

おうちで和食

食べて学ぶ日本の文化



農林水産省

もくじ

- 3 第3次食育推進基本計画における「和食」の役割
- 5 家庭での存在感が薄れつつある「和食」 子育て世代のパパ・ママへのアンケート結果
- 7 おうちで和食 ワークショップレポート

〔子育て世代のパパ・ママ向けワークショップ〕

- 11 妊娠中に押さえておきたい和食の基本（妊娠期のママ向け）
- 12 食べる力を育む和の離乳食（離乳食期の子どもをもつパパ・ママ向け）
- 13 親子で楽しむ郷土食（1～2歳の子どもをもつパパ・ママ向け）
- 14 手間をかけない和のお弁当（3～5歳の子どもをもつパパ・ママ向け）
- 15 家族で育む食文化（0～5歳の子どもをもつパパ・ママ向け）
- 16 参加者の声
- 17 パパ・ママ向けワークショップの進め方

〔子育て世代のパパ・ママに接点のある専門職向けワークショップ〕

- 21 和食のハードルを下げる方法（行政栄養士・保健師 / 保育所栄養士）
- 23 出汁を通じて一生ものの味覚を育てる（行政栄養士）
- 25 伝統食を囲んで、健康的な食生活を（保育所・幼稚園等の職員）
- 27 保育所から発信する食育の姿（保育所・幼稚園等の職員）
- 29 参加者からの提案
- 31 専門職向けワークショップの進め方

- 35 和食の「骨格」を知ろう
- 41 和食と健康 1975年型日本食に見る健康有益性
- 43 子育て・若者世代への和食文化普及推進検討会での意見・提言
- 45 次世代に繋げる「和食」

おうちで「和食」をひろめよう

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ともにすることで家族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。

また、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、「食文化の継承に向けた食育の推進」が重点目標のひとつとして掲げられており、郷土料理や年中行事にちなんだ行事食など、和食文化を次世代へと継承する取組は重要性を増しています。今年度、農林水産省はいくつかの地方公共団体と協力して、子育て世代の方々、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ました。

本冊子ではその事例を紹介するとともに、今後そのような取組を実施する際の進め方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するための一助として、本冊子をご活用いただければ幸いです。

食文化の継承に向けた食育の推進

ユネスコ無形文化遺産に「和食；日本人の伝統的な食文化」が登録されたのは平成 25 年のことでした。2000 年以上の歳月をかけて日本人が育んできた「和食」は、季節を楽しむ感性を養い、人と人との絆を結ぶことに大きな役割を担ってきました。また、米を主食に、汁といくつかのおかずを組み合わせる和食は栄養バランスも良く、日本人の長寿の支えにもなってきました。

しかし、私たちの周囲を見ても、ライフスタイルの変化によって家族で食卓を囲む時間は減っています。便利で手軽な食事が増え、毎日の生活における「和食」の存在感は薄らぎつつあり、私たちが代々受け継いできた食文化は失われようとしています。

推進にあたっての目標

● 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

41.6% → **50% 以上**
(平成 27 年度) (平成 32 年度)

● 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ている若い世代の割合

49.3% → **60% 以上**
(平成 27 年度) (平成 32 年度)

いくつかできていますか

- ☐ 日本の行事食を 3 つ以上挙げられる
- ☐ 地元の郷土料理を知っている
- ☐ 地元の旬の食材や特産物を知っている
- ☐ これまでにお節料理を作ったことがある
- ☐ 地元のお祭りや食のイベントに参加したことがある
- ☐ 一汁三菜がどんなものかわかる
- ☐ 食事のときには“いただきます”、“ごちそうさま”を必ず言う

未来に残すべき財産として認められた日本の伝統的な食文化を次世代に伝えていくには、改めてその良さを知ることが第一歩です。料理はもちろん、調理の技術、お箸の持ち方といった作法、行事食を通した家族や地域との結びつきまで、私たちの生活とともにある日本の食文化のことを、もう一度、考えてみましょう。

平成 28 年度から平成 32 年度までの 5 年間を期間とする第 3 次食育推進基本計画では、これまでの 10 年間の取組による成果と、社会環境の変化の中で明らかになった新たな状況や課題を踏まえ、5 つの重点課題を柱に、取組と施策を推進していきます。

重点課題
1

若い世代を中心とした食育の推進

20 歳代～30 歳代の若い世代は、食に関する知識や意識が低く、朝食欠食や栄養の偏りなど、他の世代より多くの課題を抱えています。若い世代が心身共に健康であるために主体的に健全な食生活を実践することに加え、その知識や取組を次世代に伝え繋げていけるよう食育を推進します。

重点課題
2

多様な暮らしに対応した食育の推進

世帯構造や生活の多様化、社会環境の変化による様々な状況を踏まえ、地域や関係団体等の連携・協働を図りつつ、全ての国民が健全で充実した食生活を実現できるよう、共食の機会の提供等を通じた食育を推進します。

重点課題
3

健康寿命の延伸に繋がる食育の推進

健康寿命の延伸のために、国民一人一人が健康づくりや生活習慣病の発症・重症化の予防や改善に向けて健全な食生活を実践できるよう支援を行います。また、食品関連事業者等を含む多くの関係者が主体的かつ多様な連携・協働を図りながら、減塩等の食環境の改善に取り組めるよう食育を推進します。

重点課題
4

食の循環や環境を意識した食育の推進

国民自らが食に対する感謝の気持ちを深めていくには、生産者をはじめ、多くの関係者により食が支えられていることを知ることが大切です。様々な関係者が連携しながら、生産から消費までの食べ物の循環を意識し、食品ロスの削減等、環境にも配慮していけるよう食育を推進します。

重点課題
5

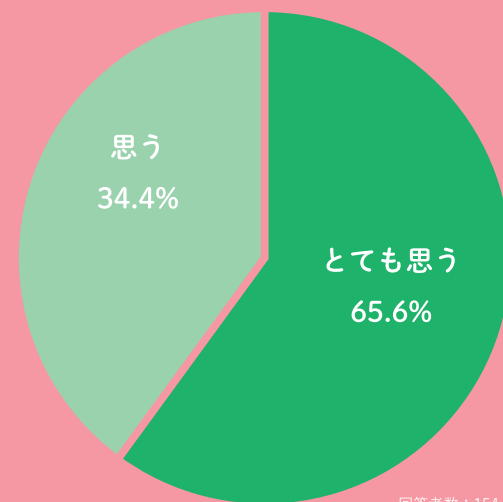
食文化の継承に向けた食育の推進

日本の食文化が十分に受け継がれていない現状を踏まえ、郷土料理、伝統食材、食事の作法など、日本の伝統的な食文化に関する国民の関心と理解を深め、その優れた特色を保護・継承していけるよう食育を推進します。

ワークショップに参加した子育て世代のパパ・ママ
約 150 人へのアンケート結果

家庭で 和食を作りたいと 思いますか？

このシンプルな問いかけに、全員が「YES!」と回答。和食提供への意欲は高いが何らかの理由でできていない、理想と現実のギャップがありそうです。

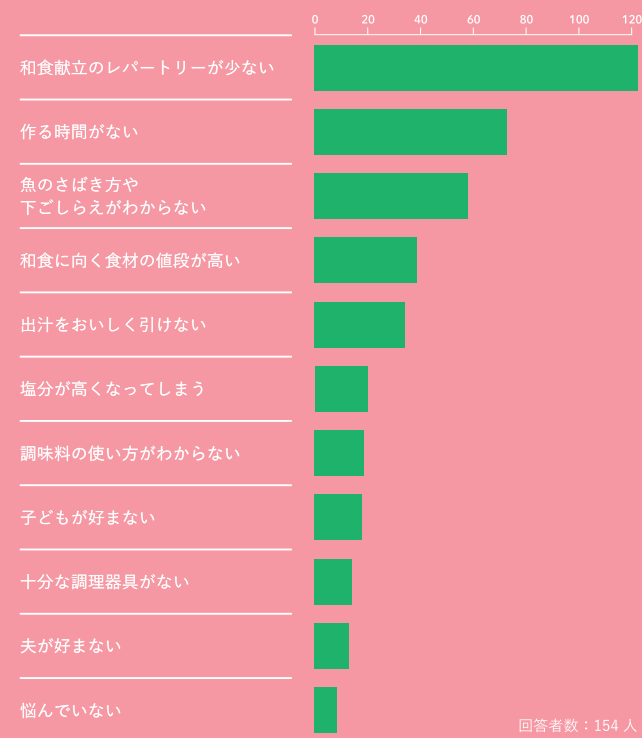


回答者数：154 人

家庭で 和食を提供する際の 悩みは何ですか？

(複数回答可)

圧倒的に多かったのは「献立のレパートリー不足」。いざ和食を作ろうと思っても何を作っていいかわからないというお母さんが多いのが現状です。そして、次に多いのが「作る時間がない」というライフスタイルの問題。共働き世帯が増え、十分な調理時間が確保できない現状も伺えます。その他の声として、味付けがワンパターンになる、茶色く見栄えが悪くなるなど、調理技術面での悩みや、行事食を作って家族と祝いたい又何を作っていいかわからない、といった知識・経験不足からくる悩みも挙がりました。



回答者数：154 人



農林水産省は、子育て世代に接点のある専門職の方々の協力を得て、既存の食育講座などを活用しながら、子育て世代のパパ・ママに「和食」の良さを伝えるためのワークショップを開催しました。また、保健師、栄養士、保育所栄養士の皆様を対象に、「和食」への理解を深めるためのワークショップを開催しました。

各事例の中では、ワークショップの具体的な取組内容を記載するとともに、パパ・ママ向け及び専門職向けワークショップを実施した際のポイントをまとめてありますので、開催の際の参考にしてください。

家庭での存在感が
薄れつつある「和食」

おうちで「和食」 ワークショップレポート

ワークショップのアンケート結果より、おうちで和食を作る際の悩みをもとにレポートを分類しました。

調理に関する知識・経験不足

圧倒的に多かったのは「献立のレパートリー不足」。いざ和食を作ろうと思っても何を作っていいかわからない、というお母さんが多いのが現状のようです。その他、「魚のさばき方や下ごしらえができない」「調味料の使い方がわからない」「茶色く見栄えが悪くなる」「味付けがワンパターンになる」といった悩みもありました。調理方法を教えてくれる人が身近にいないといった現状も伺えます。

パパ・ママ向け「食べる力を育む和の離乳食」..... P12

専門職向け「和食のハードルを下げる方法」..... P21

ライフスタイルの課題

「作る時間がない」と感じているパパ・ママが多いようです。共働き世帯が増え、十分な調理時間が確保できない現状も伺えます。仕事と育児に奮闘しながら忙しい日々を送るお母さんが増え、一品のみで完結する料理や外食が多くなっています。

専門職向け
「和食のハードルを下げる方法」..... P21

郷土食や行事食に関する知識不足

「行事食や郷土食を作って家族と祝いたいけど何を作ればいいかわからない」といった声もありました。家族で行事を祝う習慣は、親から子へ、子から孫へと受け継がれるものですが、核家族化が進み、郷土食や行事食を知らない人が増えています。

パパ・ママ向け「親子で楽しむ郷土食」..... P13

パパ・ママ向け「家族で育む食文化」..... P15

専門職向け「伝統食を囲んで、健康的な食生活を」..... P25

栄養バランス（塩分）への不安

「和食にすると塩分が高くなってしまう」という声が多く挙がりました。それを解決するのが出汁。出汁のうま味を活かすことで減塩に繋がります。一方で、「おいしく引くことができない」という声が多数あり、出汁をうまく活用できていない現状が浮き彫りになりました。

パパ・ママ向け
「妊娠中に押さえておきたい和食の基本」..... P11

パパ・ママ向け
「食べる力を育む和の離乳食」..... P12

専門職向け
「出汁を通じて一生ものの味覚を育てる」..... P23

子どもが和食を好まない

子どもが残さず食べてくれるからつつい洋食に偏りがち、そんな声も多く寄せられました。

パパ・ママ向け
「手間をかけない和のお弁当」..... P14

専門職向け
「保育所から発信する食育の姿」..... P27

次ページからはその取組を紹介していきます。

昆布や鰹節の香りに包まれて、目の前で引かれた出汁を飲む。それだけで、不思議と顔がほころぶパパとママ。作るのが難しいと思われがちな和食ですが、忙しい日は御飯と簡単なおかず、具たくさんのお味噌汁があれば十分。大切なのは気持ちを込めて作ること、そしてみんなと一緒に楽しく食べること。

