

### 第1節 ボランティア活動等における取組

食生活が多様化する中で、地域の郷土料理や伝統料理等の食文化を大切にし、次の世代への継承を図るには、地域の食生活改善推進員など国民の生活に密着した活動を行っている食育ボランティアの役割が重要です（事例：食生活改善推進員による食文化継承の取組 参照）。

一般財団法人日本食生活協会では、日本の食に対する興味や関心を高め郷土料理の更なる活性化に寄与することを目的として、平成28（2016）年度に「郷土料理スペシャリスト」の認定制度を開設しました。開始後2年間は食生活改善推進員を対象としており、平成29（2017）年度には「郷土料理スペシャリスト」が89名認定され活動しています。

また、食生活改善推進員は、郷土料理や食文化の継承を目的とした「おやこの食育教室」等を実施しており、子供とその保護者が一緒に郷土料理をつくる体験学習が各地で行われています。

さらに、2020年の東京オリンピック・パラリンピック開催に向けて、伝統的な郷土料理を味わう旅のガイドブック「日本の味郷土料理めぐり」を作成しました。各都道府県の観光地や地域に伝わる郷土料理を外国人観光客にも味わっていただければと英訳も添えています。

## 事例

## 食生活改善推進員による食文化継承の取組

一般財団法人 日本食生活協会

## ○小学校で『だし教室』(横浜市協議会)

毎年数校に出向き、小学5年生を対象に家庭科の授業において、「だし教室」を開催しています。まず、だしの試飲と味比べを行います。昆布、昆布と鰹節、椎茸、煮干しのだしを用意したところ、子供たちに好評だったのは昆布と鰹節のだしでした。その後、グループに分かれて家庭から持ち寄った食材で煮干しだしの味噌汁を作りました。

毎年驚かされる事は、だし用の煮干しではなくおつまみ用の小魚を持ってくる子供が数人います。このような授業を実施するたびに、日本の伝統食である味噌汁やだし文化を次世代に伝えていく必要性を感じます。



だし教室



みそ汁塩分濃度のチェック

## ○『うどんだけではないさぬきの味』(香川県協議会)

「うどん県」で売り出し中の香川県の食は、うどんだけではありません。

瀬戸内の小魚、海藻、季節ごとの山菜や野菜。特に、しょうゆ豆、押しづし、あんもち雑煮、いぎす豆腐等々は自慢の郷土料理です。現代風に少しアレンジを加えて、現代っ子に伝えたい「新香川の味」として伝えています。また、高齢者に根強い人気の「げんこつ飴」づくりでは、名前の由来や道具の石臼など知らないことばかりで、「へえ、そうなんだ」、「知ってるよ」など子供たちのにぎやかな声が飛び交い、「面白い」、「美味しいね」と嬉しい反響が返ってきました。



香川の郷土の味



さぬきうどんづくり

## ○『おはぎの唄とごはん食』(奈良県協議会)

中学生を対象に、ふるさと体験で、語り継がれる母の味でもある郷土料理の調理実習を行いました。米を主食とした日本型食生活は健康を重視したものであります。今回は、「♪おはぎが嫁に行くときは、きな粉とあんこが化粧して、お椀の舟に箸の櫂、お口の宿に着きました。♪」と、よく地域の母親達が歌っていた「おはぎの唄」を歌いながら、先人の知恵を「伝えておきたい残したいごはん食」を作る楽しさ、味覚の定着、正しい食習慣を身に付けることを願いながら楽しい授業を行いました。



郷土料理実習「おはぎづくり」



伝えよう！ごはん食

## （第2節）専門調理師等の活用における取組

内閣府認定公益社団法人全日本司厨士協会は、各地の保育所・幼稚園・小学校での親子料理教室などのイベント開催や福祉施設での継続的な慰問活動など、総合的な食育の推進・普及を実施しています。また、世界のシェフ団体と連携し、毎年10月20日をシェフズデイとし、総本部では平成29（2017）年の世界共通テーマ「Foods For Healthy Heroes」に沿った活動として、一般社団法人ニュートリション運動推進会議子どもの健康づくり委員会との共催により、長崎県東彼杵郡の川棚町立川棚小学校6年生2クラスを対象に野菜をふんだんに使ったロールサンドや特製サラダなどを作る体験型の食育授業を行いました（事例：シェフが小学校で体験型・参加型の食育授業を実施 参照）。

平成29（2017）年5月にはアジア22カ国からシェフが集まるAsian Presidents Forumが香港で開催され、日本から総本部会長をはじめとした役員及び若い調理師が参加しました。約200名が参加したこの会議では、日本における食育活動などの現状も報告し、他国との情報交換や交流を行いました。その報告はタイムリーにホームページで公開し、調理師及び専門調理師だけでなく、広く一般の国民にも周知を行いました。

さらに、世界各地に配属される公邸料理人の育成に当たって、食育に関する情報を提供するとともに、和食団体との共催で講習会を開催し、伝統的な日本料理やその文化の普及に努めています。

公益社団法人日本調理師会では、食を通じて親子の心の触れ合いを図り愛情を深めるとともに、地産品を主な食材とした手作り弁当により子供の味覚を育み、もって食育の推進に寄与することを目的に、平成29（2017）年度に「第8回全国こどものための愛情弁当コンテスト」を開催しました。本コンテストには、全国から、育ち盛りの子供たちに対して、応募者が食べさせてあげたい地域の特産品を用いたお弁当レシピが多数寄せられました。また、いわゆる東海三県（愛知県、岐阜県、三重県）の各調理師会による合同展のほか、千葉県、長野県の調理師会において、地産の食材を使った伝統的な日本料理や郷土料理を主とし、その他西洋料理・中国料理などの部門を含めた料理コンクールを開催し、日本古来の伝統料理の伝承や地産地消の推進について広く普及啓発しています。



