

和食育

WA-SHOKU-IKU

栄養士が伝える・子育て世代向け「和食育」のすすめ

実践用
ダウンロード
素材付き



農林水産省

はじめに

日本の伝統的な食文化である「和食」は日本人の栄養バランスに優れた健康的な食生活を支え、自然の恵みである食を共にすることで家庭や地域の絆を強める役割を果たしてきました。その価値が世界的にも認められ、平成25年、ユネスコ無形文化遺産に登録されました。今や世界から注目を集める和食ですが、国内、とりわけ家庭における和食の存在が希薄になっており、日本の食文化が十分に受け継がれていない現状があります。

平成28年3月に策定された第3次食育推進基本計画においては、重点課題のひとつに「食文化の継承に向けた食育の推進」が掲げられており、和食文化に関する理解を深める食育の重要性が増しています。

農林水産省では、平成25年度から和食給食の推進など子どもたちへの和食文化の継承の取組を行ってきました。また、平成28年度からは、子育て世代の方々に接する機会のある地方公共団体の栄養士、保健師、保育所関係者の皆様に和食文化の魅力を伝え、継承していくための取組を実施しています。

本冊子では、その取組の中で皆様からいただいたご意見を反映し、現場で取組を実施する際のポイントなどをまとめています。地方公共団体や食育関係団体などの皆様が、地域の食文化を次世代に繋ぎ、豊かで健康的な食生活を実現させるための一助として本冊子をご活用いただけましたら幸いです。

平成29年度 和食文化普及推進検討委員



大久保 洋子 氏

一般社団法人
日本家政学会食文化研究部 会長
一般社団法人和食文化国民会議 相談役



阿部 絹子 氏

公益社団法人日本栄養士会公衆衛生担当理事
群馬県健康福祉部保健予防課健康増進主監



酒井 治子 氏

東京家政学院大学
現代生活学部健康栄養学科 教授



仲村 教子 氏

株式会社風讃社「ひよこクラブ」編集長



喜多濃 定人 氏

埼玉県保育協議会 会長
社会福祉法人 光輪会なかよしこども園
第二なかよしこども園 総園長

目次

健全な食生活を支える和食文化
第3次食育推進基本計画に
おける和食の関わり

4

どんな子どもに育って欲しいか
食を通じた子どもの健全育成と
和食文化の関わり

6

家庭における和食実践のメリット
和食への意識が変わる！
和食のいいところ

8

和食を切り口とした子育て世代の地域を通じた食育推進
管理栄養士/栄養士対象
全国研修会レポート

10

今後の和食文化の継承活動に向けて

18

「和食」とは何か？

20

和食の特徴①

多彩で新鮮な食材とその持ち味の尊重

22

和食の特徴②

健康的な食生活を支える栄養バランス

24

和食の特徴③

自然の美しさや季節の移ろいの表現

26

和食の特徴④

正月などの年中行事との密接な関わり

28

特典

すぐに使える！
実践用ダウンロード素材のご紹介

30

健全な食生活を支える和食文化

第3次食育推進基本計画における和食の関わり

生涯にわたって健全な心身を培い、豊かな人間性を育むためには、“健全な食生活”を送るよう意識・実践するだけでなく、“食べ物の循環”“生涯にわたる食の営み”にも目を向けることが大切です。「和食文化」への理解を深め継承することは、それぞれの環のつながりを強いものにし、さらなる食育の推進・健康寿命の延伸につながっていきます。