子育て世代のパパ・ママが参加したワークショップの一部をご紹介します。

子どもたちの健やかな成長を願って。

妊娠期に押さえておきたい 和食の基本

安定期に入り、産着や育児用品を揃えながら我が子との対面を心待ちに過ごす至福の数か月。この時期に和食をマスターして、ママの健康維持と、やがて始まる離乳食に活かすコツを伝えます。

新たな命を授かったら
御飯をおいしく炊き、
出汁を引きたい

待ちに待った我が子との対面を果たしたら、赤ちゃんのお世話に加え、お食いの初め、お宮参り、初節句、予防接種などが目白押しとなり、気ぜわしく体力的にもハードな日々が続く。産院で妊産婦への栄養・食事指導にも携わ

る講師の徳重さんは、「授乳・オムツ替え・沐浴を繰り返すうちに、離乳食開始の時期がすぐに巡ってきます。差し迫ってからレシピ本を見て慣れない献立に挑戦するのはとても大変なこと。時間と心に余裕のある妊娠中に、和食作りに慣れておくことがラクです」とアドバイスした。おかゆや出汁をベースにごく薄味で仕上げる離乳食と同じく、御飯を主食に、塩分を抑えた献立は、

つらいむくみを起こしやすい妊娠期のママの体にも必要不可欠。出産前に和食中心の食生活をルーティン化することで体調を整え、いざ離乳期に入った時にも、出汁を利かせ素材の味を活かすなど離乳食作りに大いに役立つ。「忙しい普段の日は、おにぎりに具だくさんの汁物といった朝御飯もいいし、一汁一菜でも十分です。その分、ハレの日には行事ならではの食材や小

物で演出するなど、特別な日であることを小さいうちからお話してあげましょう」と徳重さん。グループワークでは、家庭で行事食を取り入れるための例として、『重陽（菊）の節句に子どもに食べさせたい料理』を考える課題が出された。少し苦味のある食用菊は子どもには食べにくく、菊酒も当然飲めない。そこで、野菜を菊の花の型で抜く、菊の花に見立てた錦糸卵、黄ニラ、たくあんをあしらうなどのアイデアが出され、「黄ニラは岡山の名産ですわ、さすがです!」と徳重さんも絶賛した。「行事食は難しいと思いますけど、いしましたが、少しの工夫で楽しめそう」「洋食に慣れてしまっていたので、産まれてくる子どものためにも和食に挑戦したい」と参加者も意欲を見せた。

DATA

対象地	岡山県岡山市 (721,079人[平成29年1月現在])
対象者	妊娠期のママ
参加人数	6名
実施場所	岡山中央病院 セミナー室
講演	和食で健やかな マタニティライフを! (30分)
調理実演&実習	和食をおいしく! 出汁の引き方・お米の炊き方 (30分)
グループ ディスカッション	重陽の節句（菊の節句）に子どもに食べさせたい料理 (60分)



親子で楽しむ食育教室「ベジスタ」
徳重安枝
とくしげやすえ：出産を機に食育教室「ベジスタ」を立ち上げる。松柏学院倉吉北高校 調理科にて栄養学の講師を務めるほか、料理教室の講師など、多方面で活躍中



出汁の香りをかぐとほっとする。ママが幸せな気分になれば赤ちゃんもうれしいはず



(上) 重陽（菊）の節句の行事食を考えるグループワークに最初はとどまっていた参加者だったが、食用菊の黄色から発想が広がり、子どもにも食べやすい料理のアイデアが次々と出始めた。行事ならではの食材や、食材に見立てた料理、器や飾りなどの演出とともに、行事食を楽しむコツを伝えた

(下) 徳重家の朝の献立は一汁一菜が定番。汁物にはきのこ類と3種の野菜（根のもの、葉のもの、実のもの）を入れるように心がけているそうだ。「おにぎりを装飾するなどちょっとした工夫で子どもは食欲が出ます。具沢山の汁物は夕食の残りなども味が浸みておいしいし、ラクでいいですよ」と徳重先生

食べる力を育む 和の離乳食

離乳食は
たくさんのおいしいに
会えるための練習

乳幼児を持つお母さんにとって、大きな心配事のひとつである離乳食。「栄養バランスがとれているか心配」「毎日毎食、献立を考えるのが難しい」「成長に合った離乳食の進め方がわからない」と悩みは尽きない。そこで、自身も離乳食作りに奮闘したという梶太郎さんとあい子さん夫妻を講師に迎え、先輩パパ・ママの立場から、また和食料理人・女将としての視点から、取り分け式で簡単に作れる「和の離乳食」の調理実演とともに、離乳食への向き合い方についてのレクチャーが行われた。梶夫妻はかつて老舗の日本料理店に共に勤務し、親元を離れた東京で育児デビューを経験した。料理やおもてなしのプロであっても、我が子の食事を世話しながら「どうして食べてくれないだろう」と思い悩む日々だったという。市販のベビーフードを試す中で、我が子の食事は本当にこれでいいのかと疑問に思い、大人の食事と一緒に作れる手間のかからない離乳食作りを心がけたという。あい子さんは「離乳食は、ミルクや母乳とは違う口の動かし方、飲み込み方を覚えるための練習で



梶家のおかゆは昆布出汁と御飯で炊く時短式。手の込んで見える茶碗蒸しもおかずも、出汁さえあれば手早くできる



(上)「鰯の煮付け」の仕上げり具合をのぞき込む参加者。鰯は軽く塩をして皮を取り除き、月齢に合わせて大きさに切って昆布出汁で火が通るまで炊いたら完成。昆布出汁に、塩、薄口醤油、酒、みりんなどで味をつけた八方出汁をストックしておくことで、月齢に合わせて味の濃さに簡単に調整できる。大人は食べる際にポン酢や八方出汁をかけて好みの味にすればよい

(下) 離乳食初期から使いやすい昆布出汁の試飲をする参加者。ママが口に含むものは子どもも自然に欲しがるもの。「おいしいね」「いい香りだね」と声をかけながら、子どもの味覚を育てていきたい

DATA

対象地	石川県能美市 (50,018人[平成29年2月現在])
対象者	離乳食期の子どもをもつパパ・ママ
参加人数	19名
実施場所	能美市健康福祉センター
調理実演	和の離乳食 (80分)
グループ ディスカッション	離乳食に和食を取り入れるには (40分)



日本料理 梶助 店主
梶太郎
かじたろう：1979年石川県小松市生まれ。18歳から「東京 だ万」にて11年間修業を積み、現在は家業である「梶助」三代目料理長。地元の名産品・九谷焼の器を用いて料理を提供する



日本料理 梶助 女将
梶あい子
かじあいこ：「東京 だ万」を経て、「日本料理 梶助」で女将を務める。出産を機に食生活を見直し、自身の子育て時は、出汁や食材のうま味を活かし和の離乳食を作った経験を持つ

ママにとって悩みの多い離乳食作り。和食調理のプロから、赤ちゃんに食べさせたい離乳食作りのコツや、子育ての経験談を交えた離乳食との向き合い方を教わりました。

親子で楽しむ郷土食

家庭の食卓は親から子へ代々受け継がれてきました。一緒に作
ることで、食事に興味を持たせ、親子の絆を深めましょう。

新しい文化や
遊び心も取り入れながら、
郷土料理に触れ
家族の絆を育んでいく

お食い初めや七五三などの人生儀礼は、赤ちゃんが生後元気に育つことが当たり前ではなかった時代、成長の節目ごとにカミへ感謝と祈りを捧げたことが慣習化され今に伝えられているもの。ハレの日に家族や親戚で囲むごちそうには、気候風土によって育まれてきた郷土料理が並び、地域色豊かな食文化を作り上げてきた。食文化研究の第一人者である大久保先生は「子育ての時期こそ和食文化の素晴らしさを受け継ぐ絶好の機会です。年中行事や郷土料理に触れながら家族の絆を深めてほしい」と語る。

千葉県の郷土料理を代表する太巻き寿司は、その時代の農産物や海産物などの食材を活かし、冠婚葬祭や地域の集まりの席でのごちそうとして継承されてきた。調理実演の講師である加藤さんが手製の太巻き寿司を披露すると、美しい花模様の切り口に「きれい!」「でも、難しそう…」との声が上がります。堅苦しさを抜きにした楽しい食育をテーマに活動する加藤さんが、この日の実演と実習に選んだのは、かたつむ

りに見立てた可愛い飾り巻き寿司。具を芯にして巻く千葉県の太巻き寿司の技法に倣い、茹でたオクラを芯に、巻きますではなくラップを代用して実演した。その手軽さに「帰ってすぐに作れる」「子どもにもできそう」「花模様の巻き方も教えて!」との声が続出。難しい印象のあった太巻き寿司を身近に感じ、郷土料理への意識も変わってきたという参加者の反応に、「不格好なかたつむりでも、お花模様でもいいんです。子どもはお母さんと一緒に食べながら、お話して過ごすのが一番幸せな時間です」と加藤さんが付け加えた。「時間と心に余裕がなくて、つい『早くたべて』と急かしてしまうのですが、楽しく食べることを心がけたいです」との感想に、共感する声が続いた。



(上) グループワークでは、参加者が事前に撮影した夕食の献立の写真を見ながら、家庭で実践してみたいことを考え、発表し合った。ママたちの日頃の頑張りを労いながら、食に関する悩みなどに答えて回る大久保先生
(下) かたつむりに見立てた巻き寿司は、切り口が星形になるオクラ以外にも、チーズ入りかまぼこ、魚肉ソーセージなどあり合わせの材料を芯にして手軽に巻ける点でも嬉しい

DATA

対象地	千葉県船橋市 (627,661人【平成29年1月現在】)
対象者	1～2歳の子どもをもつパパ・ママ
参加人数	18名
実施場所	船橋市高根台子育て支援センター
講演	和食文化としての年中行事(15分) 和食で大切な要素(15分)
調理実演&実習	親子で作れる郷土食「飾り巻き寿司」(40分)
グループディスカッション	家庭で和食を取り入れるには(20分)



親子で楽しむ食育教室
「ベジスタ」

加藤みどり

かとうみどり：日本女子大学家政学部卒業後、高校で家庭科を教える。堅苦しさを抜きにした楽しい「食育」を目指し、小中学校への出張授業や親子料理教室を積極的に行う。二児の母



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

おおくぼひろこ：群馬県出身。実践女子大学文家政学部卒業。博士(食物栄養)。一般社団法人 日本家政学会 食文化研究部会長を務める。専攻は食文化論、調理学。元実践女子大学教授

手間をかけない和のお弁当

朝のお弁当作りをラクにする
「漬ける」「和える」のススメ

近年、『BENTO』の名で海外からも注目を集めている日本のお弁当。食料や料理を無駄にすることなく、時間が経ってもおいしく食すための工夫に富んだ和食の技と心が評価されている。一方で、通園のお弁当には子どもの好きなメニューがあふれ、洋食化が進む傾向にある。

朝食・お弁当・夕食と切り離して考えると、朝のお弁当作りは負担になりやすい。そこで和食調理のプロである松原さんを講師に迎え、「漬ける」「和える」調理法を中心に、夕食の準備とお弁当の支度を一緒にできる和食献立を実演してもらった。

「一番出汁、二番出汁と、お店では出汁の引き方も使い方も区別しますが、家庭では昆布出汁に鰹節を加えて煮出した濃い目の出汁が万能です。この出汁を上手に食材に浸み込ませる『南蛮漬け』と『お浸し』は、応用が利くので重宝します」と説明し、鍋に出汁と砂糖を入れて火にかけ、薄口醤油と酢を加えた。ここに千切りにした野菜と、片栗粉をつけて揚げた鮭を漬け込むだけで翌日にはしっかりと味が入る。お浸しも同様で、調味した出汁に茹でた



いつもママが作ってくれるものとは雰囲気の違いを実演後のお弁当を覗き込み、「どんな味がするのだろうか…」と興味津々

葉野菜を浸しておくだけ。これを軽く絞って擦り胡麻と和えれば、さらに別の一品となる。

「南蛮漬け用に揚げた鮭を、漬け込まずに少しだけ残し、翌朝に身をほぐして、お浸しと和えます。彩りに炒り卵を加えてお弁当にも映える副菜の完成です。出汁の用意があれば、季節の野菜のすりながしも手軽に作れます。毎日の献立とお弁当に出汁をフル活用してみてください」と松原さん。「レバトリー不足に悩んでいたけれど、基本の調味をマスターすればいろんな食材に応用できるんですね」と言いながら完成したお弁当をのぞき込む参加者の姿も。季節のおかずを詰め込んだ手間をかけない和のお弁当は、子どもの健康と忙しいママの強い味方になる。

