊敬できるか？」

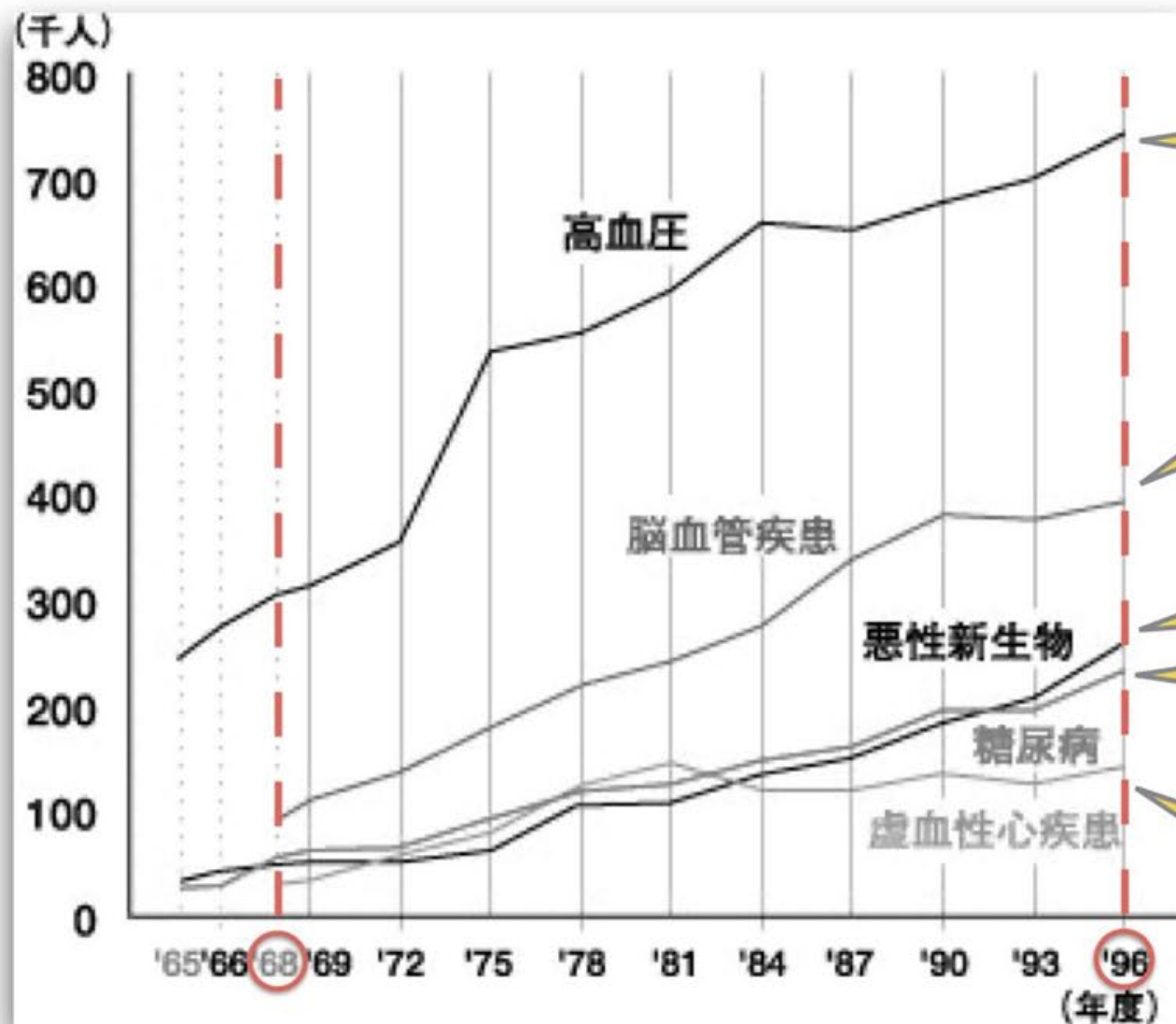
	1983	2015
アメリカ	80.2%	70.9%
中国	80.3%	59.7%
韓国	84.9%	44.6%
日本	?	?