「全国こどものための愛情弁当コンテスト」  
最優秀作品



千葉県調理師会料理コンクール  
郷土・ヘルシー・創作部門（自由食材の部）  
日本調理師会会长賞

## 事例

## シェフが小学校で体験・参加型の食育授業を実施

内閣府認定公益社団法人 全日本司厨士協会

全日本司厨士協会では、一般社団法人ニュートリション運動推進会議子どもの健康づくり委員会との共催により、平成29（2017）年10月24日に、長崎県東彼杵郡の川棚町立川棚小学校6年生2クラスの合計70名に対して、体験・参加型の食育授業を行いました。

世界司厨士協会連盟では、毎年10月20日をシェフズデイとしており、平成29（2017）年の世界共通テーマが「Foods For Healthy Heroes」であり、授業では野菜をふんだんに使ったロールサンドや特製サラダなどを児童と一緒に調理を行いました。

平成29（2017）年のシェフズデイは、総本部および西日本地方本部との合同で総勢20名のシェフが授業に参加し、調理するメニューごとに複数班に分かれ、児童自らが包丁や調理器具を使い、シェフと一緒に作業を進めました。食材には数多くの野菜やフルーツとともに長崎県産の和牛を取り入れ、地元食材を使うことで地産地消の推進を授業に盛り込みました。

調理の前に児童は全員手洗いをしっかり行い、小さなコック帽とエプロンを着用し、体育館に集合しました。本日のメニューのデモンストレーションの後、いよいよ実習です。本格的な料理を作ることにみんな緊張しながらも笑顔があふれ楽しく作業がスタートしました。講師役のシェフからは、「ひとりで食べてはつまらないです。仲間と一緒にわいわいと楽しく美味しいものを食べると自然に笑顔になり幸せな気持ちになります。」と、児童のみんなに食事を楽しく摂ることの大切さを伝えました。調理の後は、花を飾ったテーブルにクロスをかけた本格的なスタイルで、マナーを学びながら食事をみんなでいただきました。食後には児童からシェフに質問もあり、充実した食育授業となりました。

また、千葉県本部においては、幼稚園児36名を対象に楽しみながら学ぶ食育として、「第5回食育とテーブルマナー」食事会を開催しました。園児には、塩味・酸味・苦味・甘味といった味覚を五感で感じとる体験をしてもらい、野菜や果物の名前当てゲームで楽しく学び、その後、ナイフ・フォークの使い方を学びながら県産品食材を使った料理を食べ、食事会を通して、園児に食材への感謝の気持ちを持つことの大切さを伝えました。

このように全日本司厨士協会では、調理師及び専門調理師の技能の伝承にとどまらず、広く一般の国民に食育を通して食の大切さを普及しています。



料理のデモンストレーションに注目する児童たち



調理中の児童にアドバイス



調理実習の様子



ロールサンドの調理の様子



千葉でのテーブルマナー食事会の様子

### （第3節）「和食」の保護と次世代への継承のための産学官一体となった取組

平成25（2013）年度、「和食；日本人の伝統的な食文化」がユネスコ無形文化遺産に登録されたことを契機として、海外では、日本食レストランが平成27（2015）年から2年間で約3割増の11万8千店（外務省調べ、農林水産省推計）に増加するなど、和食文化への関心が高まっています。一方、我が国では、食の多様化や家庭環境の変化等を背景に、和食文化の存在感は薄れつつあります。

農林水産省では、次世代を担う子供たちへ和食文化を伝えていくため、平成28（2016）年から小学生を対象として、和食に関するお絵かきや和食文化の知識と技を競うイベント「全国子ども和食王選手権」を開催しており、平成29（2017）年に、第2回目を実施しました。

また、子育て世代と接点の多い行政栄養士向けに和食文化をテーマとした食育活動を実施してもらうための研修会や、妊婦や子育て中の母親・父親を対象として、普段の子育ての中に和食文化を取り入れるための食育講座を実施するとともに、スマートフォン向けの情報発信を行いました（コラム：子育て世代への和食の保護と継承のための取組 参照）。

さらに、大学や企業等と連携し、若者世代向けに和食文化に関する講座を実施し、和食文化との関わりが希薄になりがちな世代への継承に取り組んでいます（事例：管理栄養士を目指す学生への和食継承に対する企画力向上の取組 参照）。

また、「和食」の保護・継承に取り組む一般社団法人和食文化国民会議（略称：和食会議）は、「和食文化ブックレット」の刊行や講演会の開催のほか、平成29（2017）年度の「和食の日」（11月24日）には、全国各地の小中学校で和食給食の提供や和食文化に関する授業を実施する「だしで味わう和食の日」（事例：だしで味わう和食の日 参照）や和食文化に関連のある映画の上映等の活動を実施しました。また、食品企業等においても、和食に欠かせない食材を活用した小学校での食育活動などの取組が進んでいます。

今後とも、産学官が一体となって和食文化の保護・継承の取組を推進するとともに、あわせて、国産農林水産物の需要拡大及び地域活性化につなげていくことが重要です。

農林水産省では、和食文化を次世代に継承していくため、食生活の改善意識が高まりやすい子育て世代をターゲットとして、和食文化の良さを理解していただくための取組を行っています。