DATA

対象地	三重県名張市 (人口79,926人【平成29年1月現在】)
対象者	3～5歳の子どもをもつパパ・ママ
参加人数	33名
実施場所	名張市立桔梗南幼稚園
調理実演	お弁当作りから学ぶ和食(60分)
グループディスカッション	家庭で和食を取り入れるには(30分)



伊勢宮川の里 鄙茅

松原京介

1987年三重県御園町(現在伊勢市御園町)生まれ。県立相可高校食物調理科卒業後、京都嵐山 吉兆に入店し、9年修行。その後帰郷し、2015年に「伊勢宮川の里 鄙茅」の料理長に就任

(上)「今日使う材料はすべて、近所のスーパーで普通に売っているものです。皆さんにもおいしい出汁が引けますよ」と前置きを入れて、お得用パックの鰹節を鍋に入れる松原さん。鰹節を贅沢に加えるお店の出汁とは違い、家庭では少しの量でも、煮出す時間を長めにするようにアドバイスした。この出汁を使い、お弁当のおかずにも重宝する南蛮漬けの作り方を、鮭を使用して実演した
(下) 園児たちが毎日通い、元気よく遊んでいる教室が、この日は昆布と鰹出汁のいい香りでいっぱい。ママに抱っこされて一緒に味わった出汁のおいしさは格別だろう

家族で育む食文化

北海道に移住した人々は、故郷の味を受け継ぎ、北海道に特徴ある食文化をもたらししました。これから大きくなり、やがて巣立つ子どもたちに、我が家の味を楽しい思い出と一緒に伝えてあげましょう。



パパとママ、それぞれが育ってきた家庭の味を尊重し、家族の食文化を作っていく

子どもと一緒に「作る、食べる、語る」食卓を大切に

明治から大正にかけて、東北・北陸地方を中心に全国から200万人以上の人々が移住したといわれる北海道。故郷の文化が継承され、行事ごとに用意されるごちそうやお餅は道内でも家ごとに異なっており、お雑煮に至っては全国各地の種類が見られるほど。北海道の食文化を研究する講師の小田嶋先生は、「移り住んだ方から子へ、そして孫へと受け継がれてきた証であり、素晴らしい文化です。お雑煮が隣の家と同じであるとは限りません。また、今日初めて作った料理も、我が家の味として子どもに受け継がれたら、新たな文化の始まりなのです」と語り、家庭での食文化の継承を促した。

調理実演と実習では、北海道の食材を生かした料理に定評のある本間さんが講師を務め、手軽な出汁の引き方が説明された。主菜の『鮭柚庵焼き』の実演では、鮭の切り身に塩を振り、臭みや余分な水分を抜いておいしさを引き出すコツを伝授。副菜の『ひじきと厚揚げのうま煮』の実演では、根菜は下茹でをし、こんにゃくと厚揚げには熱湯をかけておくこと、そして味付け

は薄く、煮詰まり具合を見ながら調味料を足すことをアドバイスした。『根菜のそぼろ汁 雑煮仕立て』は、体の芯から温まるようにと片栗粉でとろみをつけた、寒さの厳しい北海道ならではの一品。参加者との実習では「今日は人参をうさぎの型で抜きます。小さいお子さんでも野菜の型抜きや、カニかまぼこを割いてほぐすなど遊び感覚でお手伝いができます。一緒に作った料理なら食卓でも会話が弾み、苦手な野菜もおいしく感じられますし、何より幸せな思い出として残りますから」と献立に込めた思いを語った。参加者からは「家庭での食文化を考える機会になった」「道内でも年中行事や地域ごとの食事の違いがわかって興味深かった」との声が上がり、家庭で育む食文化こそが大切であることを共有した。



(上) 夫婦そろっての参加者もあり、エプロン姿でやる気十分のパパの前に「娘が幼稚園の頃、私が気合いを入れてお弁当を作った時に『かわいくない!』って大泣きされました。大人になった今でもその時のことを言われますよ。お父さんも頑張りましょう」と、本間さんが家庭でのエピソードを紹介し、笑いを誘う場面も
(下) うさぎの型で抜いた人参のかわいさに笑顔がこぼれる参加者。実演メニューの「根菜のそぼろ汁 雑煮仕立て」にうさぎの形の人参が加わることで、ふんだんに入れた根菜もモリモリ食べてくれそうだ

DATA	
対象地	北海道札幌市（人口1,958,157人【平成29年2月現在】）
対象者	0～5歳の子どもをもつパパ・ママ
参加人数	18名
実施場所	北ガスショールーム SAGATIK
講演	子育て世代に伝えたい北海道の食文化（40分）
調理実演	北海道の食文化 一ハレの日に食べる献立一（60分）
グループディスカッション	家庭で和食を取り入れるには（60分）

 北翔大学 名誉教授 小田嶋政子 おだじまさこ：釧路市生まれ。日本女子大学家政学部卒業。北翔大学教授を経て北翔大学名誉教授に就任。北海道の食文化を専門とし、著書に北の生活文庫6「北海道の年中行事」などがある	 川基本店 本間勇司 ほんまゆうじ：1970年北海道稚内市生まれ。旭川、東京の和食店などでの修行を経て、2006年より「川基本店」の料理長を務める。北海道の旬の食材を多用した季節感溢れる懐石に定評がある
--	--

産まれてくる赤ちゃんに和食文化を伝えていきたい。
(妊娠期：岡山県岡山市)

離乳食に和食が良いとは知っていながらも、出汁の引き方が面倒で断念していた。出汁が思ったより簡単に引けることがわかったので、早速家で試してみようと思う。
(離乳食：石川県能美市)

家でももっと旬を意識した献立作りをして、四季を感じられる子どもに育てたい。
(1～2歳：千葉県船橋市)

参加者の声

参加した子育て世代の
パパ・ママから、
多くの感想をいただきました。
その一部をご紹介します。

これから迎える出産のことで頭が一杯でしたが、時間に少し余裕のある妊娠期から少しずつ普段の食事に和食を取り入れ、慣れていきたいと感じた。
(妊娠期：岡山県岡山市)

大人の食事から離乳食が作れると聞き、気楽に始められることに驚いた。
(離乳食：石川県能美市)

和食文化には家族の絆や子どもの成長を願う要素が含まれていると知り、子どもと一緒に楽しみながら取り入れていきたいと思った。
(1～2歳：千葉県船橋市)

先生の丁寧な仕事ぶりが味にも出ているように思った。普段、スピードばかり気にして作っていたが、ハートが一番大切だと感じた。
(3～5歳：三重県名張市)

お弁当の具材は子どもの嗜好に合わせた洋食が中心だったが、出汁を使ったおいしい和食を作って子どもに和のお弁当を食べさせたいと強く思った。
(3～5歳：三重県名張市)

和食という、「さしすせそ」を中心とした調味料を使用するため、味付けがワンパターンになると思っていたが、季節の食材と調味料次第でたくさんのバリエーションができることに気付かされた。
(0～5歳：北海道札幌市)

産まれ育った北海道の食文化を改めて知ることが出来てよかった。簡単なレシピも教えてもらえたので、食卓から子どもたちに伝えていきたい。
(0～5歳：北海道札幌市)

When

Where

自治体の協力のもと、パパ・ママが集まる場を活用

今回は、いくつかの自治体の協力を得ながら、子育て支援センターや児童館の食育講座の場を活用して、「和食」をテーマとしたワークショップを実施しました。

保健センター

子育て支援センター

児童館

保育所

幼稚園

産婦人科病院

How

調理実演・講演



調理実習



グループワーク（振り返り）

地域と繋がりがあり、 パパ・ママ視点に立てる講師を

地域の風土への理解があり、また、自身の子育て経験からの視点でも伝えることのできる講師を選定することで、より具体的なアドバイスを交えた講演を実施することができました。

和食料理人

料理教室講師

食文化の専門家

体感できる内容を 盛り込む

今回のワークショップでは、調理実演や試食、実習など、体感できる内容を積極的に盛り込みました。参加者のアンケート結果からも、体感することで理解が深まったようです。

グループワークで悩みを共有し、 明日からの食生活を考える

講演や調理実習のあとは3～4人のグループに分かれて振り返りの時間を設け、グループごとに「明日から家庭で実践したいこと」を発表。同じ成長段階にある子どもを育てているパパ・ママ同士、どんな悩みがあるのか、どんな工夫をしているのかを共有することで、新たな気付きが得られたという声が多く挙がりました。

必要に応じて託児を設ける

子育て支援センターの託児を利用したり、会場の建物内に臨時の託児ルームを設置したりすることで、パパ・ママがワークショップに集中できる環境を整えました。

パパ
ママ
向け

ワークショップの進め方

子どもの健やかな成長を願って、健康的な食事を食べさせてあげたい。

成長の節目や季節の節句を子どもと一緒に祝いしたい。

そんなパパ・ママの思いに応えるため、

自治体や保育所では数多くの食育の取組が行われています。

そのような取組のひとつとして、パパ・ママを対象に

「和食」をテーマとして実施したワークショップの概要をご紹介します。

Who

What

子どもの成長に合わせたテーマを設定

妊娠期 のママ

- 御飯と汁物とおかずの献立で栄養バランスの良い食事ができる
- 赤ちゃんが生まれてからの通過儀礼や行事食を知る

離乳食期 の子どもをもつパパ・ママ

- 味覚形成における出汁の効果を理解し、出汁を基本とした調味ができるようになる
- 煮る・蒸す・茹でる、といった離乳食の基本となる調理方法に慣れる

1～2歳 の子どもをもつパパ・ママ

- 「いただきます」「ごちそうさま」を習慣化し、食べ物に対する感謝の気持ちを養う
- 年中行事や郷土食に親しみ、和食を通じた楽しい食卓作りを行う

3～5歳 の子どもをもつパパ・ママ

- 箸の持ち方や配膳マナーなど、正しい食事の作法を理解し子どもに伝える
- 郷土の素材や食材の旬を理解し、子どもと一緒に楽しむことができる

子どもたちやそのパパ・ママに触れ合う機会の多い
専門職の方々に参加いただき、和食への知識を深める
ワークショップを行いました。

「和食の健康有益性を改めて学びたい」「地域の文化を
知り、それを継承する方法を考えたい」など様々な声に
応える形で、地域ごとに趣向を変えました。ここではその
一部をご紹介します。

パパ・ママに寄り添い
子どもの未来を考える。



和食のハードルを下げる方法

安価で栄養価の高い旬の食材を使って手軽に作れる和食。出汁がらを佃煮に、大根や人参の皮をきんぴらに…食材を余すところなく使い切る。エコで低コストを実現する和食は、実はとても合理的なのです。



対象地	千葉県船橋市（人口 627,661 人〔平成 29 年 1 月現在〕）
対象者	行政栄養士・保健師、保育所栄養士、子育て支援センター・保健センター職員他
参加人数	28 名
実施場所	船橋市西部保健センター
研修名	平成 28 年度ふなばし健やかプラン 21 専門職研修
主催者	船橋市 健康政策課
調理実演	子育て世代のパパママへ伝えたい入門和食献立（60 分）
講演	和食の文化を守るそして繋ぐ―実は和食はとても合理的―（60 分）
グループディスカッション	子育て世代のパパママに和食の良さを伝えるために（45 分）

子育てや仕事で忙しい
家庭にこそ手軽に作れる
和食を勧めたい

「仕事を終えて保育園にお迎えに行き、帰宅後、御飯を炊いて、おかずから汁物まで全て作るのは面倒で……」

忙しい毎日を送る子育て世代のママからの、このような声も少なくない。子どもにはなるべく手作りの料理を食べさせたいと思いつつも、時間的理理由から食事の支度が負担になっている家庭も多い。食文化研究の第一人者である講師の大久保先生は「現代のお母さん方は、子どもが好む

メニューに日々追われ、シェフ化して大変です。ハレの食事と日常（ケ）の食事を区別し、日常は御飯と味噌汁、そして無理のないおかずがあれば十分ではないでしょうか。大根も葉がついていれば炒めて一品に、皮も捨てないで利用すれば厚く剥いても大丈夫。和食には食材を無駄にせず、支度がラクになる気付きがたくさんあるはずですよ」とアドバイスした。