「親を尊敬できるか？」

	1983	2015
アメリカ	80.2%	70.9%
中国	80.3%	59.7%
韓国	84.9%	44.6%
日本	58.3%	37.1%



1965 → 1985



1968

1996

2017

高血圧性疾患 2.4倍

30万5,200人→73万9,400人

脳血管疾患 4.1倍

9万4,100人→38万9,800人

悪性新生物 5.7倍

4万5,800人→26万1,400人

糖尿病 4.8倍

4万9,400人→23万7,400人

虚血性心疾患 3.6倍

3万8,700人→13万9,100人

65万2200人

2.1倍

23万1900人

2.5倍

39万1700人

8.5倍

24万2900人

4.9倍

19万2200人

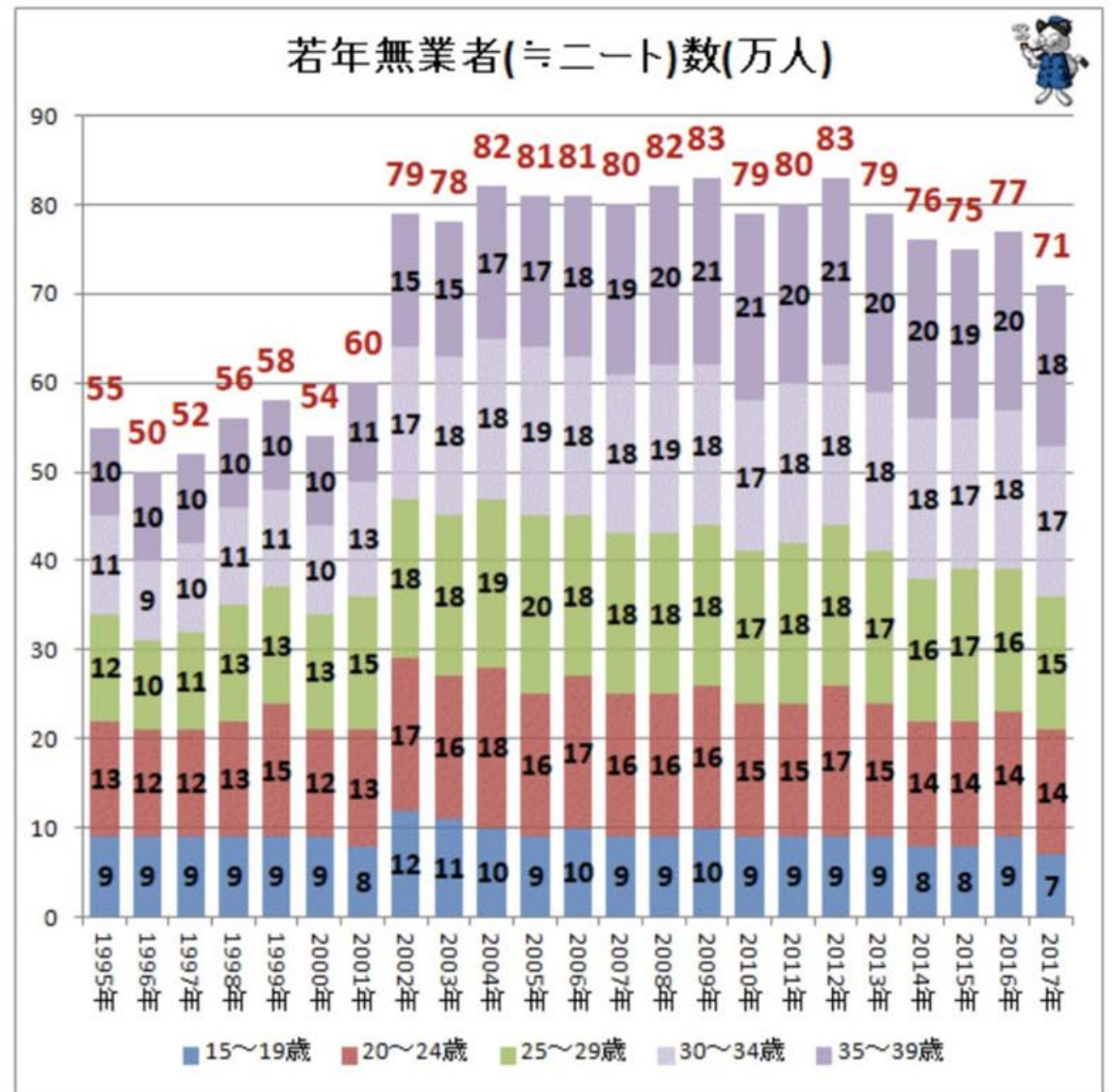
4.9倍

1968年から1996年までの患者数の推移

3.1倍

増加するニート (若年無業者)

<https://news.yahoo.co.jp/byline/fuwaraizo/20180629-00086973/>
 不破雷蔵「グラフ化してみる」「さぐる」ジャーナブロッガー 検証・解説者



↑ 若年無業者(ニート)数(万人)

世界時価総額ランキングTop50 (1989年)

順位	企業名	時価総額 (億ドル)	業種	国名
1	日本電信電話	1638.6	IT・通信	
2	日本興業銀行	715.9	金融	
3	住友銀行	695.9	金融	
4	富士銀行	670.8	金融	
5	第一勧業銀行	660.9	金融	
6	IBM	646.5	IT・通信	
7	三菱銀行	592.7	金融	
8	Exxon	549.2	エネルギー	
9	東京電力	544.6	エネルギー	
10	Royal Dutch Shell	543.6	エネルギー	
11	トヨタ自動車	541.7	一般消費財	
12	General Electric	493.6	工業	
13	三和銀行	492.9	金融	
14	野村証券	444.4	金融	
15	新日本製鉄	414.8	工業	
16	AT&T	381.2	IT・通信	
17	日立製作所	358.2	IT・通信	
18	松下電器	357.0	一般消費財	
19	Philip Morris	321.4	一般消費財	
20	東芝	309.1	IT・通信	
21	関西電力	308.9	エネルギー	
22	日本長期信用銀行	308.5	金融	
23	東海銀行	305.4	金融	
24	三井銀行	296.9	金融	
25	Merck	275.2	医療関連	

※22/1/25:2022年の表でAllibaba Group Holdingの国名をアメリカから中国に修正

※22/2/22:1989年のランキング表で15位新日本製薬を新日本製鉄に修正

26	日産自動車	269.8	一般消費財	
27	三菱重工業	266.5	工業	
28	DuPont	260.8	原材料・素材	
29	General Motors	252.5	一般消費財	
30	三菱信託銀行	246.7	金融	
31	BT Group	242.9	IT・通信	
32	BellSouth	241.7	IT・通信	
33	BP	241.5	エネルギー	
34	Ford Motor	239.3	一般消費財	
35	Amoco	229.3	エネルギー	
36	東京銀行	224.6	金融	
37	中部電力	219.7	金融	
38	住友信託銀行	218.7	金融	
39	Coca-cola	215.0	一般消費財	
40	Walmart	214.9	サービス	
41	三菱地所	214.5	金融	
42	川崎製鉄	213.0	工業	
43	Mobil	211.5	エネルギー	
44	東京ガス	211.3	エネルギー	
45	東京海上火災保険	209.1	金融	
46	NHK	201.5	サービス	
47	American Locomotive	196.3	原材料・素材	
48	日本電気	196.1	エネルギー	
49	大和証券	191.1	金融	
50	旭硝子	190.5	原材料・素材	