〈参考文献〉農林水産省ホームページ：「第3次食育推進基本計画」啓発リーフレット

和食は“自然の尊重”に基づいた日本人の食習慣です。

和食文化の特徴①

多彩で新鮮な食材と
その持ち味の尊重



和食文化の特徴②

健康的な食生活を支える
栄養バランス



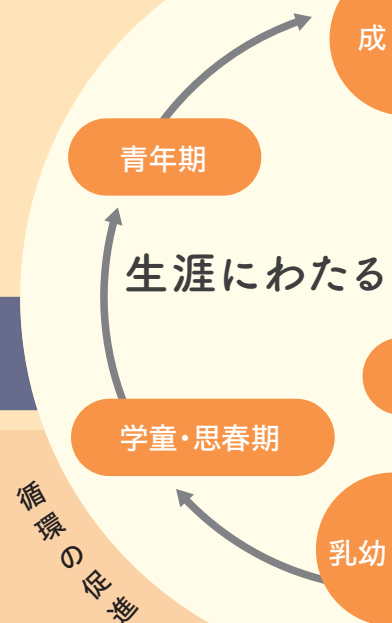
和食文化の特徴③

自然の美しさや季節の
移ろいを楽しむ心



和食文化の特徴④

年中行事との密接な関わり



心地よさ

共食・団らん

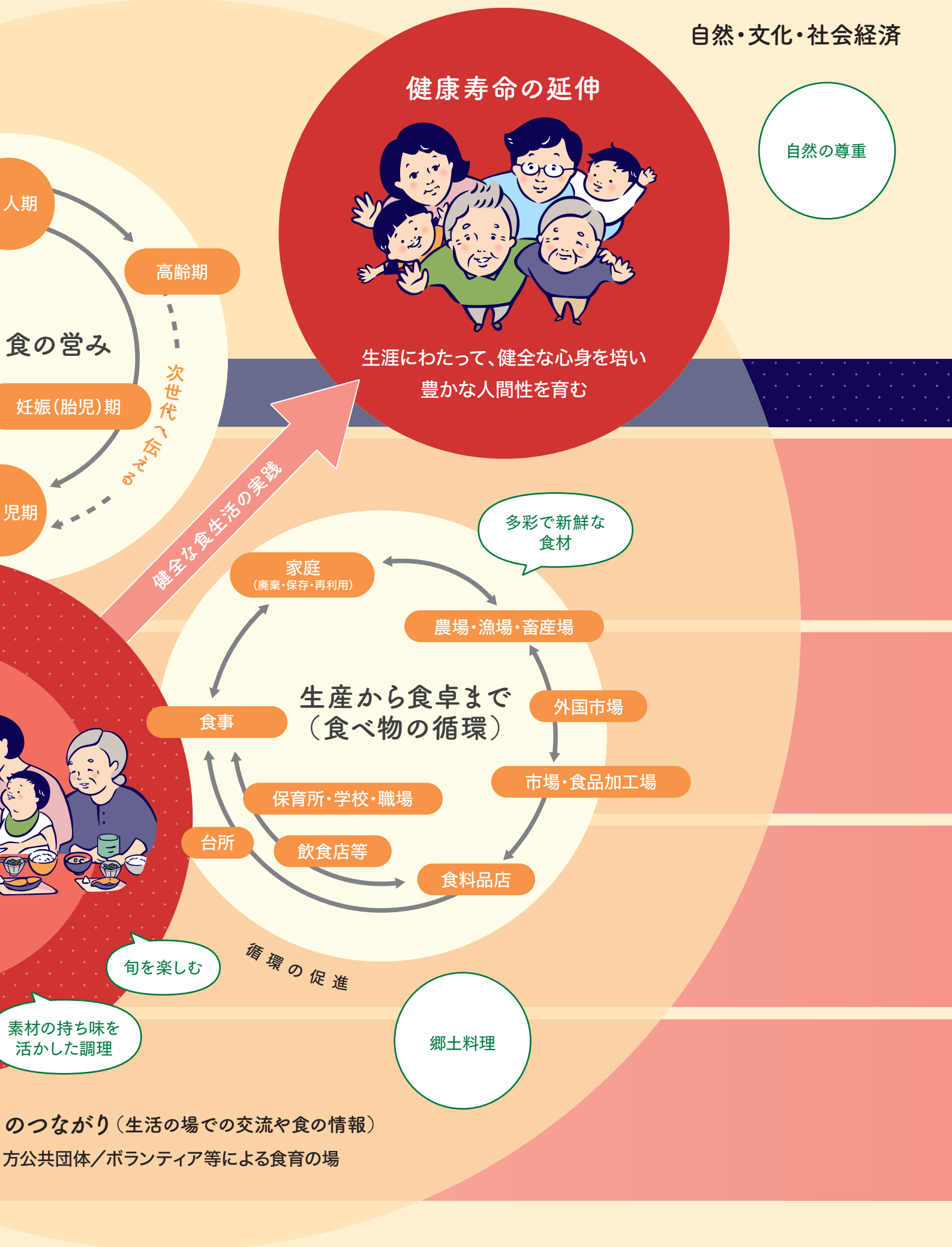
食事作法

行事食

一汁三菜

健全な食生活

地域と
国・地



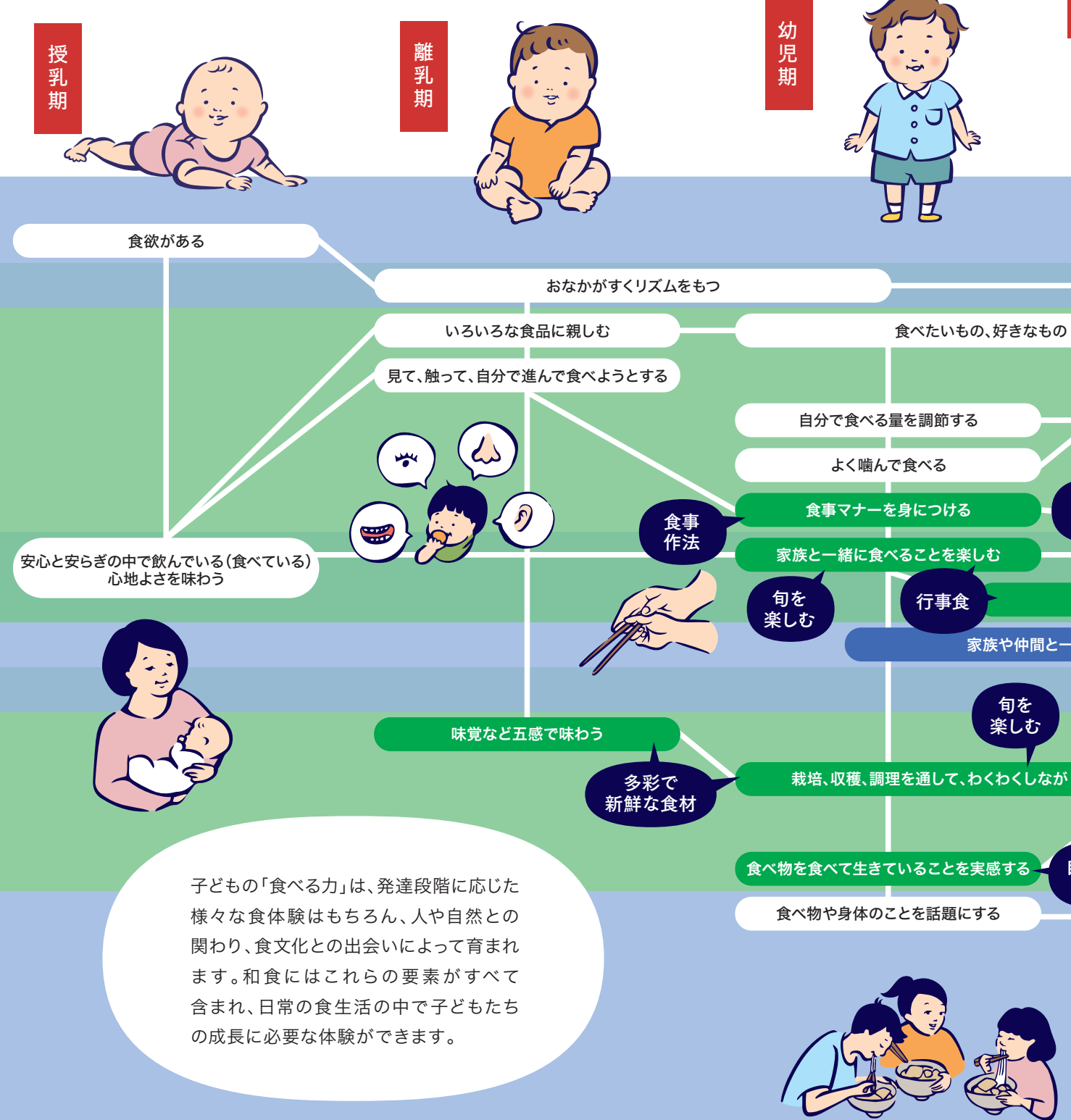
どんな子どもに育てたいか

食を通じた子どもの健全育成と和食文化の関わり

(表) 発育・発達過程に応じて育てたい食べる力と和食の要素

〈参考文献〉厚生労働省ホームページ

「食を通じた子どもの健全育成(－いわゆる「食育」の視点から－)のあり方に関する検討会」報告書



地域とのつながり



思
春
期

楽しく食べる子どもに

子どもは1回1回の食事を積み重ねることで、食べることを楽しみにする子どもに成長していきます。5つの子どもの姿を目標に、豊かな食体験を重ね、生涯にわたって健康でいきいきとした生活を送る基礎となる「食べる力」を培っていきましょう。

食事のリズムが
もてる

1日3回の食事や間食のリズムをもつ

を増やす

食事の適量がわかる

食べたい食事のイメージを描き、
それを実現できる

食事を味わって
食べる

食事・栄養のバランスがわかる

一汁
三菜



仲間と一緒に食べることを楽しむ

一緒に食べる人を気遣い、
楽しく食べることができる

一緒に食べたい
人がいる

一緒に食事作りや準備に関わる

共食
団らん



家族や仲間のために、食事作りや準備ができる

心地
よさ

食事作りや
準備に関わる

ら、食べ物に触れる

素材の持ち味を
活かした調理

郷土料理

自然の
尊重

自然と食べ物との関わり、地域と食べ物との関わりに関心をもつ

食料の生産・流通から食卓までのプロセスがわかる

食生活や健康を大切だと思えることができる

食生活や健康に
主体的に関わる

自分の食生活を振り返り、評価し、改善できる

自分の身体の成長や体調の変化を知り、自分の身体を大切にできる

食生活や健康に関連した情報を得て、理解して、利用できる

食に関わる活動を計画したり、積極的に参加したりすることができる

自然・文化・社会経済



家庭における和食実践のメリット

和食への意識が変わる！和食のいいところ

若い世代を中心に和食離れが進んでいます。子どもの成長や家族の健康維持などに和食が有効である理由を的確に伝え、和食生活実践の原動力としていきましょう。

01 食の基礎を作る 「味覚」を育む

幼児期は多様な感覚が発達し、味覚も敏感になってきます。汁物、主菜、副菜がある和食なら、いろいろな食材を一度に食べる事ができるので、多くの食体験・味の記憶を積み重ねることができます。この時期に覚えたうま味や食べ方は「食の基礎」となり、将来、健康的な食生活を送るための基盤になります。成長して一時期、食生活が乱れ、ファストフードなどに走っても、大人になってから戻る場（味・食べ方）となります。



龍谷大学農学部 教授

伏木 亨先生



幼児期の食体験が将来の食嗜好を作る

幼い頃の食体験は、将来の食嗜好の骨格を作り、終生にわたっておいしさの判断に影響を与える可能性があります。乳幼児期には、脳の神経が大幅に発達し、子どもの嗜好の元が形成されます。さらに幼児期の発達は大人の嗜好につながる大切な時期。このタイミングでご飯やだしのおいしさ、発酵食品の味わいを体験しておくことが大切です。将来、成長してから伝統的な食の味わいを理解する大人になることは、和食文化を意識できる教養にもなるでしょう。

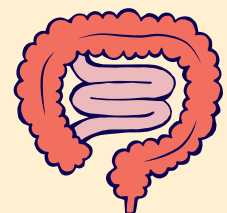
02 元気な腸を作る

腸内では約100兆個もの細菌が種類ごとにまとまって、腸内細菌叢（腸内フローラ）を形成しています。腸内細菌叢は一定のバランスで維持されていますが、食生活が偏り同じメニューばかりが続くと、特定の細菌にだけ餌が与えられ、バランスが崩れてしまいます。様々な食材を少しずつ食べる和食スタイルは、多種類の菌に効率よく餌を行き渡らせることができ、腸内環境を整えます。腸内には人の免疫細胞の6割があると言われてしますので、腸内環境が整うことで免疫が上がり、健康維持につながります。



東京農業大学名誉教授

小泉 武夫先生



日本人の腸を整えてきた和食

和食でよく使われる野菜、根菜、豆類、きのこ、海藻などには食物繊維がたっぷり含まれており、腸を刺激します。ぜん動運動が活発になった腸内では、免疫細胞がどんどん作られます。また、発酵食品にも腸内ケアの働きがあります。例えば、ぬか漬けに含まれる乳酸菌は腸内の善玉菌を増やし、納豆の納豆菌は善玉菌のエサとなりその働きを助けます。こうした食材は、まさに日本人の整腸剤とも言えるでしょう。そのため、和食離れが進めば、腸に良い食材も体に入ってきません。腸内環境を整え健康維持につなげるためにも、和食の良さをもう一度見直していきたいですね。



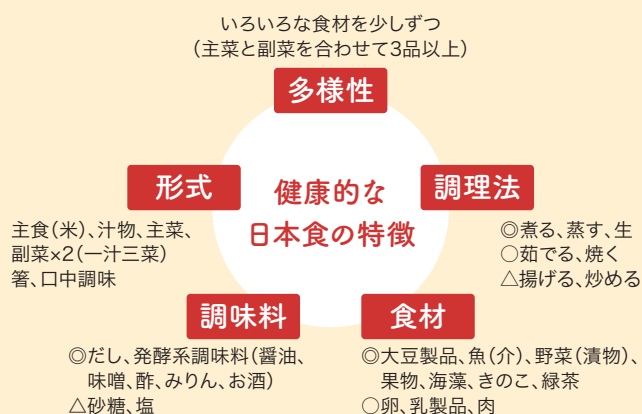
東北大学大学院農学研究科
准教授

都築 毅先生



1975年型日本食が健康維持に効果的

近年の日本では個々の食材や成分の機能性ばかりが注目されていますが、私の研究グループでは、食事全体を丸ごと評価するという視点からの実験・調査を行ってきました。その結果、現代日本食と比べて1975年型日本食では、コレステロール値の減少、血糖値の低下などが見られ、長寿に有効であることがわかりました。1975年型日本食は一言でいうと「少し欧米化した和食」で、その特徴は5つの要素に分けられます(下図参照)。これらを再確認することは、現在の食事を見直すことにつながります。毎日の献立の参考にさせていただき、健康維持に役立ててください。



03

栄養バランスに優れている

ご飯を中心に、野菜・魚・肉・乳製品・海藻・豆類など多様な食材を使い、おかずを組み合わせる和食からは、健康維持に必要なエネルギーとバランスのとれた栄養成分を自然に摂取することができます。また、たんぱく質・脂質・炭水化物の摂取エネルギー比率(PFCバランス)も、脂質からのエネルギー摂取が多い欧米に比べ、バランスが取れています。

脂質がおさえられる

和食は動物性油脂を過度に使わず、だしや素材の持ち味を活かす調理(蒸す、焼く、生のまま)が多いので、カロリーをおさえることができます。脂質やカロリーの摂り過ぎが原因で発症する生活習慣病の予防にもつながります。

