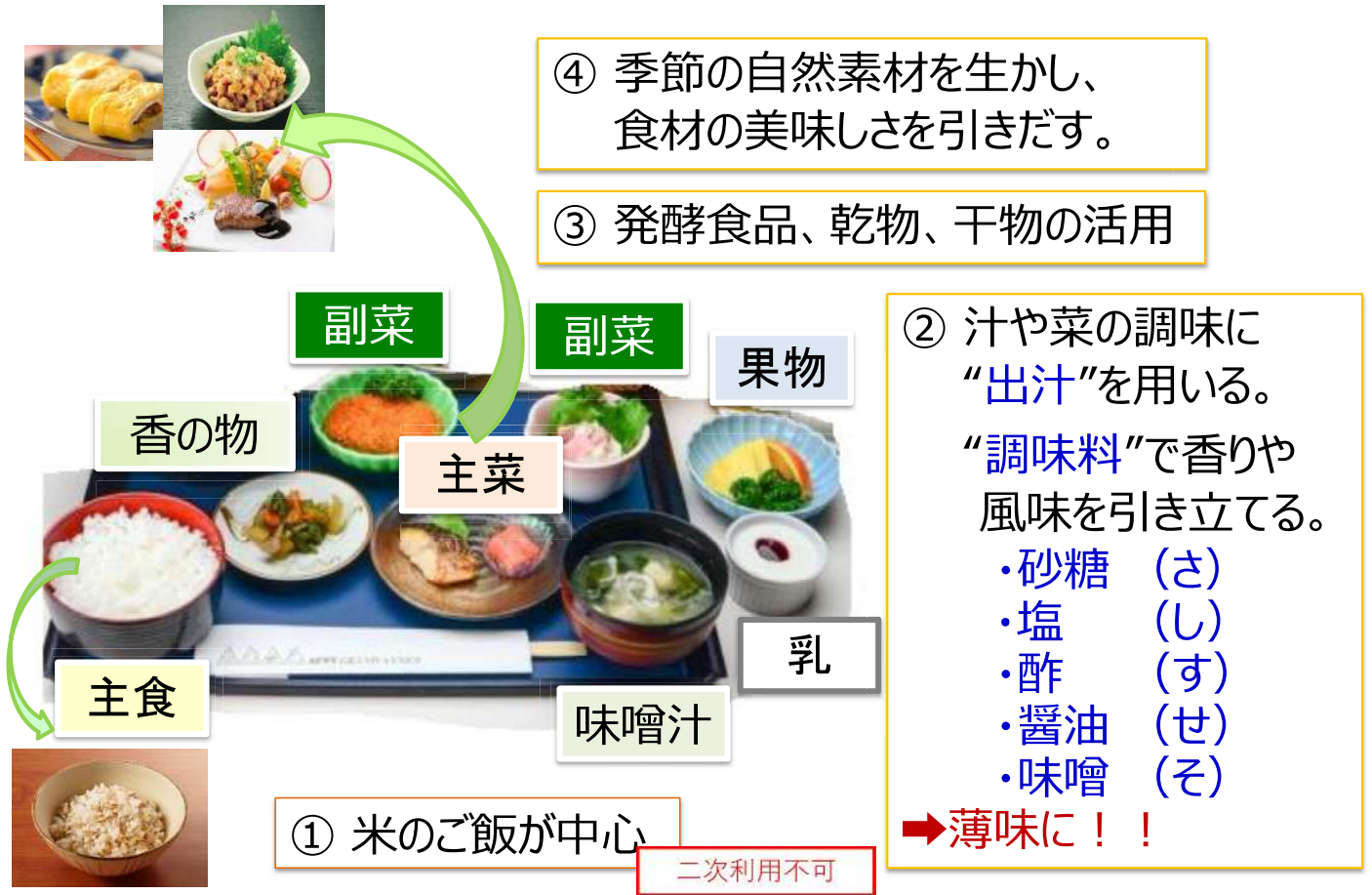