注1:1989年のデータはダイヤモンド社のデータ (<https://diamond.jp/articles/-/177641?page=2>) を参照

注2:2022年のデータはWright Investors' Service, Incのデータ (<https://www.corporateinformation.com/Top-100.aspx?topcase=b#/tophundred>) を参照 (2022年1月14日時点)

注3:業種は経済産業省の「業種分類表」を元にSTARTUP DB独自の定義により設定 (https://www.meti.go.jp/statistics/tyo/kaigaizi/result/pdf/bunrui_48.pdf)

注4:国名は登記上の所在国を記載

STARTUP DB

世界時価総額ランキングTop50 (2022年)

順位	企業名	時価総額 (億ドル)	業種	国名
1	Apple	28,281.9	IT・通信	
2	Microsoft	23,584.4	IT・通信	
3	Saudi Aramco	18,868.9	エネルギー	
4	Alphabet	18,214.5	IT・通信	
5	Amazon.com	16,352.9	サービス	
6	Tesla	10,310.6	一般消費財	
7	Meta Platforms	9,266.8	IT・通信	
8	Berkshire Hathaway	7,146.8	金融	
9	NVIDIA	6,817.1	IT・通信	
10	Taiwan Semiconductor Manufacturing	5,945.8	IT・通信	
11	Tencent Holdings	5,465.0	IT・通信	
12	JPMorgan Chase	4,940.0	金融	
13	Visa	4,587.8	金融	
14	Johnson & Johnson	4,579.2	一般消費財	
15	Samsung Electronics	4,472.9	IT・通信	
16	UnitedHealth Group	4,320.0	金融	
17	LVMH Moët Hennessy Louis Vuitton	4,134.3	一般消費財	
18	Home Depot	4,117.1	サービス	
19	Bank of America	4,053.0	金融	
20	Walmart	4,025.0	サービス	
21	Procter & Gamble	3,938.2	一般消費財	
22	Kweichow Moutai	3,835.0	一般消費財	
23	Nestle	3,762.6	一般消費財	
24	Mastercard	3,637.3	金融	
25	Alibaba Group Holding	3,589.0	IT・通信	

※22/1/25:2022年の表でAllibaba Group Holdingの国名をアメリカから中国に修正

※22/2/22:1989年のランキング表で15位新日本製薬を新日本製鉄に修正

26	Roche Holding	3,535.1	医療関連	
27	ASML Holding	3,174.8	エネルギー	
28	Pfizer	3,126.4	医療関連	
29	Exxon Mobil	2,916.0	エネルギー	
30	Walt Disney	2,810.9	サービス	
31	トヨタ自動車	2,807.5	一般消費財	
32	中国工商銀行	2,673.0	金融	
33	L'Oreal	2,618.8	一般消費財	
34	Coca-Cola	2,605.6	一般消費財	
35	Cisco Systems	2,577.8	IT・通信	
36	Broadcom	2,557.0	IT・通信	
37	Nike	2,484.8	一般消費財	
38	Eli Lilly and Company	2,482.3	医療関連	
39	Adobe	2,429.9	IT・通信	
40	中国建設銀行	2,425.1	金融	
41	Chevron	2,410.1	エネルギー	
42	Pepsico	2,407.5	一般消費財	
43	Abbott Laboratories	2,397.0	医療関連	
44	Netflix	2,396.6	サービス	
45	Thermo Fisher Scientific	2,392.1	医療関連	
46	Abbvie	2,384.4	医療関連	
47	Costco Wholesale	2,377.6	サービス	
48	Accenture	2,345.3	サービス	
49	Oracle	2,337.3	IT・通信	
50	Novo Nordisk	2,323.8	医療関連	

注1:1989年のデータはダイヤモンド社のデータ (<https://diamond.jp/articles/-/177641?page=2>) を参照

注2:2022年のデータはWright Investors' Service, Incのデータ (<https://www.corporateinformation.com/Top-100.aspx?topcase=b4/tophundred>) を参照 (2022年1月14日時点)

注3:業種は経済産業省の「業種分類表」を元にSTARTUP DB独自の定義により決定 (https://www.meti.go.jp/statistics/tyo/kaigai/z/result/pdf/bumut_48.pdf)