平成28（2016）年に実施した子育て世代の母親・父親150人へのアンケートでは、「和食を作りたいですか？」という問い合わせに全員が「はい」と答えました。しかし、実際に家庭で和食を提供するには、「和食献立のレパートリーが少ない」、「作る時間がない」など、いざ和食を作ろうと思っても、手間がかかる、味付けがワンパターンになってしまい敬遠しがちななどの声がありました。

そこで、こうした母親・父親にもっと和食を身近に感じてもらうために、平成29（2017）年は、母親・父親が多く集まる子育て支援イベントにおいて、和食文化を取り入れた食育を行うための講演会を実施しました。また、11月24日の「和食の日」に実施した特別ワークショップでは、和食料理人や栄養学の専門家等による家庭で簡単に実践できる和食調理方法や年中行事を取り入れた食育に関するパネルディスカッションのほか、子供が喜ぶ簡単和食レシピの調理実演を行い、参加者からは「子供の食事を通して大人の食事も見直していきたい」、「季節や文化も考えて食事を作っていきたい」といった感想がありました。

また、子育てで忙しい母親・父親向けに、スマートフォンで閲覧しやすい和食に関する情報発信サイト「おうちで和食～和食で子育て応援サイト～」(<http://ouchidewashoku.com>)を立ち上げ、子供と一緒に年中行事を行う際のポイントや手軽に作れる和食の調理動画の掲載を行いました。今後も、母親・父親に子育てに役立つ和食文化の情報発信を行っていきます。



ワークショップで調理実演された  
「子供が喜ぶ献立」



ワークショップの様子



「おうちで和食」サイト

## 事例

## 管理栄養士を目指す学生への和食継承を切り口にした食育の企画力向上の取組

東京家政学院大学

東京家政学院大学では、平成28（2016）年より農林水産省と連携し、管理栄養士を目指す学生を対象に、和食の講義や調理実演、さらには学生自らが「和食の良さを伝える食育」を企画立案するという実践的な授業を行っています。

平成29（2017）年は、管理栄養士養成課程における授業「栄養教育実習Ⅱ」において健康栄養学科の3年生を対象に、「和食」を切り口に栄養教育、ヘルスプロモーション等の理論を踏まえた教育目標を設定し、栄養教育（食育）の実践的な展開を計画立案し、企画評価を受け、さらにロールプレイをするといった教育内容を展開しました。

計画立案では、今回の行動目標「和食を食べる」を実現するために、例えば幼児をもつ子育て世代を対象としたものでは、親子一緒に食事を作ったり食べたりするような参加型の企画、若手社会人を対象としたものでは、美容や自炊に焦点を当てた企画に特徴が見られました。

平成28（2016）年度の授業実施前後の学生の「和食継承」に対する態度の変化を検証したところ、特に和食推進のための計画立案の自信が高まったという結果が得られました<sup>1</sup>。また、今回の授業の成果として、「和食継承」として日本の食料事情、食文化の歴史、和食に関する調理技術等の講義と共に、学生自らが教育の企画から評価計画までを試みたことで、栄養素レベルでの教育内容<sup>2</sup>に留まらず、QOLや健康の向上に向けた生活文化に根差した食材レベルでの教育内容<sup>3</sup>、料理・食事レベルでの教育内容<sup>4</sup>の立案（評価を含む。）能力を高めることができたことが大きな成果でした。

地域における健康・栄養課題の解決を担う管理栄養士を養成するため、住民が生活行動を変容させていくために必要なスキル等を習得できるよう、引き続き効果的な授業を行っていきたいと考えています。



子育て世代（幼児）対象



若年社会人対象

学生が提案したパンフレット教材例

1 酒井治子・會退友美他：「和食継承」に着目した栄養教育実習－学生の企画と相互評価－、東京家政学院大学紀要、第57号、95-105、2017

2 栄養素をどのくらい摂取すればよいかという栄養素選択型の栄養・食教育の枠組みの一つ。

3 必要な栄養素を摂取するために、どの食品をどのように組み合わせたらよいかという食材料選択型の栄養・食教育の枠組みの一つ。

4 主食、主菜、副菜の3種の料理を組み合わせるという料理選択型の栄養・食教育の枠組みの一つ。

## 事例

## だしで味わう和食の日

一般社団法人 和食文化国民会議

一般社団法人和食文化国民会議（略称：和食会議）は、平成25（2013）年、「和食；日本人の伝統的な食文化」がユネスコ無形文化遺産に登録されたことを契機として、和食文化を次世代へ継承するための活動を行っています。

その一環として、平成27（2015）年より、全国の小・中学校、保育所等を対象として、和食給食を推進する「だしで味わう和食の日」という企画を実施しています。この取組は、11月24日の「和食の日」を中心に、給食に和食を提供することで、子供達がだしのうま味を実感し、日本の食文化である「和食」とは何かを考えるきっかけにしてもらうというものです。

平成29（2017）年度は、全国で約6,500校、児童・生徒等約157万3,000人に参加していただきました。参加校では、旬の多彩な食材を使用したみそ汁や、地域の食材をふんだんに取り入れたけんちん汁、郷土料理ののっぺい汁など、「だし」のうま味が感じられる給食が提供されました。また、参加校では、和食をテーマにした食育授業を実施し、昆布や鰹節、煮干しなどの様々なだしについての話をする他、触る、味わうなどの体験を行いました。参加した児童からは、「いい匂い」、「飲み比べてだしの味がわかった」などの声がありました。学校からは、子供達がとても興味を持ってくれた、子供を通じて保護者にも関心を持ってもらえるような取組をしていきたいといった感想が寄せられました。