船橋市では、市の健康増進計画の中で、「船橋の食材で健やかになる具だくさんみそ汁」を推進し、忙しいママやパパがお惣菜などを活用する時も味噌汁だけは手作りで生活に取り入れることを提案している。

そこで毎日の味噌汁作りにも重宝する出汁の引き方を、講師である村田さんが実演した。鍋に水と昆布を入れて6時間〜一晩冷蔵庫に置き、鰹節を合わせて煮出す基本の『鰹と昆布出汁』は、粉碎した鰹と昆布を出汁用のバックに入れて手早くとることも可能で、その場合にはアクをすくうのがポイントだと添えた。さらに手軽な『昆布と煮干し出汁』は、煮干しの頭と腹を取り除き、鍋に水と昆布と一緒に入れて6時間〜一晩冷蔵庫に置けば、ザルでこすだけで香りが程よく立つと伝えた。

「親父の作る鰹出汁の利いたうどんが妙においしかったとか、母親が作る味噌汁には、煮干しがそのまま入っていて当たり前に食べていたとか、出汁ひとつでも思い出深いです。料理



船橋産の小松菜と海苔を使った「小松菜海苔醤油和え」を試食。海苔と醤油の香りが食欲をそそる、副菜に重宝する一品だ



小松菜などの葉野菜はさっと茹で、軽く絞って地洗い（醤油を混ぜて絞る）後に調味すると、繊維が壊れにくくおいしさが増す

はレシピに縛られすぎず、食べる人のことを思いながら自分で加減することが大事なのだと思います」と、村田さんの話に引き込まれながら、二種類の出汁を参加者全員が試飲した。

そして、鰹と昆布出汁を使用し、主菜の『鶏焼きつくね 春野菜のあんかけ』と、副菜の『小松菜海苔醤油和え』の実演へと進む。

ワークショップ当日に船橋市内の農園で収穫されたばかりの小松菜を茹でながら「葉野菜を和える時など、地洗いをしていますか？」と参加者に問いかける村田さん。小松菜をザルに上げて素早く冷やし、水気を絞って、少しの醤油を混ぜてからもう一度絞って見せた。この地洗いによって余分な水分が抜け、おいしさがぐっと引き立つという。地元産の海苔を小さくちぎり、出汁と薄口醤油を合わせた手軽な和え衣と、シャキシャキの小松菜との好相性振りに、「味が浸みて子どもにも食

べやすいし、これなら忙しいお母さんでも気軽に実践してくれそう」と、参加者たちの表情が緩む。

最後の一品である味噌汁の具材には、主菜で使った人参の皮、キャベツの芯も加わり、冷蔵庫に残っている食材や野菜のヘタなども活用してほしと勧めた。「あんも、つくねも、味噌汁も、あり合わせの材料でその時々のお味を楽しんでほしいです。季節の食材を上手に使いながら、コストをかけずに、手軽に作れるのが家庭の和食の一番の魅力じゃないでしょうか」と村田さん。お母さんが料理する傍らで、海苔をちぎったり、出汁を飲んだり、つくねを丸めたり、簡単調理は子どものお手伝いの幅をも広げる。ワークショップでは「時間の余裕はなくとも、子どもと一緒に食を楽しむ大切さを伝えたい」との声も挙がり、気楽に楽しめる和食への理解が深まった。

講師紹介



鈴なり
村田明彦

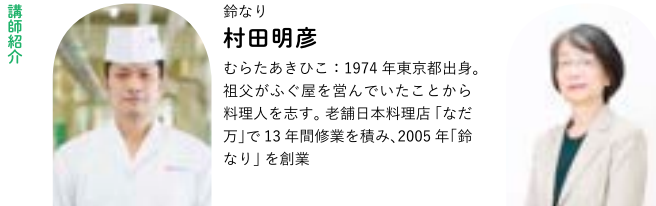
むらたあきひこ：1974 年東京都出身。祖父がぶく屋を営んでいたことから料理人を志す。老舗日本料理店「なだ万」で 13 年間修業を積み、2005 年「鈴なり」を創業



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

おおくぼひろこ：群馬県出身。実践女子大学文家政学部卒業。博士（食物栄養）。一般社団法人 日本家政学会 食文化研究部会長を務める。専攻は食文化論、調理学。元実践女子大学教授



出汁を通じて一生ものの味覚を育てる



栄養バランスの良い和食は赤ちゃんへの一生の贈りもの。出汁を使った離乳食で子どもの味覚を育て、健康な食生活を送るための基盤作りをサポートします。手が込んで見える献立もラクにこなせる、和食作りの基本を教わりました。

対象地	石川県（人口 1,150,129 人〔平成 29 年 1 月現在〕）
対象者	行政栄養士等
参加人数	25 名
実施場所	石川県女性センター
研修名	平成 28 年度公衆衛生専門部会研修会
主催者	石川県健康福祉部 少子化対策監室、石川県栄養士会
調理実演	和の離乳食（60 分）
グループディスカッション	子育て世代のパパママに和食の良さを伝えるために（50 分）

味覚を育む
大事な時期だからこそ
出汁の本当のおいしさを
伝えたい

鯉と昆布で引いた出汁の香りに「おいしそう！」と食欲をそえられる人も多いだろう。そもそも出汁のおいしさは、口に入れて鼻に抜ける香り（臭覚）と、舌で感じるうま味（味覚）で構成される。この出汁のうま味は、低カロリーでも十分な満足感が得られるため健康的な食事に活かすことができる。しかし、うま味をおいしいと感じるのは先天的なもので世界共通であるが、食嗜好は後天的であり、学習していくもの。離乳期に出汁の香りを記憶させることで、大人になっても出汁が香る料理をおいしいと実感できる。離乳食では、出汁の香りをたくさん経験させることが、大人になって健康的な食生活を送るうえでの基盤となる。

小松市で家業の日本料理店を継ぐ梶太郎さんと、奥様で女将を務めるあい子さん。子育て時の離乳食作りでは、昆布出汁をフル活用し、大人の料理からの取り分け式献立を実践していたそう。石川県の食文化は、日本海のおいしい魚と、北海道から北前船で運ばれた昆布抜きには語れない。「日本は水に恵まれた国で、水道水もおいしく、昆布一切れで誰にでも上等な出汁が引けます。おかゆも煮物も汁物も、離乳食初期の味付けは出汁と食材が持つ味だけで十分ですから、本当にありがた



昆布出汁と合わせ出汁の試飲の様子。日持ちの良さでは昆布出汁が扱いやすく、多めに引いて冷まし、冷蔵庫保存にも向く



しらすおかゆ 昆布仕立て、鰯の煮付け、茶碗蒸し、鶏ささみとほうれんそうのお浸し、野菜の味噌汁の全 5 品を調理実演した

いことです」と語るあい子さん。「おかゆは大人用の白飯を少しと昆布出汁ですぐに炊け、塩抜きしたしらすもとても合います。小分けした冷凍御飯もよく使っていました」と手際よく調理しながら梶さんが解説した。

昆布出汁は水 1ℓ に対し、5 cm 角ほどの昆布 1 枚を 10 ～ 30 分浸けてから沸かし、冷ましておいたもの。お茶パックに鰯節 3 g を入れ、昆布出汁が沸騰した直後に加えて煮出せば合わせ出汁となる。そしてお店でも重宝しているという八方出汁（塩、薄口醤油、みりん、酒で調味したもの）、この 3 種類の出汁があれば、薄味の離乳食と大人用の食事を、別の鍋で作らずとも様々な料理に展開できるという。出汁からの昆布は、お姑さんからのレシピで山椒や生姜、しじみの佃煮などと炊き合わせて御飯のお供にしているそうだ。

この日実演した献立の中でも、茶碗蒸しは若い世代からハードルが高いと

敬遠されているだろう。お店では九谷焼の器にもこだわる梶さんだが、「ふたが付いた茶碗蒸し専用の器である必要はありません。離乳食の頃は少量しか食べませんし、器に浅く入れることで火の通りも早く、すも入りません。子どもも食べやすいです」と解説し、昆布出汁と八方出汁で割った卵液を深めの小皿に流し入れて、お湯を張ったフライパンに並べた。器の大きさや容量により、加熱時間で調節をすればよい。また、煮つけ、お浸し、汁物など大人用の味付けは、離乳食と同じ味で仕上げたものに八方出汁

やポン酢をかけて食べる、あるいは離乳食分を先に取り分けてから、お好みの濃さに調味するなど手がからない。参加者からは「昆布ってこんなに煮出してもいいんですね」「日本海で採れるおいしいお魚も、どんどん食べてもらいたい」「お母さんたちに伝えたら茶碗蒸しを作る日が増えそう」との声。梶夫妻が伝えた手軽な取り分け式献立や、毎日の調理に活かせるコツは、忙しいママにとっては何よりの贈りものになることだろう。参加者それぞれが自身の知識の中に取り込み、栄養士として早く届けたいという意欲で溢れていた。



お茶パックに詰めた鰯節を昆布出汁に加えて煮出す手軽な合わせ出汁。離乳食初期の煮物や味噌汁には昆布出汁で炊いたものを子ども用に取り分けてから、鰯節を加えて大人用の味付けにする

講師紹介



日本料理 梶助
梶太郎
かじたろう：1979 年石川県小松市生まれ。18 歳から「東京 なんだ万」にて 11 年間修業を積み、現在は家業である「梶助」三代目料理長。地元の名産品・九谷焼の器を用いて料理を提供する



日本料理 梶助 女将
梶あい子
かじあいこ：「東京 なんだ万」を経て、「日本料理 梶助」で女将を務める。出産を機に食生活を見直し、自身の子育て時は、出汁や食材のうま味を活かした和の離乳食を作った経験をもつ

伝統食を囲んで、健康的な食生活を



食生活改善のために、伝統食が見直されています。代々受け継がれてきた伝統食を、子どもたちやその先の世代へ伝えていきましょう。

対象地	沖縄県（人口1,442,243人〔平成27年1月現在〕）
対象者	公立保育所、認可保育所、認定こども園、小規模保育所等に勤務する保育所栄養士・調理員、保育士
参加人数	181名
実施場所	沖縄県総合福祉センター
研修名	平成28年度児童福祉施設等給食担当職員研修
主催者	沖縄県社会福祉協議会 福祉人材研修センター
講演	今さら聞けない琉球料理 沖縄県における食の実態と背景（70分）
グループディスカッション	琉球料理の実践・継承のために保育所ができることは（90分）



参加者の年代別に、琉球料理を「食べたことがある」「作ったことがある」「親や祖父母が作ったことがある」「初めて聞く」に分けて書き出す。「残したい琉球料理」は何か。そして「残すために何をしたいのか」を考える

おじい、おばあが
大切にしてきた島の食文化を
子どもたちに伝え、
百年先まで繋げていく

長寿県として男女共に平均寿命1位の座を保持してきた沖縄県。戦後、食の欧米化などを背景として生活習慣病が増加。平均寿命が短くなってきたおり、食生活の見直しが最重要課題となっている。

沖縄の伝統的な食文化の普及に努める講師の嘉陽さんは「若い頃は、箱買いしたポーク缶を親が下宿先によく送ってくれました。チャンブルーにはこのポーク缶が必須だと思っている人も多いですが、本来は時間をかけて下茹でした豚肉を使って炒めます。ポーク缶なら手早くコクが出せると重宝されて沖縄の家庭に広く浸透し、いつしかこの味に慣れて高脂肪食を好むようになったのでしょ」と解説した。沖縄では古くから料理を「クスイムン」と呼び、体に良いものを食すという医食同源の考えが基本にあり、これこそが長寿の秘訣でもあった。しかし、その食文化の継承が絶たれつつあり、すでに子どもたちの肥満率や虫歯率の形で表れ始めている。嘉陽さんは子育て世代のパパ・ママの意識を変えることで子どもたちの健康を取り戻そうと、途絶えかけている琉球料理を紐解き、自身が主宰する料理教室で伝えているのだ。

そこで最初に教えているのが「出

汁」。沖縄の出汁の特徴は、「鰹出汁」と「豚出汁」があり、二つを混ぜるなど料理に合わせた使い方があるという。豚出汁は豚の出汁骨（豚骨）を1時間ほど中火で煮出し、一旦冷まして上に固まった脂肪分（ラード）を除いたすっきりとしたコクが特徴的だ。また、琉球王朝時代には北海道から取り寄せた昆布を中国の皇帝に贈り、貿易が成功したともいわれ、昆布を使った料理も多い。