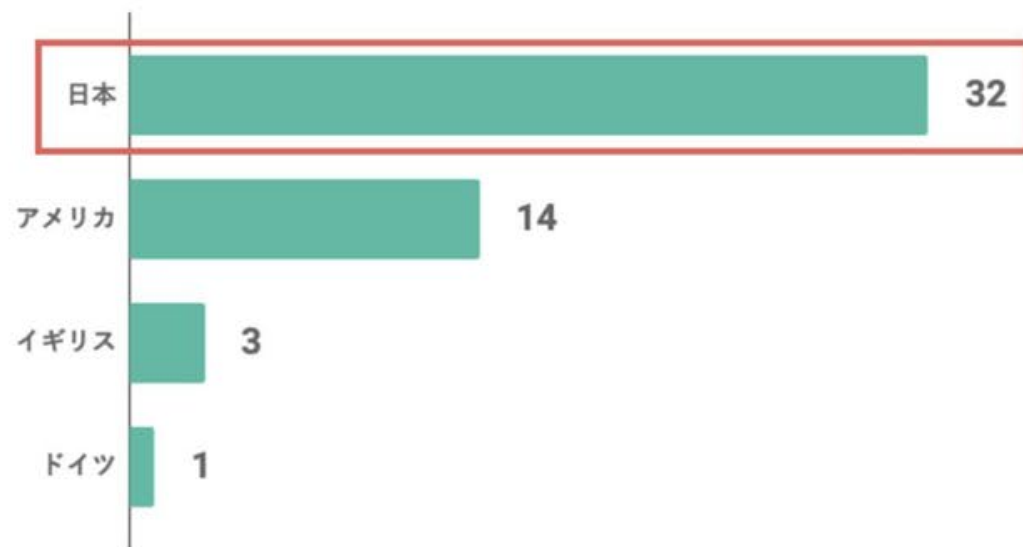
注4:国名は登記上の所有国を記載



世界時価総額TOP50社の国別グラフ

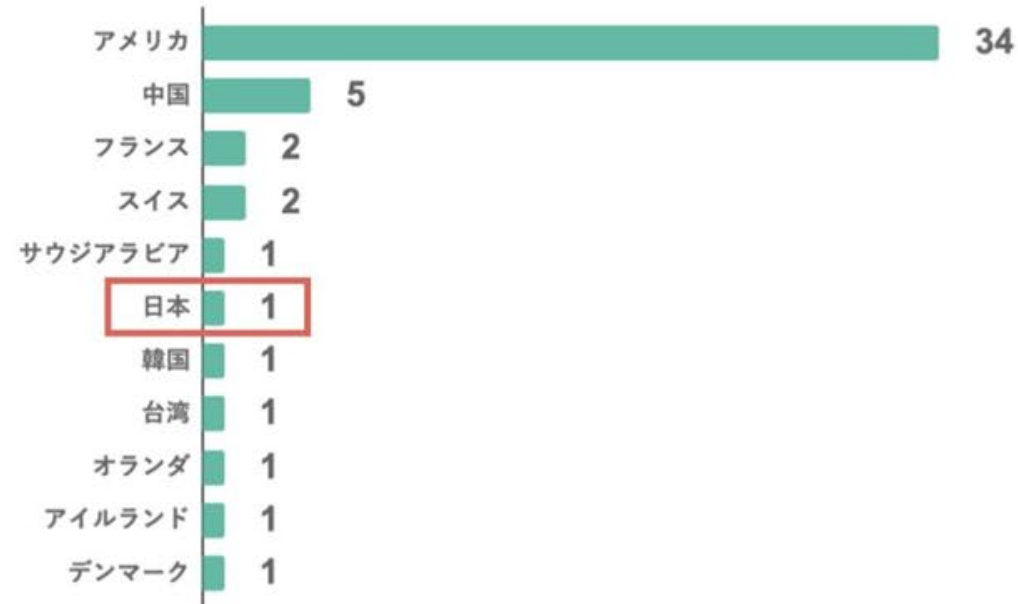
1989

単位:社



2022

単位:社



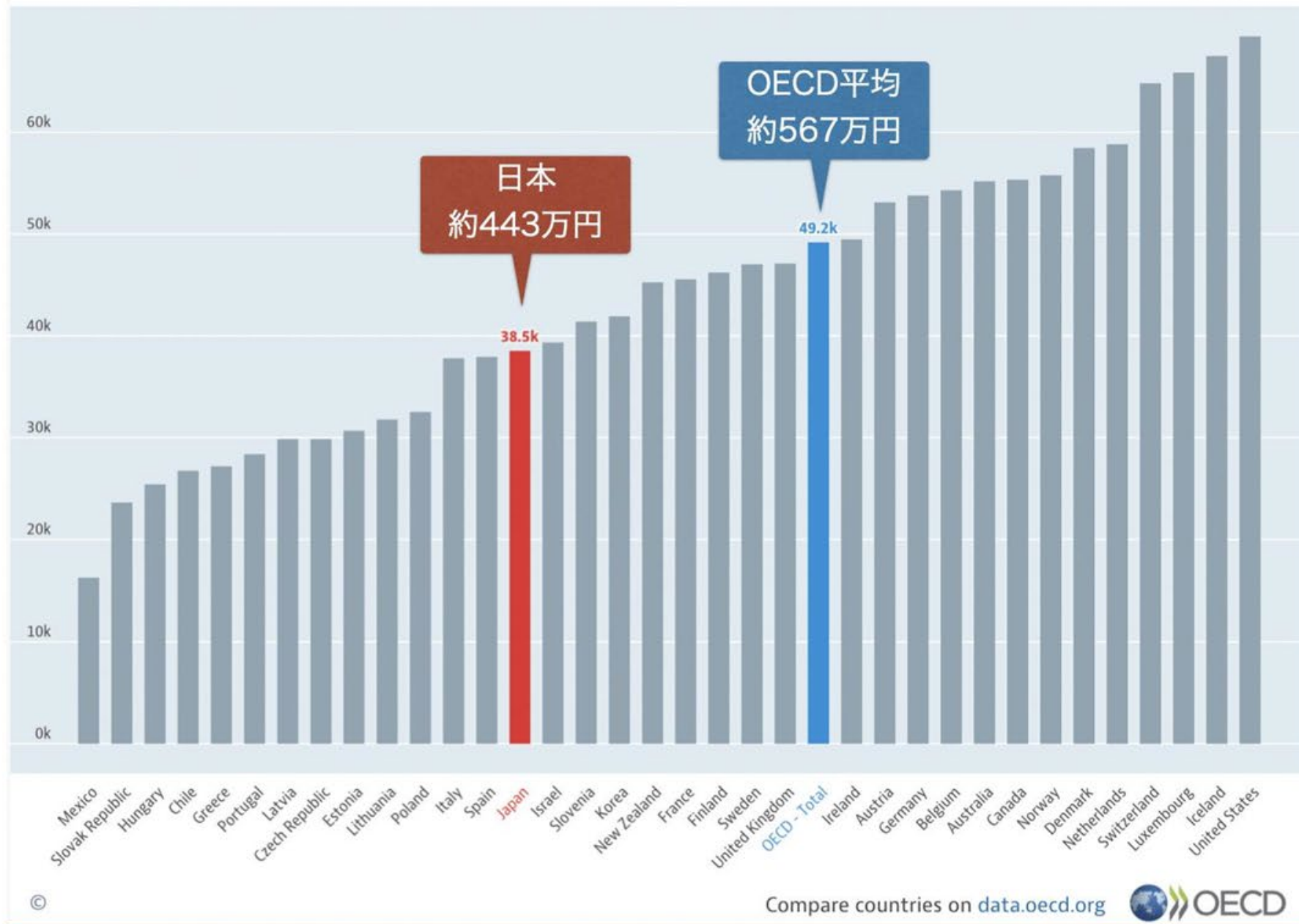
注1: 1989年のデータはダイヤモンド社のデータ (<https://diamond.jp/articles/-/177641?page=2>) を参照