04

気軽・経済的に作れる

和食は一汁三菜が基本とされていますが、忙しい日々の中で毎日そのスタイルにこだわる必要はありません。ご飯と汁物が揃えば、あとは一菜、二菜でも立派な和食となります。また、他の季節に比べて安価な旬素材を使用すれば経済的に食事の用意ができます。

離乳食を時短・経済的に作れる

離乳食は塩をごく少量のみ使って味付けしますが、だしで野菜を煮込めば、調味料を使わずに美味しく作れます。また、離乳食を別に作るのではなく、調理中の大人の献立から取り分けて作れば簡単。時短にもなります。例えば、「肉じゃが」では、だしで野菜を煮込み、調味料を加える前に離乳食の分を取り出します。その後に牛肉を加え、調味すれば大人用の一品が完成。取り出した野菜は、だしを加えてすり潰しペースト状にします。大人と一緒に食材を使えるから、余計な食費もかかりません。



一般社団法人
日本家政学会食文化研究部会長

大久保 洋子先生



普段とハレの日で食にメリハリを

和食は、日本人にとっては特別なものではありません。ご飯茶碗と汁椀、お箸を揃えれば、和食の基本は出来上がります。毎回栄養バランスの良い食事は理想ですが、忙しい時の手抜きはよしとします。そして、ハレの日には少し手を加えた料理を作って食生活にメリハリをもたせましょう。食事作りも慣れ親しむことでレパートリーが増え、手軽になってきます。おおらかに食を楽しんでほしいと思います。

管理栄養士/栄養士対象 全国研修会レポート

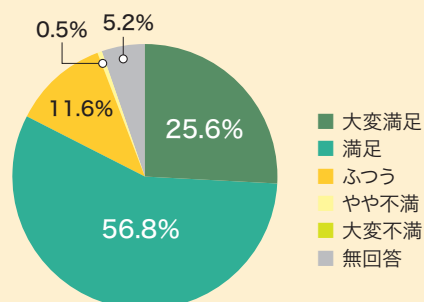


農林水産省では、平成29年度和食文化普及推進事業の一環として、子育て世代に接する機会が多い地方自治体の管理栄養士・栄養士の皆様を対象に「和食を切り口とした子育て世代の地域を通した食育推進」をテーマにした研修会を全国12カ所で開催いたしました。各研修会場では、和食文化の素晴らしさを次世代に伝えていくにはどうすればいいのか、地域レベルでできることは何かなど、活発な意見交換が行われました。

ここでは、講師による講義内容やグループワークで出された意見をまとめました。今後の和食を取り入れた地域の食育推進のご参考としてください。

参加者の満足度

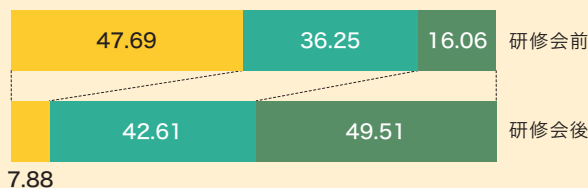
n=424



研修会満足度は「大変満足／満足」で80%を超えました。講師の先生方の和食に関する講演及び後半のグループワークにより多様な職場で働く参加者（栄養士等）が意見交換できたことが満足度の向上につながったと考えられます。

参加者の意識の変化

0～6点 7～8点 9～10点



研修会参加者に和食の推奨度合いを0～10点で評価してもらった点数の比較です。研修会後は和食の推奨意向が強くなっています。

会場

神奈川県横浜市

8月6日(日)13:30～ パシフィコ横浜

全国栄養士大会

全国研修会の第1回目は、全国の栄養士・管理栄養士が集まる「全国栄養士大会」の研修講座の一つとして開催されました。東京家政学院大学の酒井治子氏を座長としたセッションでは、和食を軸とした食育推進を実施する地方自治体や保育園の3事例が発表され、参加者と積極的な質疑応答が行われました。

広島県広島市

和・輪・環を伝える「3つのわ食」で食育を推進

広島市健康福祉局保健部保健医療課 加島浩子氏

市の食育推進計画の理念「食を通じて健やかな体と豊かな心を育む」の実現のために考えられたのが、「3つのわ食」です。「わ食」の1つめは多様で新鮮な食材を使って栄養バランスに優れた「和食」、2つめは家族や地域などのコミュニティで輪になって食事を楽しみ、食文化を伝え合う「輪食」、3つめが食品ロスを減らし環境に配慮した食生活を送る「環食」です。

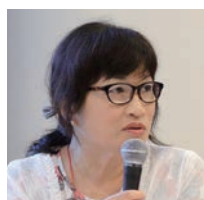


「3つのわ食」普及のために、市では毎月19日を「食育の日」とし、マスコットやパンフレットの制作、地元産食材を使った料理教室の開催などの取組を行っています。さらに「ひろしま食育ネットワーク」を設置し、現在80の地元の企業や団体が参加。行政関係者や医療・保健関係者などの協力も募り、地域全体を巻き込んだ食育推進を目指しています。

千葉県市原市

人とのつながりで健康を育む「いつの間にか」食育活動

市原市保健福祉部市原市保健センター成人保健係 小野美由紀氏



2017年に「いちばら健倅まちづくりプラン」がスタートしました。「倅」の文字に人と人とのつながりから生まれる皆の幸せという意味を込めています。健康に関心がある人もない人も、普段の生活に健康づくりが浸透し「いつの間にか」健康になれるよう社会環境の整備も視野に入れた計画が推進されています。

食育計画では、仲間と楽しく食事をする「おいしいわ」、和食の「和」、つながりを意味する「輪」、会話の「話」、環境に配慮する「環」の「5つのわ」の普及に力を入れています。また、次世代に和食の良さを伝えるには子育て世代へのアプローチが有効と考え、保健センターに子育て中の母親が様々な相談ができる「子育てネウボラセンター」を設置し、だしの取り方や健康的な離乳食の作り方を教えています。

学校や保育所の給食では地産地消にこだわるほか、家族や地域の人たちと参加できる「おやこの食育教室」を定期的に開催し、地域ぐるみの食育推進を実施しています。

東京都中野区 中野みなみ保育園

五感を磨く食育で子どもの自主性や感性を育む

中野みなみ保育園保育士 若松由美子氏



園に在籍する0歳から5歳は、人格形成においても大切な時期です。食材の栽培や調理にも積極的に参加させて子どもの五感を磨き、自主性や主体性を育む教育を展開しています。

手作りの醤油やだしなど本物の味を子どもたちに味わってもらい、「美味しいがわかる味覚」の形成にも力を入れています。リンゴの皮をむく場面から見せると、子どもたちは果汁の香りや皮の色合いなどをしっかりと感じられ、「もっと食べたい」という気持ちが高まります。苦手な食材も、自分で育てて調理することで食べられるようになります。また、焼くときの香ばしいにおいがかぐことや出来立てのおいしさを体感することで食べられるようになることも多いのです。他にも様々な食体験を通して、食に興味のある子ども、好き嫌いのない子どもを育てています。



講師

東京家政学院大学 現代生活学部
健康栄養学科 教授

酒井治子 先生

研修会のまとめ

食育推進計画策定のプロセスでは、地域ならではの食事観や食育観を再認識するきっかけになります。食事は自分だけのものではなく、家族や仲間、地域などみんなで分かち合っていくことが大切です。大人たちが「食の循環」の視点を持ち、地域とつながった和食のある暮らしを楽しむ姿に、子どもたちは多くを学んでいくでしょう。

「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」

管理栄養士/栄養士対象 全国研修会レポート (全国11会場)

研修プログラム

約150分(2時間30分)

I「基本的な知識」基調講演

約60分～80分

子育て世代の食事情についての最新情報・現状など、講師が地域に合わせたテーマを設定し、和食や食育を取り巻く社会環境・子どもたちの現状と課題等を学ぶ。子育て世代にとって、和食を取り入れるメリットは何かを考える材料を提供する。

II「考える機会」グループワーク

約40分

基調講演を踏まえ、食育活動に和食の要素を取り入れるためのグループワーク

III「発表」

約30分

各グループから代表者が3分～5分でグループごとのまとめを発表

IV「アンケート」

約5分～10分



会場

北海道札幌市

11月10日(金)13:30～16:00 TKP札幌ビジネスセンター

講義
テーマ

和食・和食文化を未来につなぐ

個人の健康づくりの概念から見た「和食」と「食育」について考え、その中から“アイヌの食文化”“日本各地から集まった人々”“寒冷地”というキーワードから北海道特有の和食文化の継承の在り方を考えました。

和食普及の現状と課題

- 子どもにフォークとスプーンしか使わせないため、箸の持ち方がわからない子がいる。
- 親に時間がなく、簡単に提供できるパンなどが多くなりがち。
- 作る時間もない、食べる時間も短い。
- 和食は調理工程の多さを考えると、どうしても忙しい人に勧めにくい。
- 親子の関わりの時間自体が少なく、和食を継承しにくい。

自分たちなりの工夫、もっと頑張れそうなこと

- おばあちゃん、おじいちゃんの家などでの和食を食べる機会作り。
- 乾物の活用や常備菜作りの工夫を伝える。
- そのままの姿かたちの食材を見せたり、自分で収穫した野菜を使うなどして興味を引く。
- 家であまり食べない食材や和食を給食などで提供する。

グループ
討論で
学んだ
声



講師

札幌保健医療大学 保健医療
学部 栄養学科 教授

千葉 昌樹 先生

研修会のまとめ

「和食」というもの自体も時代の流れで変わってきております。地域での考え方や慣習の違いなどにも柔軟に変化に対応していく必要がありますね。若い世代への情報配信はSNSなども活用して届けるのも良いでしょう。シニアの人たちには、もっと食育活動に積極的に参加していただきたい。アイヌの食文化など地方色豊かな郷土料理を専門家である皆さんが一丸となって、和食の知識や知恵や経験を若い世代に伝える活動ができると良いですね。