「皆さんは、チャンブルーと、イリチーの違いがわかりますか？」との質問から『今さら聞けない琉球料理』と題した講演の本题へと進む。独特な料理名と、その調理法や味が結びつかない参加者も多く、伝統的な料理名を書き出すグループワークでは、嘉陽さんに質問をする手が次々に挙がった。模造紙が料理名で埋め尽くされると、後世に残したい料理を絞り込み、それを継承するために何をすべきかを考え、発表し合った。「行事食を手作りで家族にふるまい、その料理の意味などを子や子孫に伝えていく」「子どもにも受け入れやすいお菓子を入り口にしてはどうか」という意見も上がり、多くの参加者が頷いていた。

「私は小さい頃は咳が出やすい体質で、薬草入りのシンジムンを飲ませてもらったことを、冬になると思い出します。現代の子どもたちに、『冬はチデークニー（島人参）が旬だから、いっぱい食べて風邪の予防に努めよう』などと言えるようになってほしいんです。



医食同源の食べ方から遠ざかった世代の社会人にとって「今さら聞けない琉球料理」という直球の講演テーマは入りやすい



世代の幅を活かしたグループディスカッションで、家庭での琉球料理の年表が見え、大切にしたい食卓の風景が見えてくる

そのためには大人が子どもに伝えなくてはいいけません。外食や不健康な食品の摂取を減らし、食べることで、調理することへの意識をみんなで立て直す時が来ています」と熱く語った。料理教室では小学4年生以上を対象とした子ども向けのクラスもあり、包丁の持ち方、調味料や材料の計量の仕方など基本から丁寧に教えているという。その後、初めて挑戦する料理が出汁巻き卵で、一回目はほとんどが失敗作。二回目はどうすればうまくいくかを考えて試し、三回目に自分のものになるのが料理なのだ、嘉陽さん自身も師に教わり、繰り返ししてきたそう。

子どもたちがやがて大人になり、家庭で手作りの健康的な食事、沖縄の伝統食を囲む時間が増えれば、またその次の世代に繋がっていく。百年先を見据えた食卓を、根気強く伝えていかなくてはいいけない。

講師紹介



よんなーフード 料理講師
フードコーディネーター

嘉陽かずみ

かようかずみ：気軽に楽しみながら琉球料理を習得できる「よんなーフード・嘉陽かずみ料理教室303」を2007年に開設。県外への出張料理教室も数多く実施、琉球料理の普及に努める

保育所から発信する食育の姿



核家族が増えて、家庭での食育が難しくなっている今、地域全体を巻き込んだ食育の場を再構築するために、保育所に何ができるかを考えていきます。

子どもたちが行事や伝統食を通じて豊かな心を育み、健やかに成長していきますように……。

対象地	岡山県岡山市（人口 721,079 人〔平成 29 年 1 月現在〕）
対象者	児童福祉施設及び幼稚園の管理栄養士、栄養士、調理師、調理員、保育士他
参加人数	69 名
実施場所	岡山ふれあいセンター
研修名	特定給食施設栄養管理研修会
主催者	岡山市 保健所健康づくり課
調理実演	人日の節句に食べたい和食献立（75 分）
講演	保育施設における食育推進（35 分）
グループディスカッション	子育て世代のババママに和食を伝えるために（35 分）

給食室のノウハウを活かして
園児の家庭の食育を
サポートし、地域全体での
食育活動にも貢献

乳幼児が日中の大半の時間を過ごす保育所において、食育基本法に基づいた食育活動への期待は大きい。特に3歳以上児への食育の内容は、「食と健康」「食と人間関係」「食と文化」「いのちの育ちの食」「料理と食」の5項目から捉えられており、これに沿った「食育計画」を各保育所にて立案し、集団と個別と両面からの食育が進められている。

「食育計画を見たことがある方は、いますか？」講師の武田先生が質問した。幼稚園、保育所、児童福祉施設などに勤務する栄養士、調理員、保育士など69名の参加者のうち、約半数が举手した。見たことがない方は、明日職場に行ったら保育主任に言ってみせてもらってください。チャンスがあれば、ぜひ立案から関わってください」と促した。この食育計画を子どもの個人差を尊重しながら立案・実践・評価をする。そして計画と実践に生じたズレを基に再計画を立てる。この地道な繰り返しによって、食を営む力の基礎が培われていくことを説明した。

「伝統食は、季節の移ろいを感じる豊かな心を育むことができます。地域の中で伝統食に詳しい方を探してみてください」と、保育所から積極的に地域の方々と巻き込むことで、食育の輪

を更に広げていくことを呼びかけた。

調理実演では、これまで数多くの和食給食の提供支援を行ってきた高木さんが調理台に立った。実際に出向いた小学校で、昆布の浸水時間が足りていないこと、沸騰前に昆布を取り出す引き方では大量調理に十分なうま味が活かせていなかった例を挙げ、可能なら前日から昆布を水に浸して冷蔵庫に置く、もしくは翌日水に昆布を入れ80℃の温度で30〜40分炊き、鰹節を加えてからも火を止めず煮出すことを提案した。

この日の献立は、五節句のひとつである「人日の節句」をテーマに、春の七草から大根・かぶ・せりを使った行事食の作り方を披露した。高木さんは参加者に、「1食あたりの予算、提供食数と調理員の人数、材料の購入先や形態などを質問しながら、「子どもたちは洋食より和食が好きだが、魚は費用

がかかり、使う種類や頻度が限られる」「里芋を手剥きする手間がかけられない」「顆粒出汁で定着している」などの声を集めた。限られた条件の中で毎日調理をこなす参加者全員を労いながら、「子どもたちに、こんなものを食べてもらいたい、という理想を高く持って、改善できるところから努めてほしい。できれば地域の野菜作り名人が育てた野菜の味も知ってほしい。給食室を飛び出して、子どもたちと交流を持ってほしい」と伝えた。

参加者からは「子どもたちが好きな和食献立を増やしてあげたい」「保育士も巻き込んで、和食の素晴らしさを家庭や地域にも広げていきたい」との声が上がった。核家族が増え、保育所に保育のサポートや交流の場を求める家庭も多い今、保育所から発信する食育への期待が高まる。



給食室の現状について参加者に質問を投げかける高木さん。調理員3人で150〜200食の給食とおやつを作るという声に、現場の苦労を察しながら、どこで頑張りを発揮できるかを一緒に考えた



「子芋がたくさんつく里芋は子孫繁栄の縁起物。海老芋も子どもたちに食べてほしい」と説明を交えて実演する高木さん



昆布を入れたままで鰹節を煮出した合わせ出汁。この後、参加者は出汁を試飲し、うま味を出し切る必要性を実感した



人日の節句の献立として、鰯の白扇揚げ すずしろあん、せりと人参のきんぴら、白味噌仕立て 香梅餅 里芋、すず菜めしが紹介された

講師紹介



京料理 たか木
高木一雄
たかぎかずお：1972年大阪府生まれ。2005年芦屋市東山町にて「京料理 たか木」を開店。和食文化や和食を推進していく意味、和食を取り入れる際のポイントやコツを伝えている



岡山県立大学非常勤講師
兵庫大学非常勤講師
武田安子
たけたやすこ：自治体職員として家庭・学校・地域行政と連携した子どもの健康づくりに取り組む。現在は大学で管理栄養士及び保育士養成に関与。子どもの食生活に関する研究を行う

参加者からの提案

専門職向けワークショップで実施したグループディスカッションでは積極的な意見交換が行われました。数ある意見の中から特徴的なものを紹介します。

味噌作りや切り干し大根作りなど、保育園で行っている食育活動を家庭でも実践してもらえよう、地域の親子に伝えていきたい。
(保育所栄養士)

和食に対する“難しいもの”“面倒なもの”というイメージを取り払うために、簡単に作れるレシピを給食便りやホームページに掲載する。
(保育所栄養士)

年配の方と若いパパ・ママが交流できる場を設け、和食文化の知識や調理の知恵を継承していく。
(行政栄養士)

地域の食文化や行事食、食事のマナー等、毎月ひとつのテーマを決めてお便りに掲載し、和食の良さを伝えていく。
(保育所栄養士)

保育士も巻き込みながら、子どもに食べさせるべき和食献立をしっかりと考え、積極的に給食で提供し、その取組をお便りでも保護者へ伝えていきたい。
(保育所栄養士)

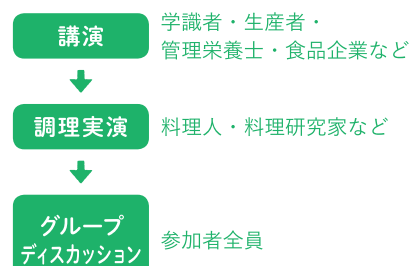
地域で「和食の日」を設定し、家庭で和食が提供されるように推進する。
(行政栄養士)

子どもに人気の給食のレシピは家庭での実践率が高いため、子どもたちが家に帰って「今日の給食おいしかった」と話すような和食給食を提供する。
(保育所栄養士)

乳幼児健診等の待ち時間を利用してパパ・ママに見てもらえるように、行事食や出汁についての資料を作成して会場のロビーに掲示する。
(保健師)

How

ワークショップの流れ（例）



講師には地域と繋がりのある人を

地域の風土への理解があり、地元産の食材や郷土料理にも知見のある講師を選定することで、地域の実情に合わせた講演を実施することができました。自治体として、継続的に食文化の継承を行う上でも地域の関係者と協力していくことは有効です。

学識者

生産者

料理人

料理研究家

管理栄養士

食品企業

グループディスカッションの実践例

テーマ例：子育て世代へ和食の良さを伝えるためには

● グループ分け

グループディスカッションの活性化を図るため、1 グループ 4～5 人とします。職種が複数の場合はなるべく職種ごとにグループを組むとディスカッション内容がより充実します。

● アイデアの抽出（15 分）

各自、子育て世代のパパ・ママへ和食の良さを伝えるためのアイデアを考え、付箋にアイデアを書き出します。付箋は 1 枚につき 1 アイデアを書きます。

● アイデアの共有（15 分）

グループ内でアイデアを共有し、模造紙に貼っていきます。

● アイデアの整理（10 分）

模造紙上にあるアイデアの書かれた付箋をグルーピングします。

● アクションプランの立案（10 分）

グルーピングされたアイデアから良いものをピックアップし、誰がいつまでにどのように行動するかなど、具体的なアクションプランに落とし込みます。

● 発表（10 分）

グループ内で発表者を選出しグループごとに発表します。発表後、全体を通しての質疑応答を取ります。最後に講師の講評とファシリテーターの総括を行います。

体感できる内容を取り入れる

今回のワークショップでは、調理実演や試食、実習など、体感できる内容を積極的に盛り込みました。参加者のアンケート結果からも、体感することで理解が深まったようです。

グループディスカッションを取り入れる

講演や調理実演を受けて、パパ・ママや子どもたちへ食文化を伝えるために、自分たちが何をすべきかを考え、意見を出し合ってもらいました。誰が・いつまでに・何を行うか、具体的なアクションプランに落とし込むことで、参加者の目的意識を高めることができました。

ファシリテーターの役割も重要

グループディスカッションを行う上でファシリテーターが重要な役割を担います。食全般、和食文化、農業、家庭、子育て等、各分野にある程度の専門知識を持ち、個々人の意見を引き出しながら参加者が納得する結論を導き出すといった資質が求められます。初めてファシリテーションを行う場合は、まずは少人数から始め、事前にディスカッションの着地点を決めておき、それに向かって個々人の意見を尊重しながら柔軟に進行していきます。

専門職向け

ワークショップの進め方

第3次食育推進基本計画から、重点事項のひとつとして

「食文化の継承に向けた食育の推進」が掲げられました。

自治体や保育所での食育活動の一環として、パパ・ママや子どもたちへ食文化を伝えるためにはどうすればいいのか。

本事業で保健師や栄養士の皆様を対象に「和食」をテーマとして実施したワークショップの概要をご紹介します。

Who

子育て世代のパパ・ママに接点のある専門職に

乳児・幼児検診などで地域の子育て世代と接することの多い

行政栄養士

保健師

給食の提供を通して子どもの食に携わる

保育所栄養士

給食調理員

保育や食育を通して、パパ・ママと接することの多い

保育士

地域の食育ボランティア

When

既存の研修を活用して

今回は、いくつかの自治体の協力を得ながら、既存の研修の場を活用して、「和食」をテーマとしたワークショップを実施しました。

Where

What

地域や職種の課題

専門職の皆様へのアンケートをもとに参加者の悩みに寄り添ったテーマの設定を行いました。

今回は、「保護者の献立のレパートリーが少ない」、「出汁をおいしく引けない」、「保護者が和食を作る時間がない」、「塩分が高くなる」、「行事食や郷土料理がわからない」という悩みを解決する「料理人による短時間でもできる和食」、「和食の健康面の研究結果」、「年中行事の行事食」などのテーマを設定しました。