注2: 2022年のデータはWright Investors' Service, Incのデータ (<https://www.corporateinformation.com/Top-100.aspx?topcase=b#/tophundred>) を参照 (2022年1月14日時点)

注3: 業種は経済産業省の「業種分類表」を元にSTARTUP DB独自の定義により策定 (https://www.meti.go.jp/statistics/tyo/kaigaizi/result/pdf/bunrui_48.pdf)

注4: 国名は登記上の所在国を記載

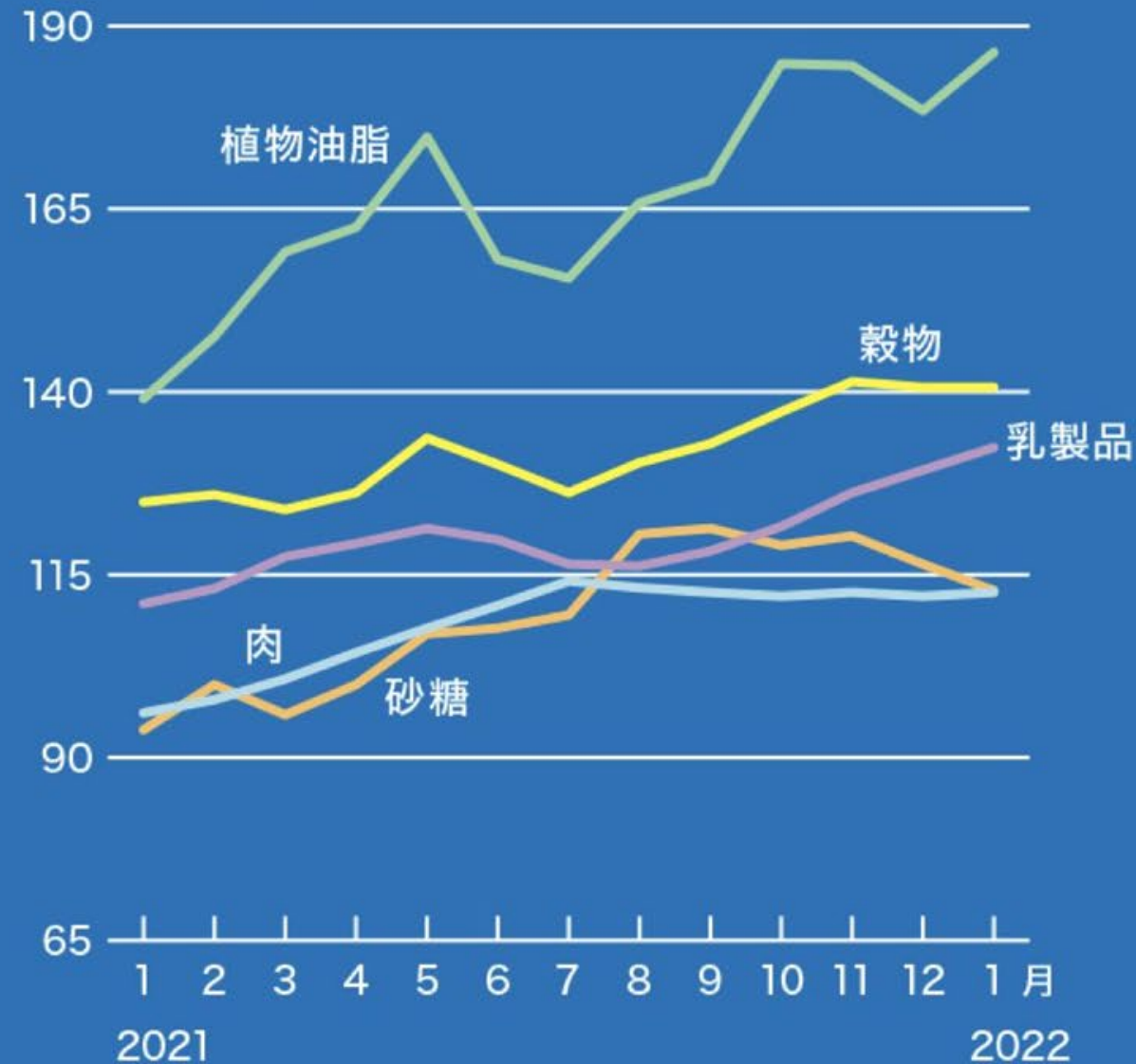
STARTUP DB



世界の平均賃金 2020年

順位	国	万円
1	アメリカ	798
2	アイスランド	776
3	ルクセンブルグ	757
4	スイス	745
5	オランダ	677
6	デンマーク	672
7	ノルウェー	641
8	カナダ	636
9	オーストリア	634
10	ベルギー	624
19	韓国	482
23	日本	443

※2014-2016年を100とする。



FAO（国連食糧農業機関）発表の食料価格指数グラフ

引用・出典元：生協の宅配パルシステム
KOKOCARA「食料品もガソリンも高くなっているのは、なぜ？「値上がり」から見る世界の変化と日本の今」
<https://kokocara.pal-system.co.jp/2022/03/14/price-increase/>

食育基本法

平成17年6月17日 法律第六十三号



第4次 5カ年計画のあらわしたピクトグラム

1 みんなで楽しく
食べよう



共食

家族や仲間と、会話を楽しみながら食べる食事で、心も体も元気にしましょう。

2 朝ごはんを
食べよう



朝食欠食の改善

朝食を食べて生活リズムを整え、健康的な生活習慣につなげましょう。

3 バランスよく
食べよう



栄養バランスの良い食事

主食・主菜・副菜を組み合わせせた食事で、バランスの良い食生活につなげましょう。また、減塩や野菜・果物摂取にも努めましょう。

4 太りすぎない
やせすぎない



生活習慣病の予防

適正体重の維持や減塩に努めて、生活習慣病を予防しましょう。

5 よくかんで
食べよう



歯や口腔の健康

口腔機能が十分に発達し維持されることが重要ですので、よくかんでおいしく安全に食べましょう。

6 手を洗おう



食の安全

食品の安全性等についての基礎的な知識をもち、自ら判断し行動する力を養いましょう。

7 災害に
そなえよう



災害への備え

いつ起こるかも知れない災害を意識し、非常時のための食料品を備蓄しておきましょう。

8 食べ残しを
なくそう



環境への配慮(調和)

SDGsの目標である持続可能な社会を達成するため、環境に配慮した農林水産物・食品を購入したり、食品ロスの削減を進めたりしましょう。

9 産地を
応援しよう



地産地消等の推進

地域でとれた農林水産物や被災地食品等を消費することで、食を支える農林水産業や地域経済の活性化、環境負荷の低減につなげましょう。

10 食・農の
体験しよう



農林漁業体験

農林漁業を体験して、食や農林水産業への理解を深めましょう。

11 和食文化を
伝えよう