平成30（2018）年以降も引き続き、多くの学校等に参加いただき、和食文化を守り、継承することの大切さを伝えていきたいと考えています。

## 【和食の日に提供された和食給食例】

- ・港区立港南小学校（東京都）  
さつまいもごはん、  
魚の和風あんかけ、和風仕立てのサラダ、  
きのこ汁、デザート、牛乳



食育授業の様子



和食の日の献立

## （第4節）地域の食文化の魅力を再発見する取組

四季折々の食材に恵まれた日本は、長い年月をかけて地域の伝統的な行事や作法と結びついた食文化を形成してきました。

一方で、食生活の多様化に伴い、地域の郷土料理や伝統料理等の食文化が次世代に十分に継承されない傾向も見られることから、地域の食文化を継承していくためには、伝統的な郷土料理や食文化を支えてきた地域の食材等の特徴を理解し、伝えていくことが大切です。

家族や地域での継承が難しくなっている近年の状況を踏まえ、地域において、市町村や民間団体、農協、生協等が、子供達や子育て世代を始めとする地域の消費者を対象に、郷土料理づくり教室の開催や大豆の種まきから行うみそづくり、食品工場見学などを実施し、地域の食文化や地場産物等への関心を高める取組を行っています。

その他、地域の伝統野菜や米等の植付けから収穫までの一連の農作業体験を通じて農作業の楽しさや苦労等を学ぶことにより、地域の食や食文化への理解が深まることから、このような農業体験機会の提供が全国で行われています。

農林水産省では、平成29（2017）年度、これら全国各地で行われている郷土料理や伝統野菜をはじめとする伝統的食材等の魅力の再発見につながる取組を、地方公共団体、農林漁業者、食品関連事業者等が連携し、継続して実施できるよう支援しました（事例：子育て世代や若い世代に向けた豆味噌料理の継承の取組 参照）。

## 事例

## 地域の食文化の継承（第32回国民文化祭・なら2017）

文化庁では、都道府県等と共に国民の文化活動への参加意欲に応えるとともに、文化活動の水準を高めるため、国民一般が行っている各種の文化活動を全国的規模で発表、競演、交流する場として国民文化祭を昭和61（1986）年度から毎年開催しています。

平成29（2017）年9月1日から11月30日までの91日間にわたり開催された「第32回国民文化祭・なら2017」では、奈良県において「食文化シンポジウム～はじまりの奈良～」や地元で活用されてきた薬草をテーマに「宇陀市薬草文化祭」が開催されました。また、東京では「食文化シンポジウム～奈良の食文化にまつわるおはなし～」を、第32回国民文化祭・なら2017の一環として開催し、日本の食文化に深い影響を与えた奈良の食文化について、有識者による講演を行いました。

## （奈良）

## ○食文化シンポジウム～はじまりの奈良～（9月17日 奈良市・奈良春日野国際フォーラム）

地域の特色ある食文化として、奈良にゆかりのある「柿」、「柿の葉ずし」、「大和茶」をテーマに講演を行い、食文化を受け継いでいくために必要なことについて学びました。

## ○宇陀市薬草文化祭（10月21日 宇陀市・宇陀市総合体育館）

宇陀市内には、現存する日本最古の薬園や薬問屋跡などがあり、薬文化を色濃く残しています。日本の薬文化にゆかりの深い宇陀市において、薬草を身近に感じる催しとして薬草についての講演会や料理教室、薬草を活用した料理コンテストなどが開催され、地域の食文化を再認識する機会となりました。

## （東京）

## ○食文化シンポジウム～奈良の食文化にまつわるおはなし～（7月5日 中央区・浜離宮朝日ホール）

生活に深く根差し、育まれてきた「食文化」を、主として生活における文化の面から考察するシンポジウムを開催し、350名を超える方の参加がありました。奈良の食文化にまつわる「古代食」、「精進料理」、「発酵の食文化」について有識者3名による講演を行い、奈良を通して地域の「食文化」がどのように継承されてきたのか学ぶ場となりました。



宇陀市薬草文化祭

食文化シンポジウム  
～奈良の食文化にまつわるおはなし～

## 事例

## 子育て世代や若い世代に向けた豆味噌料理の継承の取組

愛知県岡崎市

愛知県岡崎市は、県の中央部に位置し、西三河の中心都市として発展し、江戸幕府を開いた徳川家康公の生誕地として、豊かな矢作川と山々に守られ、多くの史跡や史実、偉大な先人の跡を今に残し、地域の風土に根ざした食文化が発達してきました。

しかし、本市において祖父祖母の世代からかろうじて伝承している食文化・郷土料理については、調査されたものが存在しなかつたため、平成28（2016）年7月に岡崎市が市制100周年を迎えることを機会に、郷土の食に注目し、そこに残された記憶をたどり、現在のありようを見聞きし、食の文化を保存するため、本市において伝統として受け継がれてきた料理の調理・加工方法もあわせ、「ふるさとの味を知る おかざきの『食』再・発見」を発行しました。