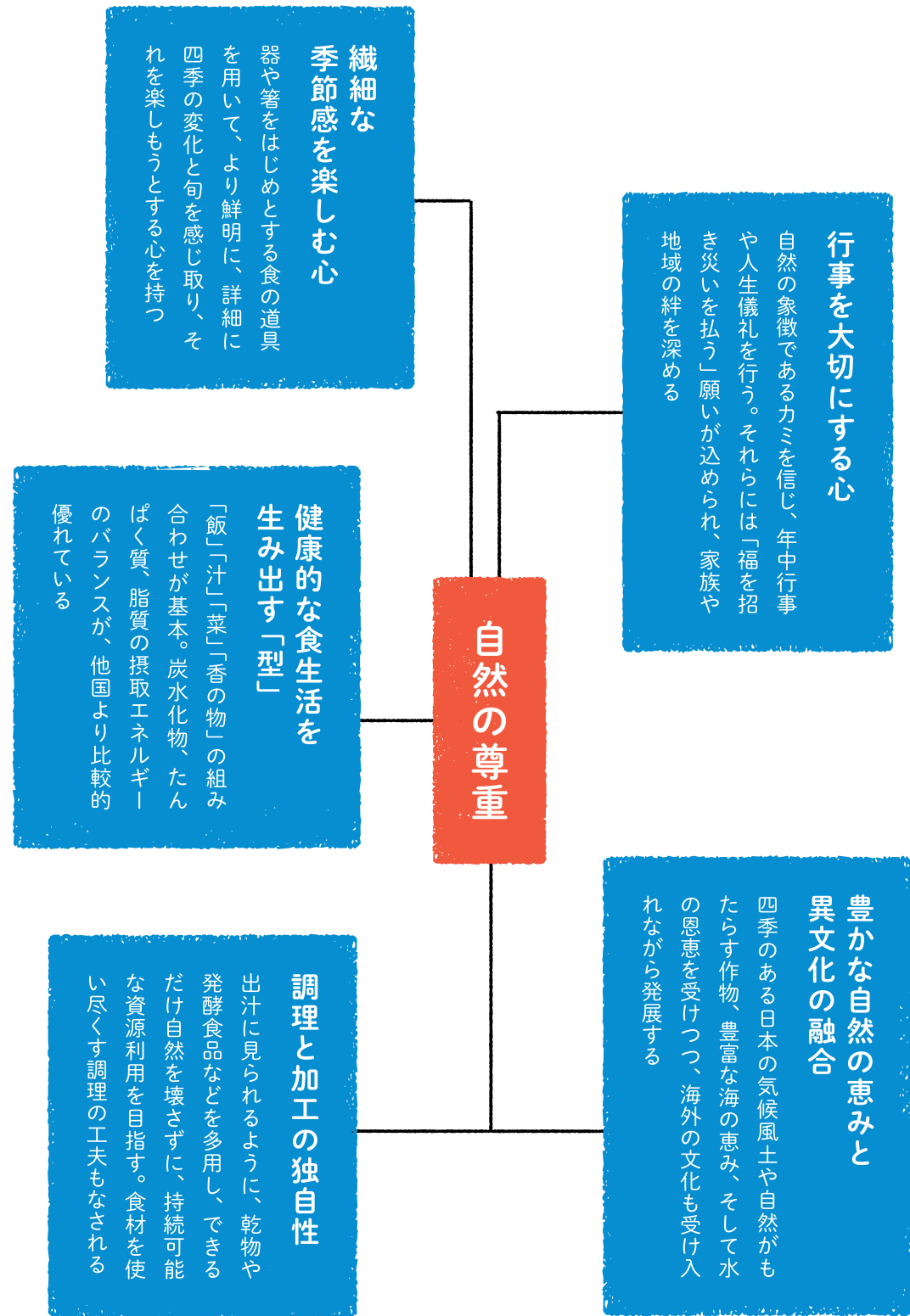
あれ、パパなにのんでいるんだろう？
出汁を飲んでいるパパをじっと見つめています。
子どもの好奇心は無限大。

今回のパパ・ママ向け、専門職向けのワークショップでは、
家庭の食事に和食を取り入れたり、子どもへの食育を行っ
たりするためのアイデアがたくさん出されました。
子どもたちの健やかな成長と生きる力を育むために、こ
れからも家庭の食卓をサポートする方法を探していきた
いと思います。

笑顔あふれる食卓をつくるために。

和食の「骨格」を知ろう

日本特有の食文化として世界から注目を集める和食ですが、「和食ってなに？」と聞かれて、きちんと答えられる人は少ないかもしれません。そもそも和食とは、どういうものなのでしょうか。ここではユネスコ無形文化遺産に登録された際の提案書を元に、「自然の尊重」という心の下に発展してきた、和食の骨格を説明しましょう。



こちらの本の内容を元に構成しています

『和食とは何か』

和食の文化的背景、内容、特徴などを多様な切り口から解説。ユネスコ無形文化遺産に登録された和食を保護し伝えていくための、守るべき基本を収録する。給食や食育現場で役立つ様々なヒントが見つかる一冊。

監修：一般社団法人 和食文化国民会議 著者：熊倉功夫、江原純子 発行：思文閣出版 定価：900 円（税別）

米も大根も、元は外来種！豊富な資源と海外文化の融合が基盤。

昆布と軟水

水に含まれるカルシウムやマグネシウムの量を炭酸カルシウム量に換算した値を硬度といい、その度合いで軟水～超硬水に分類されます。日本の水は主に軟水で、昆布のうま味を引き出しやすいとされていますが、欧州の水は一般的に硬水です。そのため、平成 27 年に開催されたミラノ国際博覧会で、日本館は軟水化装置を持ち込んで出汁の利いた日本食を提供し、高い評価を受けました。

軟水とは？ WHO の基準でカルシウムとマグネシウムの量が 120mg/1L 未満の水

様々な調理法

たっぷりの水を沸騰させ、食材を加えて加熱して取り出す「茹で物」などは、豊富な水を利用した調理法です。青菜や蕎麦を茹でた後、アクの除去や歯触りをよくするため、さらに水にさらしたり、洗う場合も多いでしょう。私たちが当たり前のように食べている「浸し物」(お浸し)は、水に恵まれた日本だからこそ定着した料理で、世界的に見ても特徴があるといえます。また、食材を生で食べるには水で洗う必要がありますが、きれいで安全な水があるからこそ、お刺身などの生食が広まったと考えられています。

四季

があり温暖な気候に恵まれた日本には、昔から多様な農産物が生産されてきました。しかし実は、元々日本に自生していた作物はごくわずか。私たちの主食である米をはじめ、和食の代表的食材である大根やごぼう、ほうれんそうを含む野菜類、麦類、雑穀類、豆類、いも類の多くが、海外から伝来し、日本の自然環境に合うよう改良されてきたものです。長い月日を経て、こうした作物を取り入れ発展してきた農作物が、和食を支えているのです。また食材以外にも、箸などの道具は中国・朝鮮半島を経て伝わり、日本独特の形式に変貌を遂げながら、今では和食に欠かせない要素となりました。料理においても、いわゆる洋食と呼ばれるコロッケやトンかつは西洋料理とはいえないでしょう。トンかつは箸で食べられるように切って盛り付けられますし、御飯や味噌汁を組み合わせれば、一汁三菜もしくは二菜という和食の基本形が完成します。さらに、四方を海に囲まれた地理ゆえ暖流と寒流両方の影響を受け、魚介類、海藻類といった海産物が豊かなこと、そして良質な水資源に恵まれたことも、食文化の発展に大きく関わっています。水は豆腐などの加工技術や煮る・蒸す・茹でるといった調理法を発達させました。出汁のうま味を引き出しやすい軟水の地域が多いことも、和食と強い繋がりを持っています。このように、日本ならではの気候風土に根ざしつつ、海外の影響を受けながら発展してきたのが和食（＝日本の伝統的食文化）なのです。

日本の海産資源

日本の近海は魚の宝庫！約 4,200 種が生息するといわれています。漁業大国ノルウェーでさえ、総漁獲高の約 90% は 8 種の魚で占められています。日本では、なんと 28 種類も。世界でもまれに見る魚種の豊富さを誇ります。

4,200 種



正月のお祝いから結婚や葬式まで、食に願いを込めてきた日本人。

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。一本一本の木々、山や海、そして鳥や猪などの動物たちにもカミが存在し、自然によって人が生かされていると信じてきたのです。そしてカミと人間が交流する場が宴であり、そこには必ず食べものと飲みものが供えられました。その考え方がもつと顕著に表れているのは、正月行事でしょう。新年のカミ（歳神）を迎えるために、昔は近所の人や親類縁者が集まり、大量の餅をついて鏡餅を作りました。歳神は元氣いっぱいのお祈りをもちと信じられていましたが、新しい気が詰まった魂（霊）とは、別の言葉でいえば新玉（あらたま）、つまりお年玉のこと。その象徴が、つきたての丸いお餅を重ねた鏡餅なのです。餅を入れた雑煮は、地域や家ごとに多彩な種類となって継承されました。お節には、五穀豊穡を願う田作りなど、それぞれ象徴的な意味を持つ料理が美しく盛り付けられ、厄払いの祈りを込める屠蘇も準備されます。これらはまた、地域や家族といった共同体の人々が一堂に会し場を共有する、絆を深めるためのものでもありました。さらに、人の一生の節目に行われるお食いの初めや七五三、成人式、結婚式、年の祝い、葬式、法事といった人生儀礼も同様です。祝い事であれば赤飯や祝い鯛、不祝儀であれば精進料理が用意されますが、これらも年中行事と同じく、「福を招き災いを払い、健康長寿を願う」という日本人の思いが込められていることを忘れてはいけません。

器と旬の深い関係性を知れば、和食の世界がぐっと楽しくなる！

和食

を特徴づけるもののひとつに、食の道具があります。箸をはじめ、湯呑や飯茶碗、汁椀など、銘々自分のものを決めている家庭は少なくないでしょう。日本では直接自分の唇に触れる範囲が個人的なテリトリーと考えられ、結婚式の三々九度で新郎新婦が夫婦の契りを結ぶように、昔から盃の応酬は特別な儀式でした。そうした日本人独特の皮膚感覚は、食器に直接唇を付けて汁を飲む食事の方法にもあらわれていて、熱伝導の悪い木製の漆器が多用されるのはこれが理由です。道具を通じてこれらの和食への考察は、食育という観点から見れば非常に重要な事柄です。和食について伝えようとすると、ついその範囲や料理に目が行きがちですが、大切なのは器や箸を通じて作ってきた和食の食べ方、そして精神。迷い箸、指し箸といった「嫌い箸」などは、給食の現場でも伝えやすい作法のひとつでしょう。また、食の道具が深く関わる和食の楽しみ方が、季節感です。南北に長く多様な気候条件を有する日本列島は食材の宝庫であり、四季がはっきりしているため、食材の旬が明確。和食では、さらにその中で「はしり」「旬」「名残り」と分けるなど、繊細な変化を楽しんできました。こうした季節の食材をさらに引き立たせるのが、料理の衣装でもある器です。春夏秋冬や節句など、様々な図柄や素材の表現が施された食の道具が、より和食文化を高めていることは間違いありません。

お雑煮



お雑煮（年中行事） お節と並ぶ、正月に欠かせない料理。カミの魂の象徴である丸餅を食べることは、カミの力をいただくことでもありました。地域や家ごとに千差万別の個性があり、それぞれ年長者から若い人々に伝えられてきました

お食い初め



お食い初め（人生儀礼） 生後100日頃に行われるお食い初めは、一生食べることに苦労しないようにとの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、丈夫な歯が生えることを願う「歯固めの石」も欠かせず添えられます