日本の食文化の継承

地域の郷土料理や伝統料理等の食文化を大切にして、次の世代への継承を図りましょう。

12 食育を
推進しよう



食育の推進

生涯にわたって心も身体も健康で、質の高い生活を送るために「食」について考え、食育の取組を推進しましょう。

第4次食育推進基本計画における 食育の推進に当たっての目標

第4次食育推進基本計画では以下のように目標値を設定して取り組みます。

具体的な目標値

現状値(令和2年度)

目標値(令和7年度)

1 食育に関心を持っている国民を増やす

1	食育に関心を持っている国民の割合	83.2%	90%以上
---	------------------	-------	-------

2 朝食又は夕食を家族と一緒に食べる「共食」の回数を増やす

2	朝食又は夕食を家族と一緒に食べる「共食」の回数	週9.6回	週11回以上
---	-------------------------	-------	--------

3 地域等で共食したいと思う人が共食する割合を増やす

3	地域等で共食したいと思う人が共食する割合	70.7%	75%以上
---	----------------------	-------	-------

4 朝食を欠食する国民を減らす

4	朝食を欠食する子供の割合	4.6%*	0%
---	--------------	-------	----

5	朝食を欠食する若い世代の割合	21.5%	15%以下
---	----------------	-------	-------

5 学校給食における地場産物を活用した取組等を増やす

6	栄養教諭による地場産物に係る食に関する指導の平均取組回数	月9.1回*	月12回以上
---	------------------------------	--------	--------

7	学校給食における地場産物を使用する割合(金額ベース)を現状値(令和元年度)から維持・向上した都道府県の割合	—	90%以上
---	---	---	-------

8	学校給食における国産食材を使用する割合(金額ベース)を現状値(令和元年度)から維持・向上した都道府県の割合	—	90%以上
---	---	---	-------

注) 学校給食における使用食材の割合(金額ベース、令和元年度)の全国平均は、地場産物52.7%、国産食材87%となっている。

6 栄養バランスに配慮した食生活を実践する国民を増やす

9	主食・主菜・副菜を組み合わせた食事を1日2回以上ほぼ毎日食べている国民の割合	36.4%	50%以上
---	--	-------	-------

10	主食・主菜・副菜を組み合わせた食事を1日2回以上ほぼ毎日食べている若い世代の割合	27.4%	40%以上
----	--	-------	-------

11	1日あたりの食塩摂取量の平均値	10.1g*	8g以下
----	-----------------	--------	------

12	1日あたりの野菜摂取量の平均値	280.5g*	350g以上
----	-----------------	---------	--------

13	1日あたりの果物摂取量100g未満の者の割合	61.6%*	30%以下
----	------------------------	--------	-------