会場

宮城県仙台市

12月7日(木) 13:30～16:00 TKP仙台東口ビジネスセンター

講義
テーマ

公衆栄養学の視点からみた日本食 ～和食文化の普及推進に向けて～

1980年頃、日本人の食事はバランスの良い食事となりました。しかし、現在、日本人の食生活の変化から日本の食料自給率は40%を割り、若年層を中心に食事の基本型が崩れつつあります。今後、和食文化の保護・継承の取組を進めることが重要であることを再認識しました。

和食普及の現状と課題

- 保護者の方に働きかけるのも、実践してもらうのも難しい。
- 炭水化物は太るというイメージがあり、米の摂取量が減少。
- 調理が苦手な人には難しい、だしを取るのが大変、塩分が多いなどのイメージがある。
- 子どもが好きなものだけを食べさせている。
- 栄養士自身の和食への理解も足りない。

自分たちなりの工夫、もっと頑張れそうなこと

- 食事の時間に家庭に出向き、料理やメニューの話をする。
- 保育園において米研ぎ、だし取り、味噌汁作り、レシピの提供などの実践。
- 行政、保育園、福祉施設、学生など多様な主体との連携。
- 和食の良さを高齢者も伝え、子や孫へ伝えてもらう。
- 月に一度、子どもに向けて和食の話をする。

グループ討論で挙げた声



講師

山形県立米沢栄養大学
健康栄養学部 健康栄養学科
学部長 教授

大和田 浩子 先生

研修会のまとめ

和食普及の課題として、子どもに「好きなもの」だけを食べさせている傾向があるという発表がありました。子どもにしっかりと和食を食べさせる経験をさせてあげたいものです。今後の和食普及の取組としては、管理栄養士・栄養士の皆様が協力して、他の職種や他の分野の機関（農業や観光などの関係者や関係機関）まで視野を広げて連携していく取組が実現したら素晴らしいです。その時は、皆さんの成功事例を各所で発表して共有・蓄積していきましょう。成功事例の蓄積が重要だと思います。

会場

新潟県新潟市

12月14日(木) 13:30～16:00 ユニゾンプラザ

講義
テーマ

和食の保護と継承に向けて

ユネスコ無形文化遺産に登録された「和食」とは日本人の伝統的な「食文化」であり、その和食文化の大きな特徴は“自然の尊重”です。今後、世代を超えて和食文化が継承される取組が必要です。

和食普及の現状と課題

- 和食の良さは感じてもらえても時間がない、家族が喜ばないなどの理由で実践につなげてもらえない。理想と現実のギャップがある。
- 若い世代、働き盛り世代、子育て世代にアプローチできていない。
- 保育所で保護者への情報提供ができていない。興味をもってくれる親も少ない。
- 和食を作るのをおっくうに感じているのではないかと（忙しい、無関心）

自分たちなりの工夫、もっと頑張れそうなこと

- ハレの日こそ「和食」とお伝えして、毎日の食事で和食を出すことのハードルを下げる。
- 食材の下処理などを子どもに体験させる食育活動の実践。
- 野菜や乾物に実際にふれる機会を増やして家庭での和食調理につなげる。
- 子どもは決して和食嫌いではない。残食が少ないことを保護者に伝える。

グループ討論で挙げた声



講師

新潟医療福祉大学
健康科学部 健康栄養学科
学科長 教授

斎藤トシ子 先生

研修会のまとめ

和食普及には、子ども、親、地域への展開を考えていく必要があります。ここで共通するキーワードは「エンパワメント」でしょうか。子どもについては、講義の中で紹介した「自分で作る弁当の日」の取組のように、子ども自身が料理に挑戦すること。親については、食育の場の講師に招く、学校給食の献立と一緒に考えるなど、親自身を活動に巻き込むことで自分事化していくなどです。継続のためには、活動したことに対するインセンティブや楽しさのスタンスも必要です。

講義
テーマ

家庭の健康を支える「和食」を未来につなぐ

文化的価値に埋め込まれた食の世界を、好奇心をもって探索する子ども。親の「わが国の、わが郷土の和食の文化を伝えたい」想い。健康のため、両者をどう結ぶか、栄養士の力量の見せどころです。

和食普及の現状と課題

- 地域とつながっていない(食文化の伝承ができない)。
- 食への意識差やギャップが多い。知識、調理などのスキル、食経験。
- 子どもの食事はきちんとしているが親の食事がおろそか(栄養調査を踏まえて)。
- 知識や概念は教育されていても、実践してもらうことが難しい(行事などは大人も知らないかもしれない。親へもフィードバックできる場が必要か)。

自分たちなりの工夫、もっと頑張れそうなこと

- 学校給食の献立を保護者に伝え、一緒に学ぶような機会の創出。
- 市民サービスセンターなどを活用し、行事食やだしをテーマにした親子クッキングの実施。
- 企業や行政、食生活推進委員、JA、地域と連動した出前講座や料理教室。
- 栄養士会などとも連携し、保育所での食育活動(具沢山味噌汁や行事食)。
- SNSでの情報発信。



講師

東京家政学院大学
現代生活学部 健康栄養学科
教授

酒井 治子 先生

研修会のまとめ

食育を推進するためには、人の食のあり方、特に注目したいのが「子どもの食を通した育ち」。その育ちの中には、和食文化の価値観や様式を身につけていく「食」の文化化があります。行政栄養士は、「子どもの食を通した育ち」とそれを支える力の大切さ、そして、健康を支える「和食」を未来につなぐキーパーソンです。地域の社会資源やフードシステムに存在する様々な人々をつないで食育を推進するためにも、和食は一つの切り口になります。そのために、食育推進計画や評価をする方法のスキルも高めていきましょう。

講義
テーマ

家庭の健康を支える「和食」を未来につなぐ

文化的価値に埋め込まれた食の世界を、好奇心をもって探索する子ども。多くの人々の「わが国・郷土の和食の文化を伝えたい」想い。両者を結ぶことが、子ども、家庭、地域全体の健康を支えます。

和食普及の現状と課題

- 親世代の欠食が子どもの欠食にもつながっている。
- (和食は手間がかかるため)手間をかけずに作れる和食メニューやレシピの必要性。
- 親以外に子どもに関わる人への食育も必要(保育園の先生など)。
- 食の選択肢の多様化が栄養バランスの悪化につながっている(好きなものばかり食べる)。

自分たちなりの工夫、もっと頑張れそうなこと

- 地元食材を使って郷土愛を伝えるのと合わせて和食の普及活動を行う。
- 保育園や学校と連携してPTA役員さん等への出前講座。
- 各地域の祖父母の皆様に協力を得て、和食のお弁当作り。
- 食生活改善推進員などと連携し、おっきりこみ(群馬の郷土料理)プロジェクト。



講師

東京家政学院大学
現代生活学部 健康栄養学科
教授

酒井 治子 先生

研修会のまとめ

「食」は暮らしの中にあります。食育が推進されているここ群馬県では、「ていねいに暮らす」習慣が大切にされてきたことと思います。しかしながら、今は、子育て世代へ、和食を含め日本文化としての暮らし方を伝えていくことが危ぶまれる大変な時期。和食を学ぶのではなく、子どもと一緒に、地域の人々みんなが和食で学びあいましょう。一人でも多くの人に和食を作ったり食べたりする機会、その中で学びあいを分かち合う場を提供できれば、和食を未来につなぐこと、それが健康につなげることができると思います。

会場

愛知県名古屋市

12月16日(土)13:30~16:00 TKPガーデンシティプレミアム名古屋新幹線口

講義
テーマ

食育推進を和食文化から考える

食育推進にはニーズとウォンツをしっかりと掴む必要があります。若い世代は栄養バランスを意識した食生活が望ましいと考えています。この栄養バランスは「和食」を軸にすることで得られるのです。

和食普及の現状と課題

- 伝える側(栄養士、学校、行政)の理解不足や共有・連携不足で和食の大切さを伝えきれていない。
- 家庭で和食を出しても食べない、食べてもらうことを優先して素材の味を活かすことよりも濃い味付けになってしまいがち。
- パン+ヨーグルトなど和食から離れた食生活が増え、一汁三菜の形がない。
- 給食ではパンよりご飯飯や味噌汁が人気でも、家庭ではあまり作られない。

自分たちなりの工夫、もっと頑張れそうなこと

- 乳児健診などの機会を使って親や妊婦へのアプローチ、離乳食に和食を取り入れる。
- 郷土料理+ご当地キャラクターなど、食以外の物との組み合わせで興味を引く。
- 栄養士から、保育士や学校の先生にも和食の良さを伝える努力をしていく。
- デメリットである塩分を控えたり、今の人に合った新しい和食を考える。

グループ討論で挙げた声



講師

愛知みずほ大学短期大学部
客員教授

上原 正子 先生

研修会のまとめ

和食は「手間がかかるし難しい」「子どもが食べてくれない…」等のイメージを、まずは、私たち自身が払拭することが必要ではないでしょうか。塩分をおさえて、おいしくて手軽にできて、食べ残すことがない和食を提供するために、塩分量を一汁三菜(二菜)トータルで見る味の工夫やおいしさが増す食材の組み合わせの研究など、栄養士しかできない勉強がまだまだたくさんあることに気づくことができた研修だったのではないのでしょうか。