平成28（2016）年度からは市民協働事業として岡崎市食生活改善協議会との協働による小中学生親子を対象とした「食文化継承クッキング」を開催しています。これは和食がユネスコの無形文化遺産に登録され注目が集まる中、岡崎市における郷土食や行事食をテーマとした調理実習を開催し、地域の食文化を理解し継承していく事業として、平成28（2016）年度は7回、平成29（2017）年度は5回開催しました。

食文化継承クッキングでは、はじめに岡崎の食文化について参加者に歴史や特徴などを伝え、理解してもらった上で郷土料理の調理を行っていただきました。岡崎の食文化を事前に調査しておいたことにより、参加者に裏付けのある歴史や特徴などを伝えることができ、「岡崎の食文化を知った上で調理することができたので良かった」、「食文化の歴史や特徴がよくわかった」、「親子で食文化を学ぶことができ、調理を楽しくできた」などの声をいただき、岡崎市の食文化について理解を深める機会の提供を行うことができました。

また、平成29（2017）年度は、農林水産省の「地域の魅力再発見食育推進事業」を活用し、食文化の保護・継承の取組として、「豆味噌作り・煮味噌調理」を開催しました。岡崎の郷土料理には豆味噌を使った料理が多く存在し、中でも家庭にある野菜を使い、味噌で煮た「煮味噌」は古くから家庭料理として継承されてきました。しかし、近年、豆味噌や煮味噌などの岡崎の食文化を知らない市民が増加傾向にあるため、豆味噌作りから煮味噌調理までの講習会を子育て世代や若い世代を対象として開催することにより、地元の郷土料理を知っている人の増加や、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、伝えていく人の増加を目的として開催しました。

20歳代から40歳代の子育て世代や若い世代からの参加者があり、「豆味噌はできたものしか見たことなかったので、実際に作る体験ができるよかったです」、「普段家庭ではありません作ることのない煮味噌の調理をすることができ、岡崎の食文化に触れることができよかったです」などの声をいただき、豆味噌や煮味噌について地域や家庭で受け継がれてきた岡崎の食文化を広く理解していただく機会の提供を行うことができました。

今後も豆味噌、煮味噌にとどまらず、岡崎の食文化である郷土料理や特産品などの調査を行い、情報提供や講習会において広く地域や家庭で継承できる取組を展開していきます。



食文化冊子



食文化継承クッキング



豆味噌作り

## （第5節）学校給食での郷土料理等の積極的な導入や行事の活用

郷土料理や行事食などの地域に根ざした伝統的な食文化は、その土地の産物を独自の方法で調理し、それが受け継がれてきたものです。これらを学校給食の献立として提供することは、子供たちが地域の自然や文化、産業等に関する理解を深める上で有効な手段です。また、他地域の郷土料理や地場産物等を活用した献立の提供も、日本における食文化や、住んでいる地域の食文化が他地域と比べどのような特徴を持っているのか知る上で有効です。このような観点から、現在、学校給食の献立に各地の郷土料理や行事食等が取り入れられています。

## （第6節）関連情報の収集と発信

農林水産省では、地域の食文化の保護・継承を進めるため、ホームページ等を通じて地域の食材を使った料理や地域における食文化継承に向けた取組事例等について情報発信を行っています。

（<http://www.maff.go.jp/j/keikaku/syokubunka/culture/attach/pdf/index-16.pdf>）

平成30（2018）年が明治元（1868）年から起算して満150年に当たることを踏まえ、各府省庁においては、具体的な関連施策の実現に向けて積極的に取り組むこととしており、農林水産省では明治期以降の食生活等に関連する情報を発信していくこととしています。併せて、広報などの充実を図りつつ、地方公共団体や民間も含めて多様な取組が日本各地で推進されるよう、内閣官房では明治150年ポータルサイトの開設を行いました。

column  
コラム明治期における食育及び  
食生活の転換

## ○食育の大切さを指摘

「食育」という言葉はいつ頃から使われていたのでしょうか。これについては例えば明治時代の二冊の書籍が挙げられています。明治31（1898）年に発行された石塚左玄著「食物養生法」では、「食能（よ）く人を健にし弱にし、食能く人を聖にし暴にし、食能く人を雅にし俗にするのみならず、食能く人の心を軟化して質素静肅に勤勉し、食能く人の心を硬化して華美喧嘩に断行するに至る」と述べるなど、食が人に及ぼす影響が大きいことを強調しています。さらに「嗚呼何ぞ学童を有する都會魚塩地の居住民は殊に家訓を厳にして体育智育才育は即ち食育なりと觀念せざるや」（学童を養育する人々はその家訓を厳しくして、体育、智育、才育はすなわち食育にあると考えるべきであるとの大意）とし、体育、智育、才育の基本となるものとして「食育」の重要性を述べています。

もう一冊は明治36（1903）年に初版が発行された村井弦齋著「食道楽」です。「食道楽」は、当時、10万部以上を売り上げたほどの人気小説ですが、同書において、登場人物の会話の中で「智育と体育と德育の三つは蛋白質と脂肪と澱粉のように程や加減を測って配合しなければならん。しかし先ず智育よりも体育よりも一番大切な食育の事を研究しないのは迂闊の至りだ」と述べています。また、村井は、自身が作成した料理心得の歌の中でも、「小兒には德育よりも智育よりも体育よりも食育が先き」と「食育」の大切さを指摘しています。