具体的な目標値

現状値(令和2年度)

目標値(令和7年度)

7 生活習慣病の予防や改善のために、ふだんから適正体重の維持や減塩等に気をつけた食生活を実践する国民を増やす

14 生活習慣病の予防や改善のために、ふだんから適正体重の維持や減塩等に気をつけた食生活を実践する国民の割合 64.3% 75%以上

8 ゆっくりよく噛んで食べる国民を増やす

15 ゆっくりよく噛んで食べる国民の割合 47.3% 55%以上

9 食育の推進に関わるボランティアの数を増やす

16 食育の推進に関わるボランティア団体等において活動している国民の数 36.2万人* 37万人以上

10 農林漁業体験を経験した国民を増やす

17 農林漁業体験を経験した国民(世帯)の割合 65.7% 70%以上

11 産地や生産者を意識して農林水産物・食品を選ぶ国民を増やす

18 産地や生産者を意識して農林水産物・食品を選ぶ国民の割合 73.5% 80%以上

12 環境に配慮した農林水産物・食品を選ぶ国民を増やす

19 環境に配慮した農林水産物・食品を選ぶ国民の割合 67.1% 75%以上

13 食品ロス削減のために何らかの行動をしている国民を増やす

20 食品ロス削減のために何らかの行動をしている国民の割合 76.5%* 80%以上

14 地域や家庭で受け継がれてきた伝統的な料理や作法等を継承し、伝えている国民を増やす

21 地域や家庭で受け継がれてきた伝統的な料理や作法等を継承し、伝えている国民の割合 50.4% 55%以上

22 郷土料理や伝統料理を月1回以上食べている国民の割合 44.6% 50%以上

15 食品の安全性について基礎的な知識を持ち、自ら判断する国民を増やす

23 食品の安全性について基礎的な知識を持ち、自ら判断する国民の割合 75.2% 80%以上

16 推進計画を作成・実施している市町村を増やす

24 推進計画を作成・実施している市町村の割合 87.5%* 100%

※は令和元年度の数値

第4次食育推進基本計画重点事項 「「新たな日常」やデジタル化に対応した食育の推進」に関する取組

渋谷ワンダフル給食プロジェクト 動画【食育のはなし】

メリット③
いつでも
食育活動を
推進できる

メリット⑥
食育情報の
リソースを
活用できる

活動主体：渋谷区(東京都)

<https://www.youtube.com/watch?v=yebvMmjSY8M>

■実施背景

渋谷区では、学校給食を食への関心や理解を深め、食に感謝する心を育む「食育」の機会としている。「渋谷ワンダフル給食プロジェクト」の一環として渋谷区の子供たちに向けた「食育動画」を作成し公開している。

プロジェクトは服部栄養専門学校(東京都渋谷区)の協力のもと実施し、一層充実した学校給食を目指し、いつでも動画を見られるようYouTubeでの情報発信を行っている。

■実施概要

食育の第一人者である服部 幸應（服部学園 理事長・校長、医学博士）先生が出演し、食育普及のためにつくられた「食育ピクトグラム」に沿って解説を行い食育情報を発信。毎回の動画で2個のピクトグラムを紹介しながら、ピクトグラムのテーマごとに食育を推進していくためのお話を子供向けに紹介している。この動画企画「食育のはなし」は月に1回ずつ全7回の配信を予定しており、アーカイブ映像として活用できるものとしている。

動画「食育のはなし」配信テーマ

- ・第1回：食育のはなし
- ・第2回：①みんなで楽しく食べよう／②朝ごはんを食べよう
- ・第3回：③バランスよく食べよう／④太りすぎないやせすぎない
- ・第4回：⑤よくかんで食べよう／⑥手を洗おう
- ・第5回：⑦災害に備えよう／⑧食べ残しをなくそう（予定）
- ・第6回：⑨産地を応援しよう／⑩食・農の体験をしよう（予定）
- ・第7回：⑪和食文化を伝えよう／⑫食育を推進しよう（予定）



●資料提供：渋谷区



ベルツを驚愕させた

明治時代のお抱え外国人医師
エルヴィン・フォン・ベルツ (1849~1913)



「日本人の体質」

(ある人力車の実験)

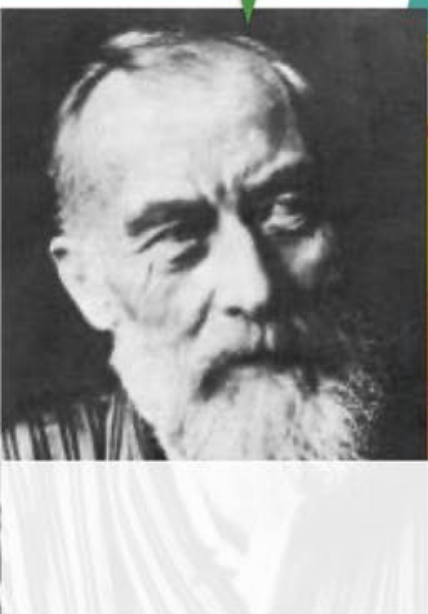


ベルツの「俤夫の実験」

日本人は
「低タンパク・低脂
質・高糖質」
で十分に健康な体質

ドイツは
北緯47～55度

日本人は
ドイツ人並みに
「高タンパク・高脂質・
低糖質・動物食中心」
に改めるべきだ



「日本人の体質」を **VS** 「欧米人型栄養学」の
重んじたベルツ 権威、フォイト

玄米のおにぎりと梅干し 味噌大根の千切りと沢庵

日本人は
「低タンパク・低脂
質・高糖質」
で十分に健康な体質



日本人は
ドイツ人並みに
「高タンパク・高脂質・
低糖質・動物食中心」
に改めるべきだ



「日本人の体質」を 重んじたベルツ

ドイツ人医師エルヴィン・フォン・ベルツ (1849~1913)