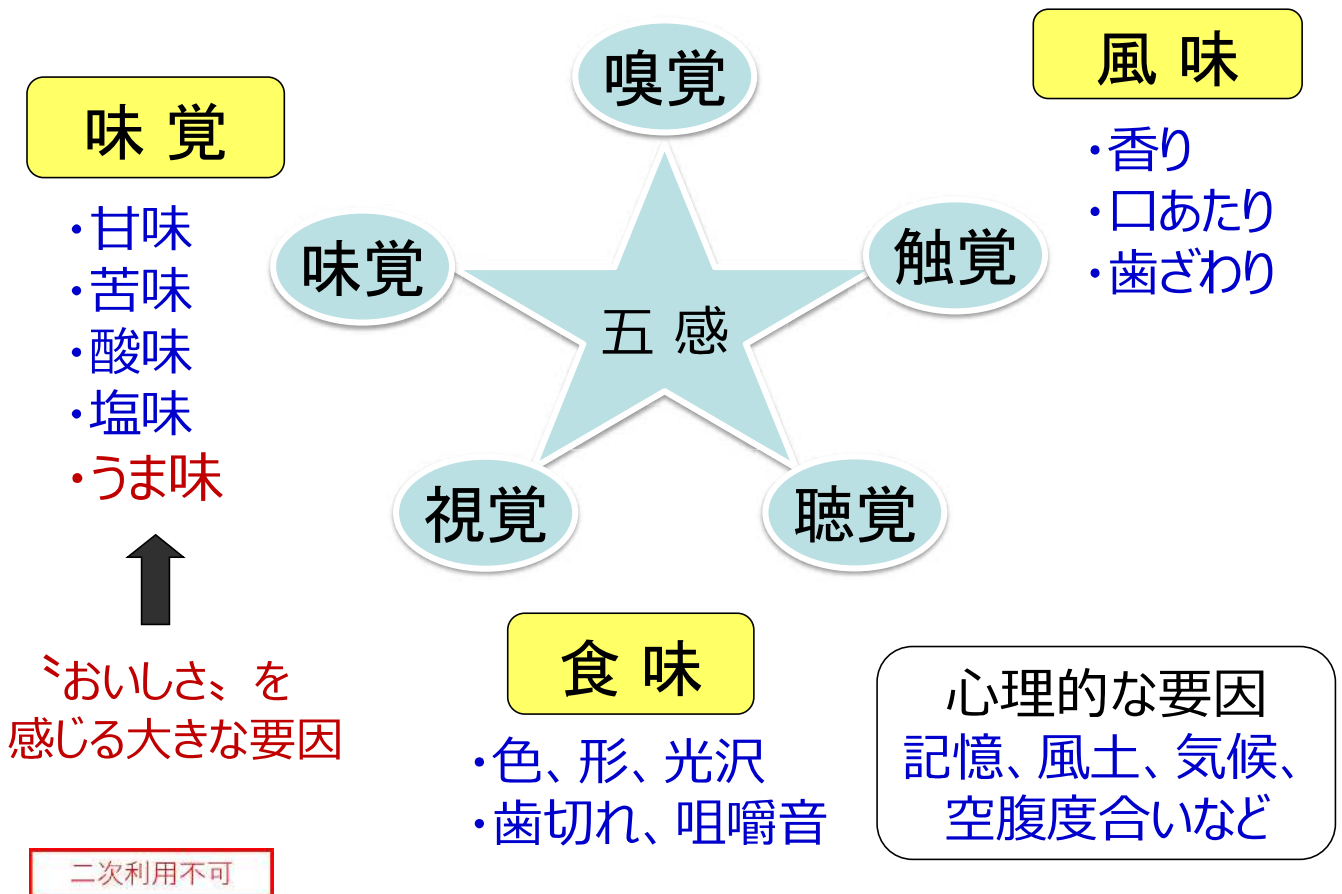