しかしながら、その後暫くの間「食育」という言葉が世間で広く使われることはなかったようです。

## ○栄養の重要性を発見

東京慈恵会医科大学の創始者である高木兼寛は、明治13（1880）年に東京海軍病院院長に任命されると、脚気の予防と治療の研究を開始しました。当時、脚気は特に都市に住む軍隊と学生の間で頻発し、陸海軍の軍医にとって大きな課題となっていました。脚気の原因は、今ではビタミンB<sub>1</sub>の欠乏であると明らかになっていますが、当時は、細菌による伝染病説が支配的でした。高木は、軍人の生活環境等に関する調査や2隻の軍艦による航海実験の結果等から、原因は栄養欠陥であると考えました。

高木は、明治18（1885）年に海軍の主食に麦混合食を採用し、結果として海軍の脚気患者は一掃されました。一方、伝染病説を支持していた陸軍軍医の森林太郎（鷗外）は、高木の説を受け入れませんでした。その影響は日清戦争と日露戦争時に顕著に表れ、海軍では脚気による死者がほとんど発生しなかったのに対し、陸軍では多くの死者（日清戦争：約4千人、日露



石塚左玄著「食物養生法」表紙  
資料：国立国会図書館所蔵



高木兼寛（明治8（1875）年）  
資料：東京慈恵会医科大学所蔵

戦争：約2万8千人）が発生しました。

この事例から、食や栄養の重要性が分かります。高木兼寛は、脚気予防策として麦飯を推奨したこと、その功績等から男爵を授爵したことから、「麦飯男爵」と呼ばれたということです。

### ○明治期は食生活の転換期

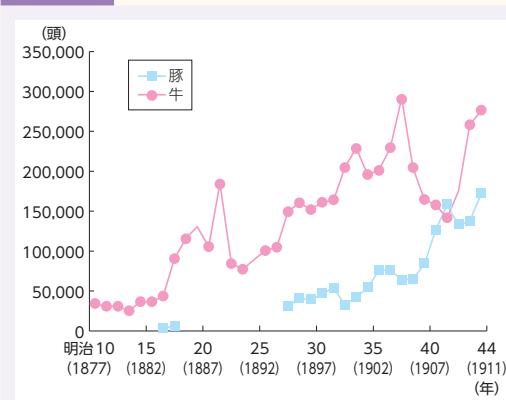
#### 肉類・牛乳の普及、野菜・加工品の移入・開発

開国後に流入した欧米の食文化は、我が国の食に大きな影響を与えました。特に、牛肉食は文明開化の象徴と信じられ、またたく間に牛肉屋、牛料理屋の数が増えました。明治4（1871）年の仮名垣魯文の小説「牛店雜談安愚樂鍋」では、牛肉を「高味極まるのみならず開化滋養の食料」と絶賛し、「牛鍋」が人々の人気を集めた様子が記録されています。また、明治30（1897）年の「東京新繁昌記」では、「牛肉は目下、一の大流行にして、大小数多く牛肉店、市内各所に散在して皆よく客の需要に応じ、頗る繁昌を呈せり。是れ東京人の牛肉喫食量が増加したるのを顕象にして、養生家の増加せしは喜ぶべし。されば其の供給に制限あると、価の廉ならざるを以って、馬肉豚肉を混和し或は他の悪黙腐肉を牛肉と称して売り付くる家往々あれば、よくよく注意して信用ある家に就て飲食すべきことなり。」と、明治期なかばの肉食の流行を伝えています。

識者による肉食の啓蒙も、このような流行の一因と言われています。例えば、福沢諭吉は、明治3（1870）年の「肉食之説」において、牛肉や牛乳が身体の養生に有効だと説き、肉食を啓蒙しました。さらに、明治15（1882）年には、「肉食せざるべからず」において、欧米人の精神と体力が日本人に比して勝っていることを挙げ、その違いは食べ物の違いにあるとし、肉食の利を力説しました。

当初の一般的な牛肉の食べ方は、西洋料理風ではなく、牛肉という新しい素材を親しみのある醤油や味噌で日本風に味付けし、箸で食べる「牛鍋」でした。牛鍋屋は比較的安価で、民衆でも気軽に利用することができました。

図表1 畜処理頭数の推移



資料：農林省「農林省統計表」



牛鍋屋の様子（牛店雜談安愚樂鍋）  
資料：国立国会図書館ウェブサイト

効用を知らせる牛馬会社<sup>1</sup>の宣伝などもあり、牛肉と共に牛乳の飲用も次第に普及するようになり、明治7（1874）年頃には乳牛社が数十か所も開業していたということです。当初は、大きなブリキの輸送缶から量り売りされていましたが、明治21（1888）年頃に東京の牛乳店が初めてガラスびんを採用し、明治38（1905）年頃までには、ほとんどがガラスびん入りになりました。

また、明治期を通して、ハム、ソーセージ、乳製品、洋風調味料の開発も急速に進んだほか、レタス・アスパラガス・パセリ・セロリ・キャベツ・タマネギなどの野菜が外国から移入され、普及しました。

### 西洋料理の広がり

肉や油脂を使用した料理を食べさせる場として、西洋料理店も開業されます。大都市では明治1桁台、地方都市でもだいたい同十年代に西洋料理店が開業し、コーヒー、スープ、シチュー、ビーフステーキ等を提供しました。初めは外国人を相手にしていましたが、次第に日本人客も増えていきました。しかしながら、初期の西洋料理店の料理は非常に高価であったため、顧客は一部のお金持ちに限られました。