VS

「欧米人型栄養学」の 権威、フォイト

ドイツの栄養学者カール・フォン・フォイト (1831-1908)

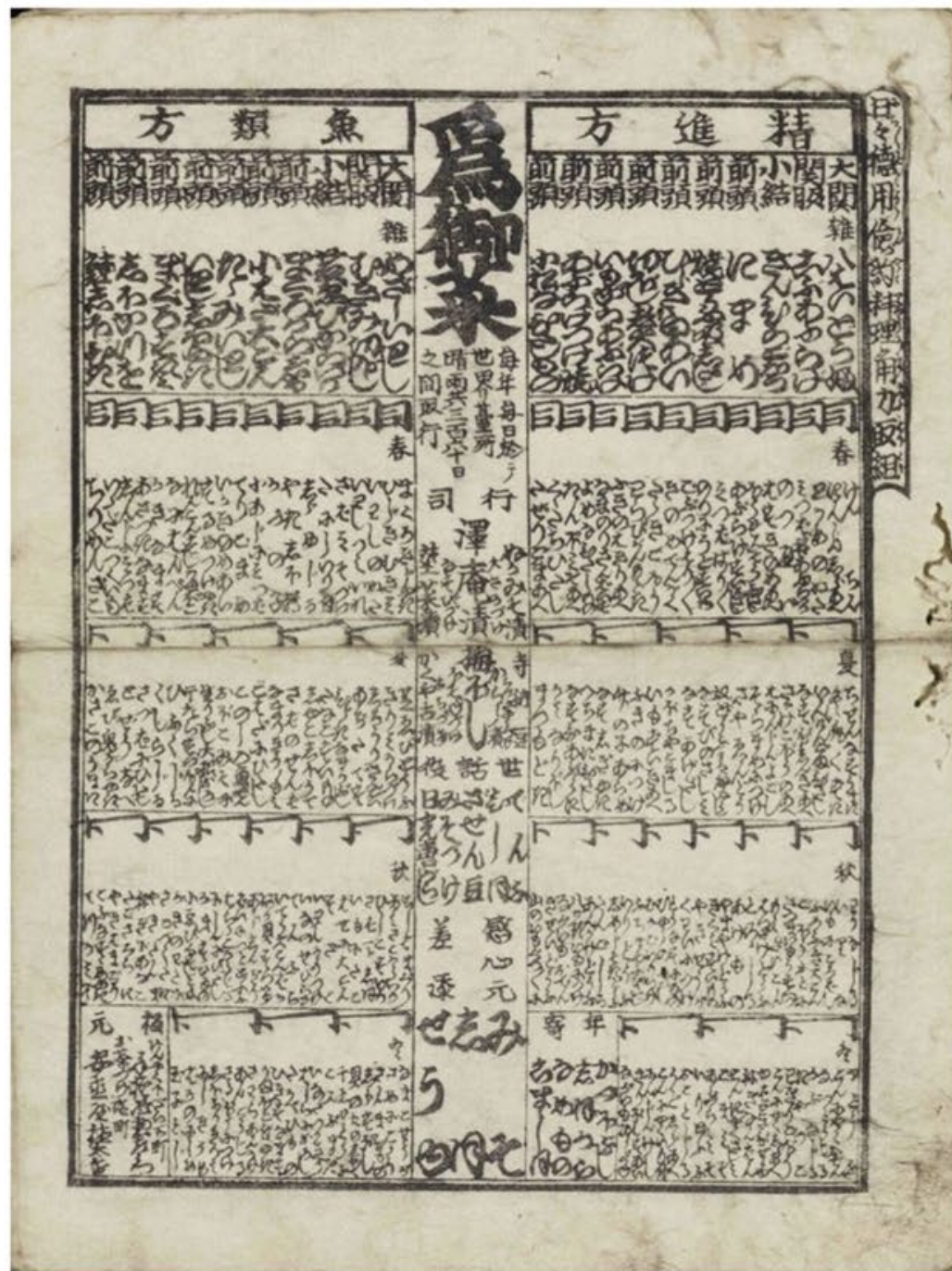




全国
16560件

江戸
(中規模)
500件
(小規模)
1300件

寺子屋の筆子と先生。一寸子花里「文学ばんだいの宝」



魚類方		精進方	
番付	料理名	番付	料理名
大関	めざし・いわし	大関	八杯豆腐
関脇	むきみ切干	関脇	昆布油揚げ
小結	芝エビ乾煎り	小結	きんぴらごぼう
前頭一	まぐろから汁	前頭一	煮豆
前頭二	小はだ大根	前頭二	焼き豆腐
前頭三	たたみいわし	前頭三	ひじき白あえ
前頭四	いわし塩焼き	前頭四	切干煮付け
前頭五	まぐろ剥身	前頭五	芋がら油揚げ
前頭六	塩かつお	前頭六	油揚げつけ焼き
前頭七	にしん塩引き	前頭七	小松菜浸しもの

『日々徳用俵約料理角力取組』



江戸
620件

『浮世風呂一口文句（うきよぶろーひとくちもんく）』

SUSTAINABLE DEVELOPMENT GOALS

世界を変えるための17の目標