会場

大阪府梅田市

12月3日(日)13:30~16:00 ユーズ・ツウ 会議室

講義
テーマ

～継続可能な食生活の実現も目指して！～データから読み解く「和食」の魅力

健康に良いとされる「和食」ですが、本当に健康に良いのか、どう食べると良いのか、エビデンスに基づき検証することが必要です。また、次世代までも持続可能な食生活を実現する上での和食の魅力を考えました。

和食普及の現状と課題

- 巻きす、すり鉢など基本的な調理器具がない家庭が増えている。
- 和食の定義が曖昧な人が増え、子どもに教えることができない。
- 子どもに献立を決めさせたり、お弁当に子どもが好きなメニューばかり入れると、和食が少なくなる。
- セミナーにも来ないような「興味のない人」にどう伝えていくか。

自分たちなりの工夫、もっと頑張れそうなこと

- 給食展示や情報提供をして親にも協力してもらう、保護者試食会を行う。
- SNSやホームページの活用、農林水産省など公的なところでテレビCMなどを作ってほしい。
- 包丁を使わずハサミで作れる、冷凍食品など調理が簡単なもの、手間がかからないレシピの考案。
- 牛乳を取り入れた和食「乳和食」を推進、塩分も下げられカルシウムも摂れる。

グループ討論で挙げた声



講師

女子栄養大学
食生態学研究室 准教授

林 芙美 先生

研修会のまとめ

本日は、次世代までも持続可能で健康的な食生活を送るために「和食」をどう継承していくのか皆さんと考えました。まず“健康面”に注目しましたが、日本独自の気候や風土に育まれた多彩な食材や、行事食や郷土料理にまつわる慣習や文化、和食を楽しむための食事作法など、様々な要素を理解し尊重することも大切です。私自身は大学と大学院を海外で過ごしました。海外では、まずは自国のことをきちんと語れることが求められます。日本人が真の国際人になるためにも和食のここを受け継ぐ人を増やしていきたいですね。

和食文化の継承と健康 ～おいしく、楽しく、健康的に～

継承したい「和食」の優れた栄養バランスの鍵は「ご飯」にあること、課題とされる塩分も献立と調理の工夫次第で美味しく健康的な食事になることを「食事バランスガイド」を使って解説しました。

和食普及の現状と課題

- 和食の定義が分かりにくい。
- 今は一年を通して手に入る食材が多く、和食に四季があることの素晴らしさが伝わりにくい。
- 「子どもは和食が嫌いだ」という保護者の思い込みがある。

自分たちなりの工夫、もっと頑張れそうなこと

- 子どもの頃に濃い味に慣れてしまわないように、母親に手軽なだしの取り方を伝える。
- 電子レンジや炊飯器で手軽に作れる時短和食レシピを提案、身近なものにしていく。
- 例えば「本物の岡山ちらし寿司の普及」を大きなキーワードにして、その中で食育、伝統食の継承、生産者とのつながり、調理体験などを、地域・行政・家庭の連携で進める。
- 料理教室やツアーの開催、SNS発信、冊子発刊など様々な形での情報発信。



講師

国立大学法人奈良女子大学
生活環境学部 食物栄養学科
特任教授

早瀬 仁美 先生

研修会のまとめ

「和食」の理解は人様々、どう定義するか、どう伝えるか、課題ですね。「和食」＝「一汁三菜」の4品を毎日の食卓にのせるのは大変です。副菜・副々菜の食材をまとめて具沢山の汁物にしても良いのではないのでしょうか。電子レンジを利用するのも良いですね。岡山の郷土料理のばら寿司を作る寿司桶が無くてもボウルで大丈夫！こういうノウハウを伝えていくのも和食の普及です。ご飯を中心に様々な食材から栄養が摂れるのが和食の良さです。自信をもって和食を普及してください。

和食文化の継承 ～若者に伝えたい食の大切さと食の楽しさ～

食事はお腹を満たすもので栄養・健康・食文化等考えていない若者が多くみられます。食に興味がないわけではなく、学ぶ場が少ないのが現状です。「つくる、知る、伝える」を継承したいと考えています。

和食普及の現状と課題

- 調理器具が家庭に無い。
- 和食普及のイベントは興味のある人しか参加しない。
- 若い人たちが平日に料理教室に行けない。
- 料理教室のメニューは見映えの良い洋食が多い。
- 郷土料理の普及が進んでいない。

自分たちなりの工夫、もっと頑張れそうなこと

- 離乳食教室でだしの試飲、手作りとし市販品のベビーフードの食べ比べをする。
- パパママ教室は第一子だけでなく第二子、第三子も入れて意識を高める。
- 2ヶ月に1回の親子料理教室で、行事食と一緒に作る。
- 親へはなかなか伝わらないので、まずは子どもに経験させる方が費用対効果も高い。
- ご飯、焼魚、おひたし、旬の野菜の味噌汁という基本的な献立を教える。



講師

愛媛大学大学院農学研究科、
愛媛大学教育・学生支援機構
准教授

垣原 登志子 先生

研修会のまとめ

ライフステージに応じた食育の必要性を強く感じます。誰に対して和食のことを伝えていくか？それにふさわしい言葉の使い方や内容になっているか？どんなに話しても相手に伝わらない言葉やメッセージでは伝わらないですね。和食は手間がかかる、難しいと思っている人も多い。そのような人たちに向けて、もっと身近で、もっと気軽に栄養士さんをはじめとする食の知識やノウハウを持った方たちと話せる場や環境を作っていきましょう。

会場

福岡県福岡市

11月24日(金)13:30～16:00 福岡朝日ビル 貸会議室

講義
テーマ

和食文化の継承と健康 ～おいしく、楽しく、健康的に～

継承したい「和食」の優れた栄養バランスの鍵は「ご飯」にあること、課題とされる塩分も献立と調理の工夫次第で美味しく健康的な食事になることを「食事バランスガイド」を使って解説しました。

和食普及の現状と課題

- 子どもたちが煮物、酢の物を好まない。
- 一汁三菜は理想だが、そんなに品数を作れる人は少ない。
- 人との関わりが少ない独り暮らしが増え、コンビニ食など食生活が偏る。
- 地域ごとの食事実態の把握ができていない。
- 啓発しても参加者が限定されていて、広く周知するに至っていない。

自分たちなりの工夫、もっと頑張れそうなこと

- 「おにぎらず」のように園児でも作れるものを保護者に紹介する。
- 食材の旬について教えて、給食や子ども食堂の献立と結び付ける。
- 古くからの食文化や食生活をお年寄りに伝承してもらう。
- 母子手帳にだしについて記載し、離乳食メニューを和食中心にする。
- 市のホームページに和食コーナーを造り、レシピなどを掲載する。

グループ討論で挙げた声



講師

国立大学法人奈良女子大学
生活環境学部 食物栄養学科
特任教授

早瀬 仁美 先生

研修会のまとめ

地域の皆さんの健康状態や食生活状況をアセスメントして、その背景となっている社会環境や食に関するニーズを把握し、そこから新たな取組が生まれてきたら良いですね。最近では忙しくて時間がない人が増え、地域差や経済格差も大きくなっています。様々な環境で価値観が異なっているにもかかわらず、より多くの人たちが無理なく実施・継続できる食環境に産官学が連携して取り組めるよう、食の専門職である管理栄養士が力を合わせましょう。

会場

沖縄県那覇市

12月19日(火)10:00～12:30 キープフロント

講義
テーマ

和食・和食文化を未来につなぐ

個人の健康づくりの概念から見た「和食」と「食育」について考え、その中から“琉球の食文化”“現在の沖縄料理”“亜熱帯気候”というキーワードから沖縄県特有の和食文化の継承の在り方について考えました。

和食普及の現状と課題

- 休日はだしを取るなど心掛けているが、平日は仕事が忙しいので簡単な調味料に頼っている。
- 和食は敷居が高い、料理へのハードルが高い、というイメージがある。
- われわれ栄養士自身もまだまだ和食についての追求ができていない。
- 和食や沖縄料理の正しいレシピが伝えられていない。

自分たちなりの工夫、もっと頑張れそうなこと

- どれが主菜か、副菜かなどの知識や見る目を育てる。
- 和食は気軽にできるという雰囲気作り、簡単に作れるメニューの提供。
- 作り置きをして次の食事に活かす習慣をつける。
- 学校などの職員間で共通理解ができるように情報を共有する。
- 栄養士は料理や食文化の知識、それを伝えるスキルをもっと向上させる。

グループ討論で挙げた声



講師

札幌保健医療大学
保健医療学部 栄養学科 教授

千葉 昌樹 先生

研修会のまとめ

沖縄県は日本で最も長寿を実現した県でした。つまり、ここには健康的な食生活が存在している可能性が高い。この事実を客観的に見直し、食生活を検証してください。それは沖縄県だからこそできることです。私は、栄養士が必ずしも全ての沖縄料理を作れる必要はないと思っています。皆様は専門職として企画力を発揮し、食生活改善推進員や「おばあ」と呼ばれる皆様方と連携して企画を実現し、琉球諸島の伝承食文化を継承する大きな取組に育てていってください。

今後の和食文化の継承活動に向けて

第3次食育推進基本計画では、重点課題の一つに「食文化の継承に向けた食育の推進」が掲げられています。

子育て世代に和食文化を伝えるために、地域でどのような取組ができるのでしょうか。

このチェックシートは、地域の食文化の魅力や環境、課題を把握していただくためのものです。

これからの食育活動に、食文化継承につながる取組を盛り込むために関係者が一体となって考えていきましょう。

まずは
ここから！

STEP
1

「和食文化」とは？

皆様の地域には、どのような和食文化
がありますか？

地域の食のしきたりや作法、行事、料理
(日常食、行事食など)、食材(伝統野菜、
特産品など)は何ですか？

和食の要素には、地域の伝統的な生活様式や文化があり、多くの食材や多様な調理法で作られた料理やその組み合わせから成り立っています。また郷土料理や特産品など、地域を代表するメニューや食材は、その土地の自然や文化、伝統などと密接に関係することも多いものです。まずは、地元の食文化に詳しい方にヒアリングするなどして、皆さんの地域の和食文化の要素を確認してみましょう

STEP
2

何を伝える!?