# 和食文化に基づく日本型食生活



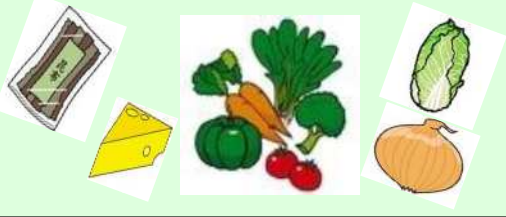
## おいしさの感じ方



# 「うま味」の 主な成分とそれが含まれている食品

## グルタミン酸

昆布、チーズ、トマト  
その他野菜類全般



## イノシン酸

かつお節、魚介類  
肉類全般



## グアニル酸

きのこ類全般



## グリシン (甘み)

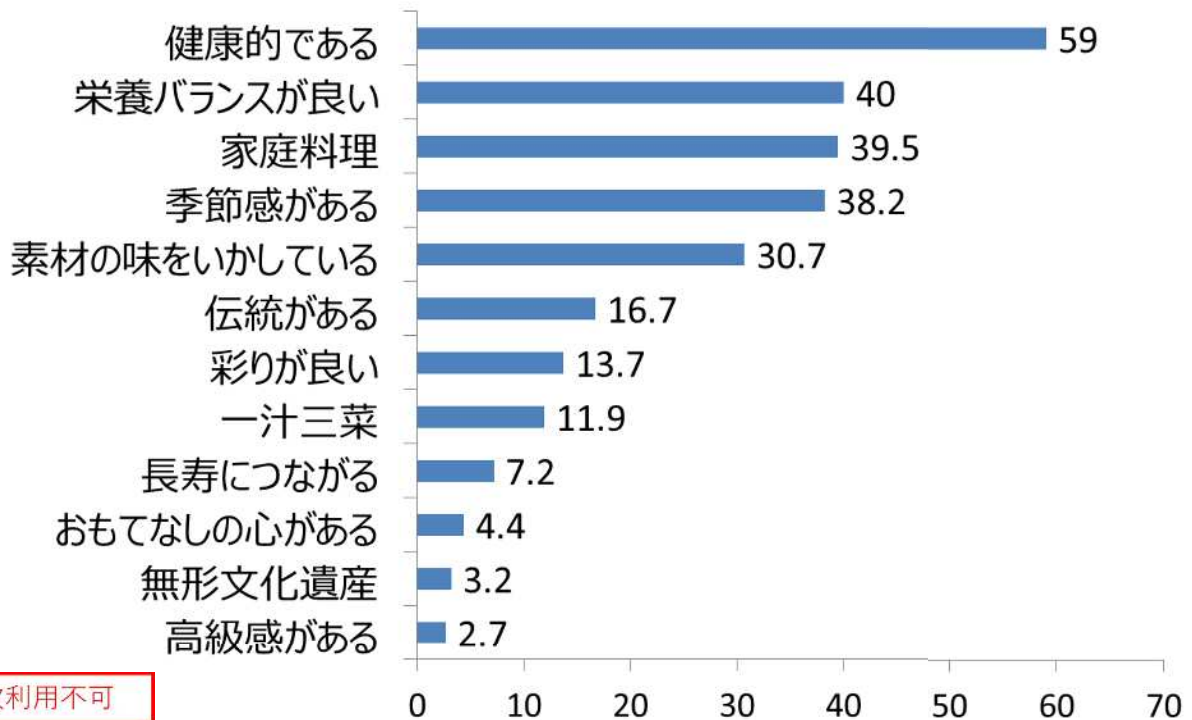
カニ  
エビなど



◆うま味成分を  
合わせる  
◆加熱調理する  
↓  
うま味が  
数倍～数十倍に  
増強！

二次利用不可

# 和食と聞いてイメージするもの (都民1,977人)

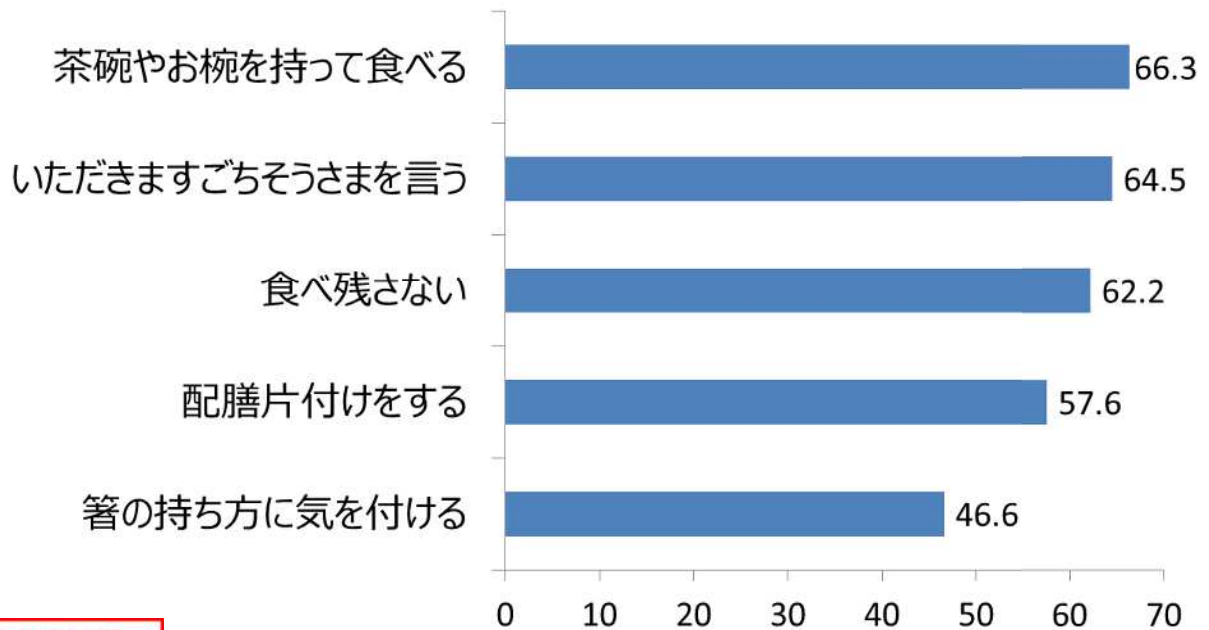


二次利用不可

平成26年度食生活と食育に関する世論調査 (東京都生活文化局)

<http://www.metro.tokyo.jp/INET/CHOUSA/2014/10/60oau102.htm>

## 食事の際に守るように気を付けているマナー (都民1,977人) (一部抜粋)



二次利用不可

平成26年度食生活と食育に関する世論調査 (東京都生活文化局)  
<http://www.metro.tokyo.jp/INET/CHOUSA/2014/10/60oau102.htm>

## 食品ロス(平成26年度推計)

農林水産省

[http://www.maff.go.jp/j/shokusan/recycle/syoku\\_los/s/attach/pdf/161227\\_4-11.pdf](http://www.maff.go.jp/j/shokusan/recycle/syoku_los/s/attach/pdf/161227_4-11.pdf)