1880年代後半になると、ホテルやレストランで西洋料理を習った日本人調理人たちが、「洋食屋」という民衆を対象にする西洋料理店を開業し始め、明治30～40年代には、東京の「洋食屋」は1,500～1,600軒に達しました。そこでは、日本人の嗜好に合わせて変形された西洋料理が提供され、米飯と共にカツレツ、エビフライ、コロッケ、オムレツ等が提供されたほか、カレーライス、ハヤシライス、チキンライス等が供されました。明治39（1906）年の東京府下326軒の主な飲食店の内訳は、和様料理207軒、西洋料理36軒、牛鳥屋81軒、支那料理屋2軒となっています<sup>2</sup>。

また、西洋料理は料理書によっても紹介されました。明治5（1872）年に仮名垣魯文「西洋料理指南」、敬学堂主人「西洋料理通」などの西洋料理書が刊行され、西洋料理に関する知識が徐々に広まっていきました。料理書の刊行数は明治38（1905）年以降に急激な増加をみせ、そのほとんどは家庭内を取り仕切る主婦向けの料理書として刊行されました。これらの料理書には、高価な西洋の食材ではなく、我が国の食材や調味料でアレンジした西洋料理や、西洋の食材や調味料の使用を試みた和風総菜など、多くの和洋折衷料理が登場しました。

### ○学校給食のはじまり

明治22（1889）年に、山形県鶴岡町の私立忠愛小学校で貧困児童を対象に無料で学校給食が実施され、それが我が国の学校給食の起源とされています。忠愛小学校での給食の実施形態は、現行の学校給食とほぼ同様で、学校が調理した食事を教室において給すものでした。明治40（1907）年には、広島県大草村義務奨励会による給食、秋田県高梨尋常高等小学校での貧困児童のための給食等が実施されました。その後、明治44（1911）年には岩手県、静岡県、岡山県下の一部で給食が実施され、学校給食の取組は徐々に広がっていきました。



本格的な西洋料理を提供した精養軒  
資料：国立国会図書館ウェブサイト

1 明治2（1869）年に東京築地に設立された食肉、牛乳、乳製品の製造と販売を目的とする官営会社。

2 東京市役所編「東京案内」



学校給食発祥の地における記念碑  
(山形県鶴岡市大徳寺境内)  
資料：独立行政法人日本スポーツ振興センター



明治22（1889）年の代表的な給食献立：  
おにぎり、塩鮭、菜の漬物  
資料：独立行政法人日本スポーツ振興センター

### ○明治期における食育及び食生活等に関する年表

和暦	西暦	出来事
明治元	1868	・パン製造 ・築地ホテル館竣工。メニューはすべてフランス料理。
2	1869	・東京築地にて、牛馬会社設立。
3	1870	・福沢諭吉「肉食之説」 <sup>1</sup> 発表
4	1871	・『牛店雜談安愚樂鍋』 <sup>2</sup> （仮名垣魯文）刊行 ・長崎において缶詰製造始まる。 ・宮中の肉食解禁
5	1872	・長崎においてハム製造始まる。 ・西洋料理書「西洋料理通」「西洋料理指南」刊行 ・西洋料理店精養軒開店
6	1873	・牛肉消費の増加が報じられる。
7	1874	・ウィリアム・カーティス、神奈川県鎌倉郡川上村にて、家畜を育て、ハム・ベーコン・牛乳・バターの製造開始
8	1875	・天皇、あんパンを召す。
10	1877	・鳳月堂、フランス料理や洋食（カレーライス・カツレツ・オムレツ・ビフテキ）販売
11	1878	・東京府下の乳牛185頭、搾乳高1,371石余。 ・牛乳配達にブリキ缶（180ミリリットル）の使用開始。
12	1879	・開拓使、七重勸業試験場にて、チーズの製造開始。
14	1881	・東京において、牛乳の戸別配達始まる。
15	1882	・福沢諭吉「肉食せざるべからず」公表 ・大阪の搾乳場7か所にて、牛乳の供給過剰になる。これを受け、前田松之助がバター製造。
16	1883	・海軍の軍艦竜驥航海中に169人の重症脚気、うち25人が死亡。
17	1884	・前年の反省をふまえ、海軍の軍艦筑波に窒素：炭素（1:15）の食事を採用。脚気による死者なし。以後、全海軍兵食を改善。