五節句カレンダー

1月7日

【人日・じんじつ】

七草の節句

1年間の無事を祈り、七草粥を食べる

3月3日

【上巳・じょうし】

桃の節句 ひな祭り

邪気をはらうヨモギ入りの草餅を食べる

5月5日

【端午・たんご】

菖蒲の節句

粽（ちまき）や柏餅を食べて健康を願う

7月7日

【七夕・しちせき】

七夕祭り 星祭

索餅（さくべい）と呼ばれる細い麺で無病を祈願

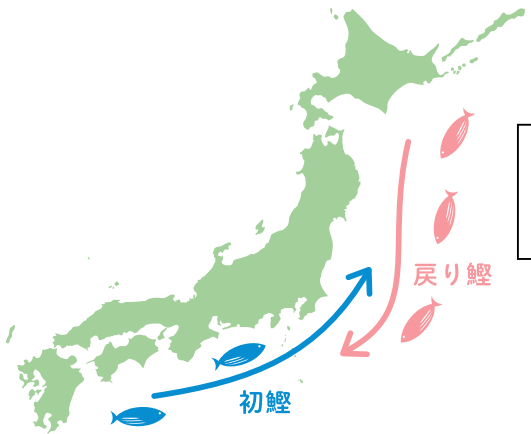
9月9日

【重陽・ちようよう】

菊の節句

菊酒を飲んで不老不死を願う

鯉の旬



4～5月頃
初鯉

春から初夏にかけ、九州付近から黒潮に乗って太平洋を北上する鯉を初鯉といい、昔から珍重されてきました。日本人が初ものを喜ぶ理由には、その中にこめられた初々しい「気」を頂戴する、という気分があるからともいわれます

9～10月頃
戻り鯉

東北、北海道沖の海水温の低い海でたっぷり餌を食べて脂を蓄え、秋頃にまるまる太って南下してくる鯉が戻り鯉。あっさりした初鯉に比べ、「トロ鯉」ともいわれる濃厚な味わいが楽しめます。鯉の名残りともいえるでしょう

器による四季の演出

同じ内容の料理でも、器の変化で四季を感じ取ることができます。



春

桜をあしらった器が、膳の上に花が咲くような華やかさを演出



夏

ガラス器に氷を敷き詰め、目でも舌でも涼感を感じられます



秋

深い色合いの菊の形の器から、秋らしい風情が伝わります



冬

鶴は新年の席などでも使われる縁起のいいモチーフ

筍（モウソウチン）の旬

鹿児島県の場合

10～12月
はしり

1～2月
旬

3～4月
名残り

この時期、国内で筍を出荷できる産地は、ほぼ鹿児島県に集中しています。

九州南部から九州中部にかけては「旬」、九州北部や中国四国地方では「はしり」を迎えます。

京都府など関西地方から関東地方全域がようやく「はしり」の時期を迎えます。

乾物や発酵の技術が独自に進化。元々エコなのが、和食文化なのです。

味噌

発酵調味料のひとつ、味噌。全国的に一般米麴で作られる米味噌、米麴の代わりに麦麴を使う麦味噌、大豆そのものを発酵・熟成させた豆味噌があり、地域によって様々なバリエーションが見られます。

多く

の人が直接生産に携わっていた時代は、自然から得られた食材がいに限られているかを、誰もが知っていました。それゆえ和食には、できるだけ自然を壊さず食材を利用する知恵が受け継がれてきたといえます。端境期や冬場の食材が乏しい時期に備えて保存するため、様々な加工技術があるのも大きな特徴です。長期保存が可能な食材と言えば、まず

は乾物。比較的湿度の高い日本では、乾物を作る際途中で腐らないよう工夫が必要でした。大根のように水分が多いものは細く切ってから、魚など腐りやすいものは内蔵を除いて開き塩をしてから乾燥させるなど、食材により異なる方法で、多様な乾物が作られています。また、酢、醤油、味噌、酒、みりんといった和食の基本的調味料も、米、麦、大豆などの食材を発酵させることで

新しい食材が生まれる、高い発酵技術から作り出されました。野菜類の漬物や、鮎、鮎などの魚介類で作られるなれずしは、塩分と乳酸発酵の両方で保存性を高めた、食卓には欠かせない加工品です。さらに、小麦を精粉する際に残ったふすまからグルテンを集めて麩を作ったり、魚介類の内蔵から塩辛類を作るなど、食材を最後まで使い尽くす調理も積極的になされていました。声高に環境保護が叫ばれる現代ですが、元来エコでサステイナブルなのが和食。食材を無駄にしないという思いが、独自の加工や調理法、味わいを生んできたことは、伝えていきたい和食文化のひとつです。

信州味噌（米味噌）
原材料：大豆・塩・米麴
代表的な米味噌で、さっぱりしたうま味と豊かな芳香を合わせ持つとされます

信州味噌

仙台味噌

仙台味噌（米味噌）
原材料：大豆・塩・米麴
風味が強く、野菜などにそのまま付けて食べることもあり、「なめ味噌」とも呼ばれます

西京味噌

西京味噌（米味噌）
原材料：大豆・塩・米麴
関西地方を中心に作られる、米麴が多めの白味噌。甘味が強く、塩分濃度が低めです

八丁味噌

八丁味噌（豆味噌）
原材料：大豆・塩
蒸した大豆で味噌玉を作り、麹菌を繁殖させて作る味噌。濃い赤褐色で、深い味わい

麦味噌

麦味噌
原材料：大豆・塩・麦麴
九州全域、中国・四国地方の一部で日常的に使われる味噌で、甘みのある味わいが特徴

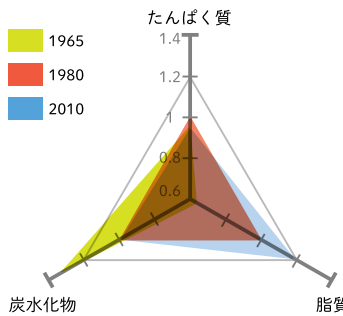
受け継がれるにはワケがある。健康的な食生活への近道、和食。

和食の基本構成



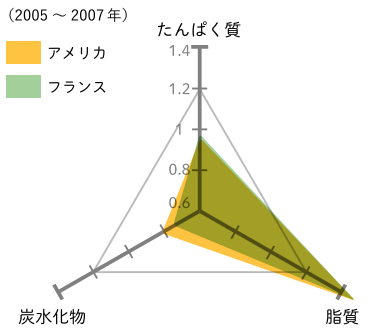
向かって手前左に「飯」、手前右に「汁」、その中間に「香の物」、さらに右奥に「主菜」、左奥に「副菜」を置き、酢の物や和え物は中央に配置するのが基本の置き方です。給食での提供はなかなか難しいですが、食事中に口の中をさっぱりと保ってくれる「香の物」は御飯に必ずついてくる存在。和食の構成には欠かせない要素であることを、覚えておきたいものです

日本でのエネルギー産生栄養素バランスの変化



1965年当時は炭水化物に偏っていましたが、1980年は非常に理想的な配分に。しかしその後肉や油脂類の摂取が増え、主食の米の量が減るなどして、2010年時は欧米型に近づきつつあります

米・仏のエネルギー産生栄養素バランス



※ FAO Statistics Yearbook (日本のみ食料需給表) 参照。栄養バランスがよいとされる炭水化物 50～70%、脂質 20～30%、たんぱく質 10～20% の範囲が 0.8～1.2 に収まるように指数化した

エネルギー産生栄養素バランス

たんぱく質・脂質・炭水化物は、人間にとって不可欠な三大栄養素。エネルギー産生栄養素バランスとは、食事の中のそれぞれの摂取カロリーの比率です。健康的な生活を送るには、このバランスがたんぱく質 13～20%、脂質 20～30%、炭水化物 50～65% が理想的とされています。

「飯」

「汁」「菜（おかず）」「香の物（漬物）」から成る構成

は、平安末期頃に成立し、今なお続く和食の基本形です。日常に食べる御飯が白米ではなく、大根やいもを加えたかて飯であるなど地域により内容差はあるものの、構成要素は常に変わずに継承されてきました。この型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。御飯はどんなおかずとも相性がよく、いろいろな料理に合わせるができます。御飯とともに必ず汁が提供されることには、昔から豊かな水資源を食に活かしてきた日本人の感覚が生きていると言えるでしょう。主菜が何であれ、たっぷりの野菜と御飯、味噌汁を合わせれば、現代の和食の構成が完成すると言えるかもしれません。健康的な観点から見ても、御飯を中心に、魚や肉など動物性食品中心の主菜と、野菜・いも・豆類などを数種類組み合わせた副菜、具だくさんの汁を用意すれば、比較的簡単に栄養バランスが取れるのです。実は、もともとバランスがよかったのは、1980年頃の日本人の食生活。炭水化物、たんぱく質、脂質からの摂取エネルギーが、いずれも適正値で理想的だと評価されていました（上記表を参考）。これは伝統的な基本形を残しながら、肉や乳製品が適度に加わり、昔より飯を控え、菜が多いなどの変化が理由。現在は、当時より脂質の摂取エネルギーが増加していますが、和食の基本形を大切にすることは、健康的な食生活への近道とって間違いありません。

和食と健康

【1975年型日本食に見る健康有益性】

日本人の平均寿命は着実に伸長し、世界保健機関（WHO）が発表する世界保健統計において、女性は長年世界首位を守り、男性も上位をキープするなど「長寿国・日本」として知られています。日本人の平均寿命が延びた理由のひとつとして、日本ならではの生活の影響が大きいと考えられ、世界中で「日本食」の研究が盛んに進められています。

その一方で、近年の日本では、体に有効と考えられ

る食材や成分にばかりに注目が集まりがちで、一過性の健康食ブームを繰り返しています。長寿の国を牽引してきた先人や高齢者たちは、科学的な根拠を問わずとも、日々の食事で健康を維持してきたはずです。東北大学大学院農学研究科の都築毅准教授率いる研究グループは、個々の食材や成分の機能性に着目するのではなく、食事全体を丸ごと評価するという視点からの調査で、日本食の健康有益性を見出しました。

パン＋肉食中心の米国 御飯＋魚食中心の日本 食事の違いから見えてきたこと

日本人の食事が海外の食事と比べて健康に有益であるかを調べるために、日本食と米国食を比較する実験を行いました。まずは管理栄養士の指導の下に、日本人と米国人の国民栄養調査に基づいて、摂取エネルギーを揃えた1週間分（21食）の献立を作成しました。日本食は、御飯、刺身、煮物、納豆、味噌汁など、米と魚食を中心に、サンドウィッチやスパゲティなどの洋食も加わっているのに対し、米国食は、フライドチキン、フレンチトースト、

ハンバーガー、コーラなど、パンと肉食が中心の献立です。これらを調理した食事を乾燥・粉碎し、日本食と米国食ごとに21食分を混ぜてラット用のエサにしました。そしてラットを日本食群と米国食群の2群に分け、それぞれのエサを与えて3週間飼育した後、両群のラットから採血し、肝臓を採取して比較しました。その結果、日本食群のラットの方が、糖質・脂質代謝が活発化しており、細胞に負荷が少なく、酸化ストレスも低いことがわかりました。また、日本食は米国食と比べてコレステロールを排せつする能力が高いことが示され、脂質が蓄積しにくいなど、日本食の方が健康上有益であることが明らかになりました。

ハンバーガー、コーラなど、パンと肉食が中心の献立です。これらを調理した食事を乾燥・粉碎し、日本食と米国食ごとに21食分を混ぜてラット用のエサにしました。そしてラットを日本食群と米国食群の2群に分け、それぞれのエサを与えて3週間飼育した後、両群のラットから採血し、肝臓を採取して比較しました。その結果、日本食群のラットの方が、糖質・脂質代謝が活発化しており、細胞に負荷が少なく、酸化ストレスも低いことがわかりました。また、日本食は米国食と比べてコレステロールを排せつする能力が高いことが示され、脂質が蓄積しにくいなど、日本食の方が健康上有益であることが明らかになりました。

ための実験を行いました。

2005年から15年ずつ遡り、1990年、1975年、1960年で、国民栄養調査に基づいて、それぞれに1週間分（21食）の献立を作成。例えばジャガイモの献立でも、2005年ではグラムチャウダーやコロツケ、ポテトサラダに、1960年では味噌汁や粉ふきいもなどにと、食べ方の違いを考慮しました。これらを前の実験同様、調理した後、凍結乾燥・粉碎・攪拌したものを、4群に分けたマウスに4週間与えました。その結果、1975年の日本食を与えたマウスの内臓脂肪量が他に比べて少なく、脂肪細胞のサイズも小さいことがわかりました。さらに遺伝子解析をしてみると、糖質・脂質代謝にかかわる遺伝子の発現量が増加し、エネルギー消費が活発化していました。その後、約8か月間

日本食を与えて調べたところ、1975年群のマウスでは肝臓のコレステロール量の減少、血糖値の低下が見られ、生活習慣病や老化性疾患の抑制、寿命の延伸も認められました。