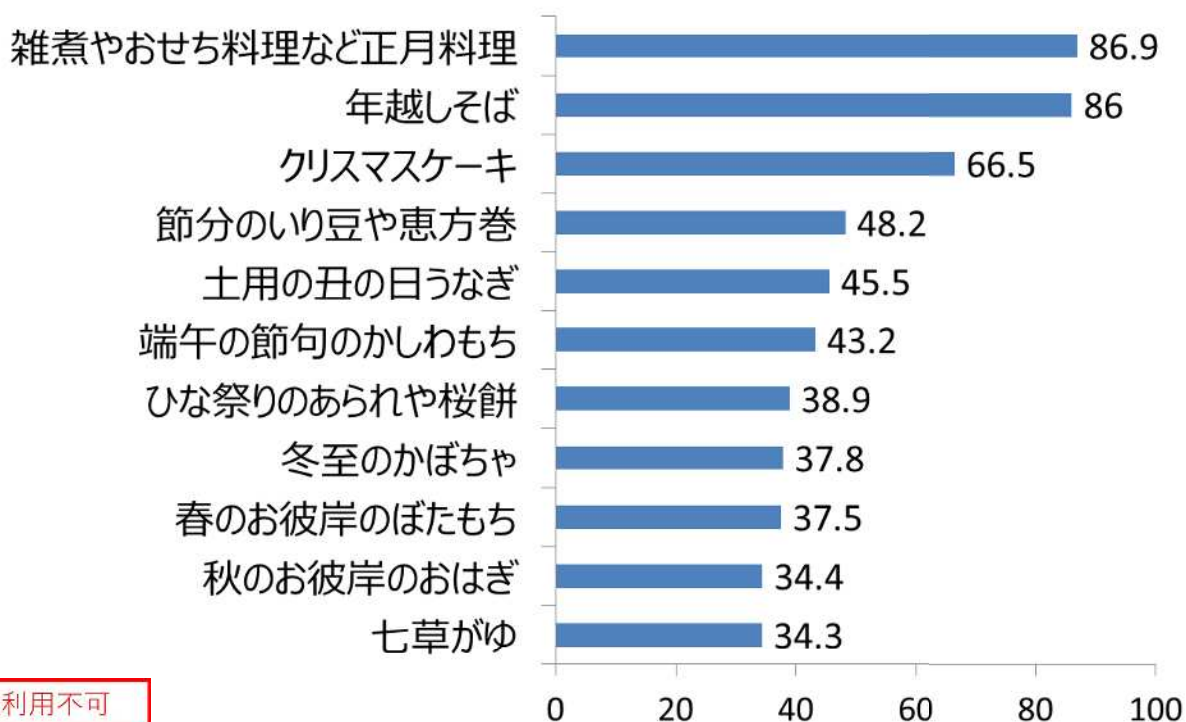
一般家庭

家庭系廃棄物  
(822万トン)

うち可食部と考えられる量  
(食べ残し、過剰除去、  
直接廃棄 282万トン)

二次利用不可

## 季節ごとの行事食の頻度(複数回答) (都民1,977人)



二次利用不可

平成26年度食生活と食育に関する世論調査 (東京都生活文化局)  
<http://www.metro.tokyo.jp/INET/CHOUSA/2014/10/60oau102.htm>

## お彼岸 (春・秋) に、ぼたもち または おはぎを 仏壇などに備える理由

### ・ぼたもちとおはぎは同じ物？



### ・お餅は「五穀豊穰」、小豆は「魔除け」の意味



古来：「赤色」は「魔除け」の力

### ・墓前やお仏壇にお供えする理由

→ご先祖さまへの感謝と家族の健康祈願

二次利用不可



# 戦略の「略」は、省略の「略」

— = +

引き算によって、  
本質的な価値が引き出される

人を引きつける引き算の経営：静岡県立大学経営情報学部  
教授、岩崎邦彦氏の講演資料、20170107

二次利用不可

食育を行うなら・・・

核となる**食育**を考える

A地域とB地域のどちらに魅力を感じますか？



A「当地域は、**あらゆる食育**に力を入れています」

B「当地域は、**この食育**に力を入れています」

二次利用不可

# 「良い引き算」と「悪い引き算」

「良い引き算」は、**価値を生み出す**

「悪い引き算」は、**価値を生まない**

「良い引き算」は、**考えぬく**

「悪い引き算」は、**手を抜く**

「良い引き算」は、**知恵を絞る**

「悪い引き算」は、**コストを絞る**

二次利用不可

## 「良い引き算」命がけの引き算・・・ 「はなちゃんのみそ汁」



<https://www.youtube.com/watch?v=BCWvp3TJhwk>

二次利用不可

# 子どもが作る「弁当の日」

2001年、香川県の滝宮小学校校長だった竹下和男氏が始めた取組み。

早朝に子どもが台所に一人で立つことに大きな意味がある



実践校：小・中・高・大学 全1,880校

<http://bentounohi.kids.coocan.jp/zissen.html>

二次利用不可

## 教育で重要なこと

教えるというよりも、むしろまず実地に行わせて、その欠点を矯正するやり方で、一人前にする

(自立に導く)

発達段階	学習の状況
2~6.7才	基本的な生活習慣が形成される <b>敏感期</b> 具体的な <b>体験</b> や <b>活動</b> により学ぶことができる
6.7~11.12才	
11.12才~	抽象的な推理や <b>論理的な思考</b> が可能となる

二次利用不可