豊かで健康な生活を送っていくために
未来に残し伝えていきたい地域の和食
文化は为什么呢？

今後、今まで以上に家庭環境や社会が変わる中、地域の人々が健康で豊かな生活を送るために、残し、伝えていく必要のある、食事や行事などの食文化を選択しましょう。



実践のヒント

群馬県 郷土の食文化を再認識し、県民の郷土愛を育む食文化普及・継承事業

群馬県健康福祉部保健予防課 健康推進・食育推進係 係長 齋藤 朋子 氏

群馬県では、県民への意識調査において食文化継承や地産地消などへの関心が希薄であることから、第3次食育推進計画では「伝統的な食文化の保護」を重要課題とし、「和食」を課題解決の手段としました。また、長年にわたる食育推進計画の積み重ねにより、多様な食育の担い手とのつながりが備わっていることも「和食」を事業の中に位

置づける下地となったと言えます。取組の一つでは、県内の食生活改善推進員(約3,000人)に郷土料理や伝統食材の調査を委託し、地域の食文化を再認識すると共に、その重要性を伝えるための資料を作成し、活用しています。地域に根差した活動を行っている食生活改善推進員は、群馬の食文化継承の担い手として期待されています。



「地域の伝統的な食文化等の 保護・継承に関する取組事例集」

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

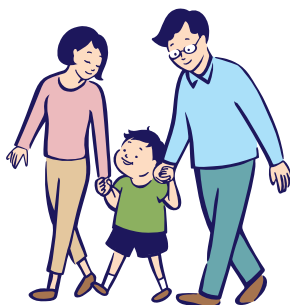


STEP 3

誰に対して？

誰に対して和食文化を普及していくのが
有効（効率が良い、費用対効果が高い）
でしょうか？

ライフスタイルが大きく変わる結婚や妊娠、出産、育
児のタイミングを迎えている方々。改めてシニアの
方々。保育園や幼稚園などの子どもたち。皆さんの地
域で和食文化の魅力を伝えたい方々をターゲットにし
ましょう。



STEP 4

どうする方法で？

地域にある社会資源を活用しましょう。
イベントや広報誌、SNSの活用なども！

行政や学校、専門職ネットワーク、ボランティアの方々、
民間企業など、様々なところと連携して、仲間を増やし
ていきましょう。料理教室、健康教室、SNSの活用、動
画配信など対象者に合わせた情報発信方法も模索し
ましょう。また、発信するだけでなくアーカイブしていく
方法も考えましょう。



地域の食の課題解決に「和食」をつなげる施策を

今後の和食文化の継承活動を地域で行うには、まずは自分の地域の食文化を知り、何を残
し伝えたいのか、明確にしていくことが大切です。さらにアンケート調査をはじめ、地域のいろ
いろな分野の方、幅広い世代の方から意見を聞きましょう。そこから見えてくる地域の食の課
題を解決するために、和食がどのような役割を果たすのか、その位置づけをはっきりさせること
で事業は進みます。また、すべてを行政主導で行うのではなく、これまで培ってきた人や企業と
のつながりも有効活用し、連携して進めていくことで地域全体への広がりも期待できます。



公益社団法人日本栄養士会
公衆衛生担当理事
群馬県健康福祉部保健予防課
健康増進主監

阿部 絹子 氏

「和食」とは何か？

それは、豊かな自然と、 日本人の心が育んだ伝統の食文化。

「和食」は、日本独自の気候・風土の中で育まれてきた

「自然の尊重」が土台となった日本人の伝統的な「食文化」です。

ユネスコ無形文化遺産にも登録され、世界から注目を集める「和食」について、
その真の意味をわかりやすくご紹介しましょう。

「和食」の4つの特徴

① 多様で新鮮な食材とその 持ち味の尊重

日本の国土は南北に長く、海、山、里と表情豊かな自然が広がっているため、各地で地域に根差した多様な食材が用いられています。また、素材の味わいを活かす調理技術・調理道具が発達しています。

② 健康的な食生活を支える 栄養バランス

一汁三菜を基本とする日本の食事スタイルは栄養バランスが取りやすいと言われています。また、だしの「うま味」や発酵食品を上手に使うことによって動物性油脂の少ない食生活を実現しており、日本人の長寿、肥満防止に役立っています。

③ 自然の美しさや季節の 移ろいの表現

食事の場で、自然の美しさや四季の移ろいを表現することも特徴のひとつです。季節の花や葉などで料理を飾りつけたり、季節に合った調度品や器を利用したりして、季節感を楽しめます。

④ 正月などの年中行事との 密接な関わり

日本人の食文化は、年中行事と密接に関わって育まれてきました。自然の恵みである「食」を分け合い、食の時間を共にすることで、家族や地域の絆を深めてきました。

自然を敬い、感謝する心が 「食」を「文化」へと昇華させました。

周囲を海に囲まれ、国土の75%を山地が占め、温暖湿潤な気候風土に恵まれた日本という国。豊かな自然は、海から、里から、山から、四季折々に様々な恵みを私たちにもたらせてくれます。

こうした独自の環境の中で、日本人は自然を敬い、その恵みに感謝する心を育み、それが日本独自の食文化である「和食」の土台になっています。自然を敬う心は、食事の作法やしきたりを生み、恵みに感謝する心が食材を無駄なく大切に使う加工技術や調理法を生み出しました。また、海外の作物や食具も上手に取り入れ、日本独自の食文化を発展させてきました。「和食」とは、自然を敬う日本人の心が育んだ食の知恵、工夫、習慣のすべてを含んだものだと言えます。

文化として幅広い意味をもつ「和食」ですが、その特徴は大きく4つに整理することができます。1つ目は、多様で新鮮な食材を用いること。それぞれの地域で多様な食材が用いられ、素材の味わいを活かす調理技術・道具が発達しています。2つ目は、優れた栄養バランスです。一汁三菜や「うま味」を上手に使うことが、長寿にも役立ちます。3つ目は、自然の美しさを表現すること。四季の移ろいを器などで表現し、季節感を楽しみます。4つ目は、年中行事との関わりです。正月や祭りの際には特別な料理を用意し、共に分け合うことで家族や地域の絆を深めてきました。

単なる料理ではなく、日本人の精神性の基盤として、日々の暮らしの中に深く溶け込んでいるもの。それが、「和食」なのです。



けの汁（青森県）



しもつかれ（栃木県）



ふなずし（滋賀県）



ラフテー（沖縄県）

和食を象徴する 地域の多様な食文化

日本各地では、地元の産物を活かした伝統食や自然に感謝する祭り、食習慣などが展開し、多様な食文化を形成してきました。こうした各地の食の多様性が和食をより豊かなものにしています。

四季折々の旬の食材を 素材本来の味わいで楽しめます。



多様な食材と良質な水のハーモニー

調理という視点で見た「和食」の特徴は、海・山・里・川から得られる四季折々の多彩で新鮮な食材を用いることにあります。これは、はっきりとした四季をもち、南北に長い地形、四方を海に囲まれた自然環境の賜物です。現在、日本で流通している野菜は約150種。魚介類、海藻類などの海産物も世界でもまれに見る種類の豊富さを誇ります。

もうひとつの大きな特徴は、良質な水を調理にふんだんに使うことです。これも、他国では見られない、「和食」ならではの特徴で、雨の多い気候のおかげです。さらに、急峻な山地が多いことから、ミネラル分の少ない軟水であることも重要な意味をもっています。日本の軟水は口あたりがやわらかく、まろやかなので、蒸す、茹でる、煮るなど水を使って素材の味を活か

す調理法や調理道具を発達させました。また、「和食」の根幹を支えるだしも、軟水でなければ昆布や鰹節から引き出すことができないのです。

うま味で素材の味を引き立てる

さらに、だしに含まれるうま味には、素材の味を高める働きがあります。「和食」は、だし、塩、味噌、醤油など最低限の調味料で素材の持ち味を活かすことが大きな特徴ですが、特に、うま味を上手に使うことで、「和食」ならではの繊細な味わいを生み出しています。うま味は、甘味・塩味・酸味・苦味と並ぶ基本5味のひとつとして世界で認められ、海外でも「UMAMI」と呼ばれ、人気が高まっています。

長い歴史の中で育まれた知恵と技で、多様な素材の旬の味を最大限に引き出すこと。それが料理としての「和食」の特徴です。



だし



豆腐

良質な水が引き立てる素材の持ち味

水をたくさん使って作られる豆腐は、良質な水を使うことで大豆の持ち味を引き出すことができます。また、昆布や鰹節のだし素材からうま味を引き出せるのもまろやかな軟水だからこそ。



生もの



蒸し物



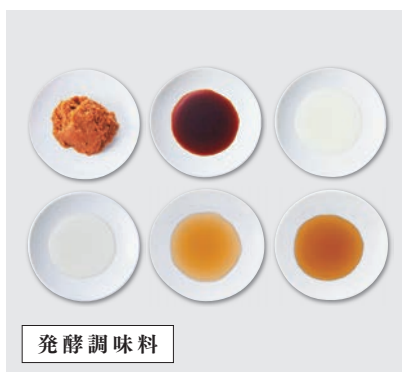
浸し物



茹で物

様々な調理法

多様な食材を活かすために、和食では主に、生のまま(切る)、煮る、焼く、蒸すという調理方法が用いられてきました。水が豊富なため、煮る、蒸す、茹でる調理法が多く、茹でた野菜を水で洗うおひたしや、茹でた蕎麦を水にさらす技法は海外にはほとんどありません。お刺身など食材を生で食べられるのも、きれいで安全な水が豊富にあるからできることなのです。