1975年の日本食から 健康維持に効果的な食べ方を学ぶ

マウスを用いた動物実験で明らかになった1975年の日本食の高い健康有益性が、健康人や軽度肥満者に与える影響を検討するために、1975年の日本食の特徴を明確にしました。その特徴は次の5つの要素に分けられます（左図）。

この5つの特徴を有した食事を「1975年型日本食」とし、現代食（日本人の食事摂取基準に準じた食事）とでヒト介入試験に

現代の日本食は 優秀とは言えない！？ 日本食を過去と現在で比較

日本食はこの50～60年で食の欧米化が著しく、日本人一人当たりの米の消費量は1960年代から現在までに半分以下に減少し、味噌の消費量も半減しています。一方で肉類や油脂類の消費量は数倍にも増加しました。日本でも生活習慣病になる人が年々増加しているように、時代とともに内容が大きく変化していることを危惧し、いつの時代の日本食が優れた効能を持つのかを明らかにする

用いました。実験1として軽度肥満者に、実験2として健康人に、それぞれ現代食群と1975年型日本食群に割り当て、1日3食、28日間摂取する実験を行いました。その結果、実験1では、現代食群と比べて、1975年型日本食群において、BMI（体格指数）や体重が減少し、HDLコレステロール（善玉コレステロール）が増加傾向を示しました。実験2では、現代食群と比べて、1975年型日本食群において、ストレスの軽減、運動能力の増加が見られました。以上のことから、1975年型日本食は、ヒトの健康維持に有効であることが示されました。

1975年型日本食の5つの特徴を再確認することで、現在の食事を見直すことに繋がります。毎日の献立に活かして、健康維持に役立てていきましょう。

1975 年型日本食の献立例

	1 日目	2 日目	3 日目	4 日目	5 日目	6 日目	7 日目
朝食	・ ご飯 ・ サケの塩焼き ・ 納豆 ・ 白菜とモヤシのみそ汁	・ レーズンパン ・ オムレツ ・ ソーセージとキャベツのソテー ・ 果物 ・ 牛乳	・ ご飯 ・ アジの干物 ・ アサリと小松菜の煮浸し ・ 花豆の甘煮 ・ ナスのみそ汁	・ トースト ・ ベーコンエッグ ・ フルーツヨーグルト	・ ご飯 ・ 卵焼き ・ 納豆 ・ キャベツと油揚げのみそ汁 ・ 果物	・ トースト ・ ゆで卵 ・ ブロッコリーのツナサラダ ・ 果物 ・ 牛乳	・ ご飯 ・ アサリとキャベツの酒蒸し ・ 納豆 ・ 豆腐と油揚げのみそ汁
昼食	・ きつねうどん ・ 果物	・ チャーハン ・ ワカメスープ	・ 焼きそば ・ フルーツみつ豆	・ サツマイモご飯 ・ 高野豆腐の含め煮 ・ 豚汁	・ 親子丼 ・ 紅白なます ・ 佃煮	・ ご飯 ・ ナスのそぼろ炒め ・ ヒジキの煮物	・ サンドウィッチ ・ コンソメスープ ・ 果物
夕食	・ ご飯 ・ 肉じゃが ・ モズク酢 ・ キャベツと卵のすまし汁	・ ご飯 ・ 筑前煮 ・ 冷や奴 ・ ホウレン草と油揚げのみそ汁	・ ご飯 ・ クリームシチュー ・ 白菜と干しエビのお浸し ・ キュウリとヒジキの和え物	・ ご飯 ・ サバのみそ煮 ・ 五目豆 ・ 白菜とワカメのすまし汁	・ ご飯 ・ アジの南蛮漬け ・ みそ田楽 ・ カボチャと小松菜のすまし汁	・ ご飯 ・ カレイの煮つけ ・ おからの炒り煮 ・ 里芋と大根のみそ汁	・ ご飯 ・ 刺身 ・ サツマ揚げと白菜の煮物 ・ 白和え

健康的な日本食の特徴

多様性

いろいろな食材を少しずつ食べ、
主菜と副菜と合わせて3品以上。

調理法

「煮る」「蒸す」「生」を優先し、次いで
「茹でる」「焼く」があり、「揚げる」「炒める」は控えめ。

食材

大豆製品や魚介類、野菜（漬物を含む）、果物、海藻、
きのこ、緑茶を積極的に摂取し、卵、乳製品、
肉も適度に（食べ過ぎない程度に）摂取。

調味料

出汁や発酵系調味料（酢、醤油、味噌、酒、みりん）
を上手く活用し、砂糖や塩の摂取量を抑える。

形式

一汁三菜〔主食（米）、汁物、主菜、副菜×2〕を
基本として、いろいろなものを摂取。

こちらの本の内容を元に構成しています



『和食と健康』

日本人が育んできた「和食」。飯・汁・菜・
香の物からなる基本の型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らない。和食はなぜ健康によいのか？その秘密を科学的見地から紐解き、和食を取り入れた健康的な食生活を提案する。
監修：一般社団法人 和食文化国民会議
著者：渡邊智子、都築毅
発行：思文閣出版 定価：900円（税別）



東北大学大学院農学研究科
准教授
都築毅

つづきつよし：1975年、愛知県豊田生まれ。宮城大学食産業学部助手、同助教を経て、2008年から現職。第13回杉田玄白奨励賞、日本農芸化学会奨励賞、日本栄養・食糧学会奨励賞、等受賞多数。主な著書に『昭和50年の食事で、その腹は引っ込む』（＋α新書、講談社、2015年）

子育て・若者世代への和食文化普及推進検討会での意見・提言

日本人の伝統的な食文化である「和食」について、母子保健や和食文化に造詣が深い有識者が集まり、子育て・若者世代への継承のあり方を検討する「和食文化普及推進検討会」が開かれました。

子育て・若者世代の現状や和食文化普及への課題と方法について話し合いました。



ハレの食事のコツは
普段にひと手間加えて
ハレを演出すること
工夫次第で楽しく段取り



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

和食の献立の基本の基本は
「御飯と汁物」に箸、そして
おかずを添えて楽しく食べること。

「和食」がユネスコ無形文化遺産に登録されて、私たちの食生活を見直す良い機会となっています。豊かな食環境に恵まれています、毎日の食事作りは大変です。特に育児と仕事を抱えている現代のお母さん方は限られた時間の中で多大な労力を費やしています。情報の嵐の中でより良い選択をしてお子さんの健やかな成長と家族の健康を願って食事を作っています。普段とハレの食事を上手に使い分けてメリハリをつくることをお勧めします。そのために得意な料理をいくつか持って、普段は少し手抜きをしてもハレの食事でちょっと手間をかける工夫をしましょう。そしてハレの食事の意味をお子さんにはぜひ話して継承してください。

どんな子どもにも育ってほしいのか
みんなが同じ目線で考え
食を通して子どもが
学ぶ姿を共有する



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

「食べたいものが増える子どもに」
「食べものを話題にする子どもに」
「一緒に食べたい人がいる子どもに」
そんなことを願っていくと、
そこには日本元来の「和食」がある。

子どもに、また、その親世代に「和食」を教え込もうと思わず、子どもが発見し、感動する姿を親が見れば、みんなの心が動かされます。大人たちが忘れていたもの、心の奥底にある原風景を思い起こさせてくれます。「和食」というモノから始まるのではなく、郷土を慈しみ、そこで暮らす人々、親や祖父母、地域の人々を巻き込むことで、子ども自身が食文化を取り込んでいく、文化化していくことを支えてくれます。真っ白な気持ちで食に向き合い、目で、鼻で、耳で、舌で、味わってくれる子どもの特性を生かして、親と子が響き合う、伝え合う、楽しみ合う場、「和食」を囲む場を作っていくことが大切だと思います。

子育てがしにくい社会といわれる今

和食や地域交流を通して

保育園にできることを実践する



社会福祉法人ユーカリ福祉会
市川保育園 園長
齋藤武 先生

園が実施する和食献立の
素晴らしさを実感し、
和食を見直す家庭も増えています。

当園では、季節感のある和食献立を中心とし、園児たちは各教室の炊飯器で炊き上がる御飯の香りに包まれながら、毎日仲良く給食を食べています。核家族が増え、家庭の食卓での和食継承が難しくなっていますが、園では年中行事をはじめ、野菜の栽培や収穫、切り干し大根や味噌作りなど伝統食に触れる機会も大切にしています。また地域のお母さん方の子育て支援に繋がればと、月に二度、近隣の親子も交えた交流会や、給食室の管理栄養士による離乳食の作り方・進め方の講習会などを行っています。これからは職員全員で連携をとりながら地域の子育て支援に貢献する必要があると考えます。

健康、食育、地産地消、和食推進など

自治体内で連携し合える

風通しの良い環境づくりを



船橋市健康政策課
小林亜也子 氏

人口 60 万人超の船橋市で
ムーブメントを起こしつつある味噌汁は
忙しいママにも優しい。

船橋市では、「船橋の食材で健やかになる具だくさんみそ汁」を推進する活動を、市民の皆様、生産農家の方、漁港や市場の方にもご協力いただき、2016 年から実施しています。市民主体で歌や動画も制作され、評判も上々です。育児と仕事を両立する家庭で、市販のお惣菜などを活用する時も、味噌汁だけは手作りで毎日の生活に取り入れることも提案しています。家庭での和食推進には様々な分野が関わってくるので、自治体の複数の課が連携して風通し良く進めていく体制作りが必要だと考えます。

子どもと一緒に、出来ることからひとつずつ。
和食文化を毎日の生活に取り入れていただき、
食育活動の幅がより一層広がるような
モデルの提案をしていきます。

私たち日本人の生活は、春夏秋冬、四季の移ろいがある、地域の特色溢れるお節料理やお雑煮から始まり、年越し蕎麦を食べて一年を締めくく。「和食」とは、こうした「自然」を尊重するという日本人の精神に基づいた食に関する習わしです。

このような和食文化のエッセンスを子育て世代の皆様毎日の暮らしの中に取り入れていただく取組を、今年度スタートしました。子どもと一緒に、できることからひとつずつ。全国のパパ・ママ、保健師・栄養士の皆様からいただいた感想やご意見を踏まえて、食育に携わる皆様がご自身の活動において実践できるモデルを提案していきたいと思っています。



農林水産省 食料産業局
食文化・市場開拓課和食室 室長
西経子

皆様の食育に
自然を尊重するという
「和食」のエッセンスの取り入れを



おうちで和食

発行 農林水産省
 企画・編集 合同会社五穀豊穰
 撮影 松園多聞
 取材・執筆 下村千秋、唐澤理恵
 デザイン 根本真路
 表紙撮影協力 マザーシップ船場保育園
 校正 平元沙恵子、井畑学
 印刷・製本 株式会社美松堂

子育て・若者世代への和食文化普及推進検討会
 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
 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
 社会福祉法人ユウカリ福祉会 市川保育園 園長 齋藤武
 船橋市 健康政策課 管理栄養士 小林亜也子

農林水産省「食文化」web サイト
<http://www.maff.go.jp/j/keikaku/syokubunka/>

授業を行いました。もうひとつは、若
 手社会人への取組。民間企業にご協力
 いただき、20歳代、30歳代の若手社員
 を対象に、和食献立の調理実演や、普段
 の食生活に和食を取り入れる方法につ
 いてのディスカッションを実施しまし
 た。仕事に追われて忙しい日々の中
 でも、栄養バランスの取れた食事を心
 がけ、季節を感じながら豊かな食生活
 を送ることの大切さを伝えました。
 これからも自治体はもとより、大学
 や企業、地域の食育団体など、様々な
 関係者と連携しながら、日本人の伝統
 的な食文化である「和食」を、次世代
 に繋いでいきたいと考えています。

本事業では、北海道から沖縄までの
 全国9地区において、子育て世代のパ
 パ・ママやその世代に接点のある専門
 職の方々を対象としたワークショップ
 を開催し、和食の良さを伝えてきまし
 た。ご参加いただいた皆様は、それぞ
 れの課題にまっすぐに向き合ってくだ
 さり、その先には子どもたちが心豊か
 に育ち、和食文化が受け継がれていく
 風景が見えました。
 このほかにも、若者世代を対象に2
 つの取組を行いました。ひとつは栄養
 士を目指す学生への取組です。東京家
 政学院大学のご協力のもと、将来栄養
 士として様々な現場で活躍する学生を
 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

次世代に繋げる「和食」



おうちで「和食」をひろめよう