1 牛肉や牛乳が身体の養生に有効と強調  
2 牛肉を「高味極まるのみならず開化滋養の食料」と絶賛

和暦	西暦	出来事
18	1885	<ul style="list-style-type: none"> <li>・軍医総監高木兼寛、兵食に麦混合食を採用。</li> <li>・東京にて、手軽や即席を謳う即席日本料理店、和洋折衷料理屋が流行。</li> <li>・アメリカ人のクララ・ホイトニー、「手軽西洋料理」刊行</li> <li>・浜口儀兵衛、ウスターーソースを発売。</li> </ul>
19	1886	<ul style="list-style-type: none"> <li>・内務省衛生局東京試験所長心得の田原良純、日本人の保健食料（栄養摂取基準）の基礎データを整える。</li> <li>・陸軍軍医森林太郎（鷗外）、「日本兵食論」発表。その中で高木兼寛の栄養説を批判。</li> <li>・料理雑誌「庖丁塩梅」創刊</li> <li>・各地で洋食店が広まる。</li> </ul>
20	1887	<ul style="list-style-type: none"> <li>・東京衛生研究所の田原良純、日本人の常用食品の成分表をはじめて作成</li> </ul>
21	1888	<ul style="list-style-type: none"> <li>・平野千代吉「食餌療法新論書」を著す。</li> </ul>
22	1889	<ul style="list-style-type: none"> <li>・山形県鶴岡市の私立忠愛小学校で最初の学校給食がはじまる。</li> <li>・東京にて、馬肉食の流行。</li> <li>・津田仙、巖本善吉、食物改良論発表。肉食も推奨。</li> </ul>
29	1896	<ul style="list-style-type: none"> <li>・犬川通久「食品分析表による料理書」刊行。</li> <li>・博文館の大橋又太郎、日用百科全書第13編として「西洋料理法 附長崎料理法」編纂。</li> </ul>
30	1897	<ul style="list-style-type: none"> <li>・東京神田を中心にミルク・ホール開店</li> <li>・サクランボが東京に初入荷。</li> </ul>
31	1898	<ul style="list-style-type: none"> <li>・石塚左玄「食物養生法」刊行</li> <li>・地方にて、1斗入りのブリキ缶に入れた牛乳を馬車で運ぶ牛乳配達が普及（柄杓で量り売り）</li> </ul>
33	1900	<ul style="list-style-type: none"> <li>・宣教師ガーネー・ビンフォルドの妻エリザベス、茨城県水戸で伝道活動の傍ら主婦たちに食パン・ビフテキ・オムレツ・スponジケーキなど西洋料理を教え、1904年に「常磐西洋料理」として発行される。</li> </ul>
36	1903	<ul style="list-style-type: none"> <li>・村井弦齋、新聞に料理小説「食道楽」の連載開始。和・洋・中の料理を紹介。後に春～冬の号に分け刊行。</li> </ul>
37	1904	<ul style="list-style-type: none"> <li>・陸軍は脚気病者25万人、戦傷病死者3万7千人のうち脚気による死者2万8千人におよぶ。</li> </ul>
38	1905	<ul style="list-style-type: none"> <li>・藤村棟太郎、「日用便利弁当料理案内」を著す。弁当を扱う初期の料理書</li> <li>・梅田竹次郎、「実験和洋菓子製造法」を著す。440種の和洋菓子製法が記される。</li> <li>・大阪にて即席カレー粉発売</li> </ul>
39	1906	<ul style="list-style-type: none"> <li>・牛肉の値上がりのため、豚の飼育頭数急増（28万5,000頭）</li> </ul>
40	1907	<ul style="list-style-type: none"> <li>・ビクトリア時代の家庭料理研究家イザベラ・ビートンの料理書の翻訳書「家庭実用西洋料理之栄」刊行</li> <li>・村井多嘉子、「手軽実用弦斎婦人の料理談」第1篇を口述。対話形式の料理書</li> <li>・石井泰次郎「四季料理」著す</li> <li>・石塚左玄、食養会創設。「食養雑誌」刊行。</li> </ul>
41	1908	<ul style="list-style-type: none"> <li>・池田菊苗が昆布だしの味の成分がグルタミン酸というアミノ酸の一種であることを発見。</li> </ul>
42	1909	<ul style="list-style-type: none"> <li>・家庭向け中国料理書「日本の家庭に応用したる支那料理法」刊行</li> </ul>
43	1910	<ul style="list-style-type: none"> <li>・鈴木梅太郎、米麹の中に脚気治療に有効な成分「アベリ酸」があることを発見し、これを抽出して「オリザニン」と命名（現在では「ビタミンB<sub>1</sub>」として知られる。）。</li> </ul>

## 事例

## 出前授業「魚には骨がある～魚を丸ごと知って食べよう～」

一般財団法人水産物市場改善協会

豊かな海に囲まれた我が国では、地域や季節に応じて多種多様な水産物が利用されてきましたが、近年、水産物の消費量は減少傾向にあります。築地市場内に本拠を置く一般財団法人水産物市場改善協会は、水産物消費量の減少の原因として、魚に骨があることによる食べづらさに着目し、小中学校での出前授業「魚には骨がある～魚を丸ごと知って食べよう～」をはじめとした食育活動を行っています（平成29（2017）年度は東京都・千葉県の36校、約3,200人の児童・生徒に実施）。

この出前授業は、魚の骨はどんな形をしているか、どの骨に注意すれば良いかを理解することで、魚を上手においしく食べる方法を身に付けてもらうことを目的としています。マアジの骨格の図を見せながら骨や鰓などの魚の構造を学び、その上で、マアジの塩焼きの上手な食べ方と箸の上手な使い方について、写真を見せながら教えます。授業の後には、給食にマアジの塩焼きを出してもらい、児童・生徒たちはマアジの塩焼きを実際に食べ、授業で学んだことを実践します。なかなかきれいに食べられない児童・生徒もいますが、皆授業で学んだことを思い出しながら塩焼きを食べます。

授業では、魚の骨や食べ方以外にも、漢字テストやクイズ等によって児童・生徒の興味を引くような工夫を施しつつ、我が国では古くから魚介類が食べられてきたこと、魚には旬があること、漁業も盛んだが、最近はエビやサケ等の輸入も多いことなど、我が国の魚食や漁業の歴史と現状等を説明します。

授業と給食を終えた児童・生徒からは、「今まで魚の骨を取るのがめんどうだったが、授業で簡単に骨を取れることが分かった。これから家でも食べたいと思う。」、「魚の命をいただくのだから、その命を無駄にしないように、きれいに食べ、命をくれたことに感謝しなければいけないと感じた。」などの感想が寄せられました。



魚の骨の構造を説明



アジの塩焼きの食べ方を説明



出前授業で学んだ食べ方を実践