発酵調味料



乾物



だし素材

和食文化を支える多彩な発酵食品

日本では麹菌や酵母の働きを活かした発酵食品が発達しています。醤油や酢、みりんなどの発酵調味料をはじめ、漬物や塩辛など地域の特産物を使った発酵食品が各地で作られました。

食材を無駄にしない工夫

干すことで貴重な食材の長期保存を可能にしてきました。切り干し大根や海藻類、麩などの乾物をはじめ、魚介を干した干物などがあり、和食には欠かせない食材です。

豊かな風味を生み出すだし素材

よく使われるだし素材には鰹節や昆布、煮干し、干し椎茸があります。発酵や寝かせることでうま味や香りを凝縮させているので、短時間でおいしいだしを取ることができます。

米飯を中心にした「一汁三菜」が日本人の健康を支えてきました。



800年以上変わらない食事の基本形

「和食」は、健康的な食事スタイルとしても世界から注目を集めています。

「和食」の基本形は、「一汁三菜」と呼ばれ、「ご飯」と「汁」「香の物（漬物）」に、いくつかの「菜（おかず）」を添えたものです。この基本形が出来上がったのは平安時代末期と言われています。日常食のご飯が白米ではなく、大根やいもを加えたかて飯、雑穀など地域によって内容差はあるものの、構成要素は常に変わず現代まで長く継承されてきました。この食べ方が何百年も続いたのは、簡単かつ合理的に献立を組めるからにほかなりません。主食のご飯はどんなおかずとも相性が良く、四季折々の食材を使った様々な料理に合わせるができます。また、汁物が必ず添えられるのも、昔から豊かな水を食に活かしてきた日本人の感覚が生きていると言えます。

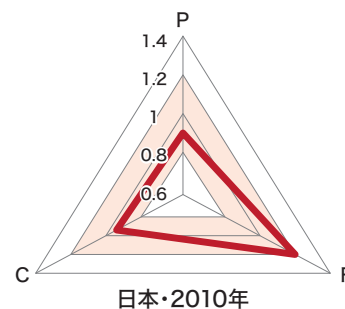
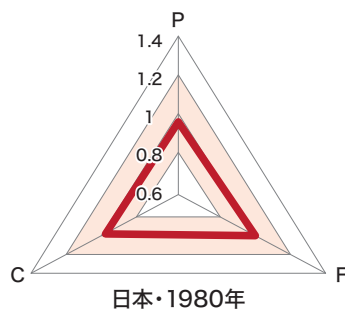
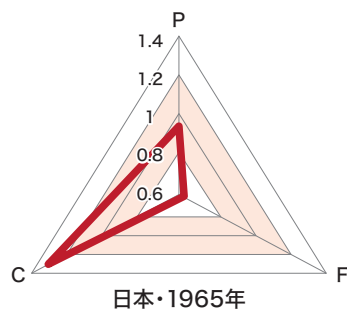
ローカロリーで栄養バランスも良い

ご飯を主食として、魚介・肉類、野菜類に、だし、発酵調味料を組み合わせた「和食」は、栄養学的にみてもバランスの取りやすい食事です。かつては、少しのおかずでたくさんのご飯を食べる穀物偏重の食生活でしたが、第二次大戦後から徐々に肉類や乳製品の割合が増え、1980年頃には、日本人のPFCバランスが理想的な比率になりました。

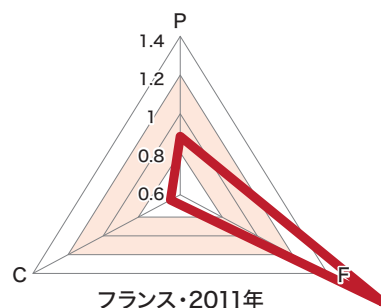
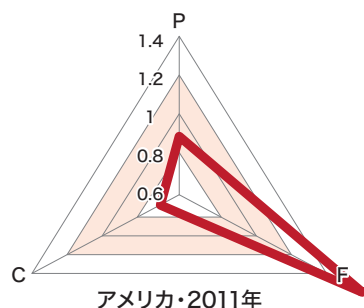
また、だしや発酵調味料によるうま味を上手に使うことで、肉類などの動物性油脂が無くても、満足感が得ることができ、ローカロリーな食事を容易に実現することができます。

近年では日本人も脂質の摂り過ぎによる生活習慣病が問題化していますが、「和食」の基本形を守ることが、健康な食生活につながります。

日本でのPFCバランスの変化



アメリカとフランスのPFC



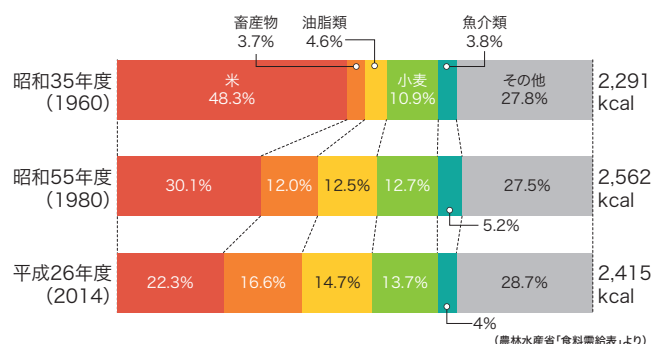
PFCバランスとは

人間に不可欠な「三大栄養素」であるたんぱく質(P)・脂質(F)・炭水化物(C)の摂取比率は、たんぱく質15%、脂質25%、炭水化物60%が理想的と言われています。かつての日本は、炭水化物に偏っていましたが、1980年頃には理想的なバランスになり、現在では、脂質過多の欧米型に近づきつつあります。

ご飯を食べる和食スタイルが変化！？

1960年には主食である米から1日の消費エネルギーを半分近く摂っていましたが、現在は米の消費が減り、畜産物や油脂類、小麦からエネルギー摂取が大幅に増えています。また魚介類の消費量も減っています。野菜と魚を中心としたおかずでご飯を食べる和食スタイルが変化していることがわかります。

食料消費の変化

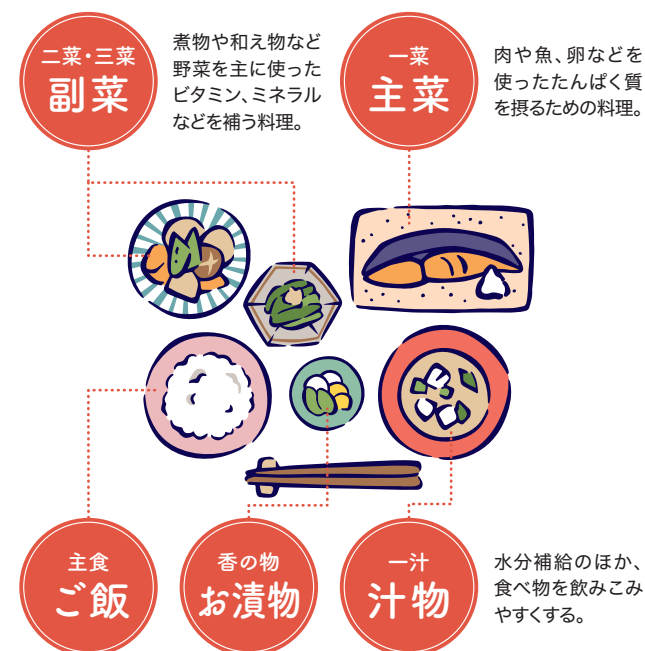


「和食」の基本構成

手前左側に「ご飯」、手前右側に「汁」、そして「香の物」に「菜」が三品。これが和食の基本形「一汁三菜」です。相手を考えて、食べやすいようにお膳を整えます。食事中に口の中をさっぱりさせてくれる香の物は、「和食」には欠かせない存在です。

「和食」の食べ方と「いただきます」「ごちそうさま」

和食は、ご飯とおかず、汁物を交互に食べ、口の中で混ぜ合わせて食べる「口中調味」という食べ方をします。味の濃いおかずとご飯と一緒に食べることで程よい味になります。また、食事の前後に「いただきます」「ごちそうさま」のあいさつをするのも日本独自のもの。「いただきます」は食材となった自然の恵みへの感謝、「ごちそうさま」は料理を用意してくれた人への感謝の気持ちを表すものです。



四季の美しさを五感で味わう おもてなしの料理です。



もてなし



吹き寄せ

新しい季節の到来を料理で表現する

文学や絵画を見てもわかる通り、日本人は昔から、季節の移ろいに心を深く動かされてきました。新しい季節の到来をいち早く感じ取り、過ぎ行く季節を惜しむ。そんな、季節の変化を大切にすることは、「和食」にも深く反映されています。単に四季折々の旬の食材を使うだけでなく、「旬」の時期を「はしり」「旬」「名残」と3つに分けて、その繊細な味の変化までも楽しみ、江戸時代には、初物をいち早く味わうのが粋とされ、「女房を質に入れても初経」という川柳が残されているほどです。

また、季節感を料理の見た目で表現することも「和食」の得意分野です。季節に合わせた植物の葉や花を用いた「かいしき」は、料理に文字通り花を添え、季節感を美しく演出します。

「和食」を支えるもてなしの心

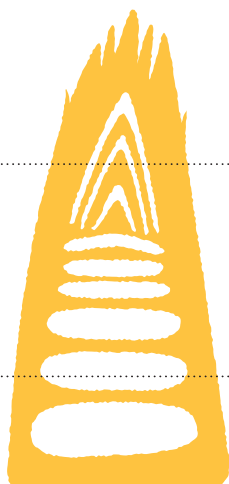
料理の衣装とも言える器も、季節感を引き立たせる上で重要な役割を果たします。「和食」では、ご飯は茶碗、汁物はお椀、焼き魚は平皿、煮物は深皿など、素材も形も大きさも違う多種多様な器が使われます。そして、春は華やかな色や形のもの、夏はガラスや青磁など涼しげな素材、秋は実りを感じさせる彩りのあるもの、冬は厚手の陶器や木製など温もりのあるもので季節感を演出します。

さらに、もてなしの場では、こうした演出が、料理や器を超えて、食事の空間全体にまで及びます。玄関に打ち水をし、季節の掛け軸や草花を飾り、料理を楽しむための最善の空間を作りあげます。このように室内を飾ることを「しつらえ」と言いますが、「もてなし」や「しつらえ」の心も、「和食」を形作る大切な要素になっています。

吹き寄せ

秋の食材を使い、見た目も、器も季節感を演出した料理です。様々な秋野菜と銀杏、きのこなどを使い、色鮮やかな落ち葉や木の実が塵取りに吹き寄せられたようすを表現しています。

筍の旬(モウソウチク)



はしり(10月~12月)

この時期に筍が採れるのはほぼ鹿児島県のみです。

旬(1月~2月)

九州南部から中部にかけて「旬」。九州北部と中国・四国地方で「はしり」を迎えます。

なごり(3月~4月)

関西地方から関東全域が「はしり」を迎えます。

旬のリレー

南北に長い日本では、作物の収穫時期が南から北へ移動し、旬の時期も地方によって異なります。現在でも、この特性を活かした「産地リレー」によって、スーパー店頭には半年近く路地野菜が並べられます。また、魚介類にも旬があり、鰹は、日本近海に北上してくる4月~5月の初鰹と、たっぷり餌を食べて脂の乗った戻り鰹(9月~10月)の二つの旬があります。



春



夏



秋



冬



かいしき

料理の季節感を高める植物の葉や花

料理の見た目からも季節感を楽しんでほしいというおもてなしの気持ちから生まれたものです。海外では、食べられないものを盛り付けるのは珍しいようですが、南天、穂紫蘇、紅葉、熊笹などがさりげなく添えられていると、食卓に季節感があふれ、豊かな気持ちになります。

器による四季の演出

たとえ同じ料理でも、器の素材や形、デザインを変えることで、季節感あるおもてなしをすることができます。



お 椀

食べ方にも影響を与えた木製の食器

日本人が匙を使わなくなった理由のひとつが、お椀の普及です。木製の漆器は熱が伝わりにくいため熱い汁物を入れても手でもつことができ、口をつけて飲むことができます。器に直接口をつけるのも「和食」ならではの習慣です。

日本独自の箸文化が発達

東南アジアで広く使われていますが、匙を使わずに箸だけで食事するのは日本だけです。また、家族それぞれが自分の箸をもつのも特徴です。箸には、食事に使う「食箸」、調理に使う「菜箸」があります。素材は、杉や檜などから作られた「木箸」や竹から作った「竹箸」、漆塗や細工を施したものなど様々なものがあります。祝い事で使う「祝い箸」は、両端が細くなっています。これは一方の端を神様、もう一方を人が使って神様と共に食事をする神人共食を意味しています。

箸の種類



食 箸

祝い箸

菜 箸

「福を招き、厄を払う」 人々の願いが込められています。



お節

食に願いを込めてきた日本人

日本人の生活の中には特別な「ハレの日」があります。毎年同じ時期にめぐってくる年中行事もその一つです。日本人は、古来より自然の中の「カミ(神)」という霊的存在を無意識で感じてきました。カミと人が交流する場＝宴には、必ず食べ物と飲み物が供えられ、五穀豊穡や無病息災を願ってきました。年中行事の中で特に象徴的なのがお正月です。幸せや豊作をもたらす「歳神さま」をお迎えする行事として、古くから大切に祝われてきました。歳神さまからいただく新しい魂の象徴として丸い鏡餅を作り、歳神さまに健康を願う黒豆や、子孫繁栄を願う数の子など、象徴的な意味をもつ品々を美しく盛り付けたお節料理を用意します。お節料理やお雑煮は、地域によって驚くほどの違いがあり、こうした多様性も「和食」の豊かさを表すものと言えるでしょう。年中行事

にはこの他にも、五節句や、節分、お彼岸、お盆などがあり、それぞれに、邪気を払い、健康を祈り、感謝する意味を込めた食べ物が用意されます。

人生の節目に、健康長寿を祈る

年中行事と同様に、特別な料理を味わう機会として、七五三や成人式、結婚式、お葬式などの人生儀礼があります。祝い事では、赤飯や祝い鯛、不祝儀では精進料理などが用意され、ここにも「福を招き、災いを払う」日本人の想いが込められています。また、こうした料理を、家族や親戚、地域の人々が一緒に食べることは、人々の絆を深める社会的な意義もありました。

最近では、こうした行事や儀礼は簡略化される傾向がありますが、その意味を知り実践することは、自然や健康、家族への感謝の気持ちを育み、家族や地域との絆を深めることにもつながります。

お節料理

本来は、お正月と五節句に食べる料理をお節といいましたが、現代ではお正月だけの料理になりました。豊作を祈る「田作り」、よろこぶに通じる「昆布巻き」、豊かさを祈る「きんとん(金団)」など、まさに人々の願いが詰まっています。



お祝い

祝いの食事に 欠かせない赤飯

赤い色には邪気や厄を払うと信じられていたことから、現代でも、人生儀礼のお祝いに欠かせない料理です。もち米を蒸して食べるのは古くからの日本の文化であり、私たちにとって馴染み深い料理です。



お食い初め

子どもの成長を願う食

生後100日目に行われるお食い初めは「一生食べることに困らないように」という願いが込められています。尾頭付きの鯛を含んだ膳が供されます。



正月



祭り

家族や地域の絆を 深める共食の場

食事を共にすることは、人と人とのつながりを深くします。年行事などで家族、親戚が集まって食べることは、親族の絆を深くし、お祭りなどで地域の人々と共に食べることは、親密感を増し、共同体としての意識を育みます。人をつなぐ中心に、「和食」があります。

年中行事と食べ物 …………… 年中行事

1月1日	正月	お節料理、雑煮
1月7日	人日の節句	七草粥
2月3日	節分	福豆
3月3日	上巳の節句 (ひな祭り)	はまぐりの潮汁、菱餅
5月5日	端午の節句	ちまき、柏餅
7月7日	七夕の節句	そうめん
8月中頃	お盆	精進料理
9月9日	重陽の節句	菊花酒、菊の料理
9月後半	中秋の月見	月見団子
11月15日	七五三	千歳飴、赤飯
12月22日頃	冬至	かぼちゃ料理、小豆料理
12月31日	大晦日	年越しそば

※代表的なものをとりあげており、地域によっても異なります。

年中行事には、中国の陰陽五行をルーツとした「五節句」をはじめ、中秋の月見のように日本独自の風習として根付いたものも多くあります。無病息災、五穀豊穡、子孫繁栄を祈願するのがほとんどで、日本人の特別な思いが込められています。



雑煮

お雑煮でわかる 「和食」の多様性

お正月に欠かせないお雑煮は、歳神さまの魂の象徴である丸餅を食べることで、神様の力をいただくことを意味しています。また、地域色が非常に豊かな料理で、具材や味付け、だしの種類、餅の形（東日本は角餅、西日本は丸餅）、餅を焼くか・煮るかなど、同じ料理とは思えないほどバラエティに富んでいます。これも、多様な気候風土をもつ日本の自然の賜物だと言えます。

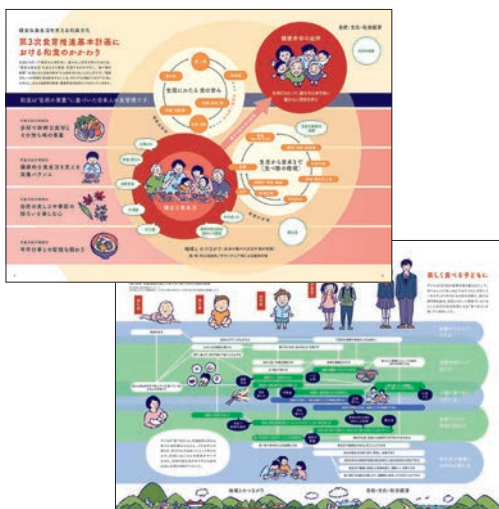
すぐに使える! 実践用ダウンロード素材のご紹介

本冊子中に掲載しているイラストや写真素材、作図をはじめ、栄養士全国研修会で参加者のみに配布された研修資料を自由にダウンロードいただけます。

01

作図データ

本冊子で使用している作図データ(A3サイズ)をダウンロードいただけます。



02

和食イラスト

本冊子で使用しているイラスト素材をダウンロードいただけます。



03

和食関連写真

本冊子で掲載している和食に関連する写真素材をダウンロードいただけます。



04

研修会配布資料

「管理栄養士/栄養士対象 全国研修会」で配布された各会場の研修資料をダウンロードいただけます。



【研修会配布資料の二次利用について】

研修会配布資料は、閲覧のみの使用が可能です。権利者の許可なく複製、転用、販売などの二次利用はできません。

ダウンロードはこちらから

STEP1

下記URLにアクセス（農林水産省HP）

 <http://www.maff.go.jp/j/keikaku/syokubunka/culture/index.html>



STEP2

ご希望のデータをクリックして

ダウンロード↓ いただけます

【お問い合わせ】 農林水産省食料産業局食文化・市場開拓課和食室 TEL:03-3502-5516

