



栄養的にも優れた和食で
スポーツを頑張る子どもたちを支援



青島 千恵
(2021年度認定)
『NPO法人JUNSHIN SPORTS CLUB』栄養アドバイザー
食育、スポーツ栄養、健康推進、介護予防などを中心に、スポーツや教育の現場で業務を行う。地域の名産品や郷土料理も教材に積極的に取り入れている。



和食文化継承リーダー研修で学んだことを活かして教材を準備。地元のおいしい食べ物や箸の持ち方の紹介などで、子どもたちが興味をもつように努めています。

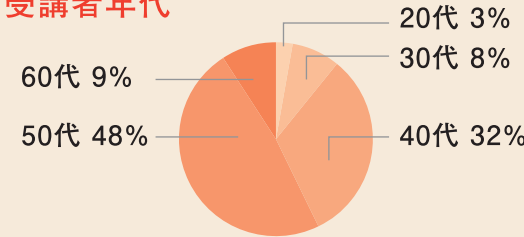
勤務先の大学やサポートしているチームで子どもたちと接していると、彼らは大人が思っている以上に自分が住んでいる地域や全国各地の名産品、郷土料理を知らないことを痛感します。そのため、グラウンドでも授業でも和食文化について話題にするようにし、スポーツの遠征では、現地の食べ物でアスリートの補食に適した物があれば食べてもらうようにしています。三重県遠征時の「赤福」、山梨県遠征時の「ほうとう」などが大好評でした。また、熱中症予防や朝食の大切さからみそ汁の摂取を推奨しており、中高生やジュニアアスリート向けのレシピサイトでも、地元のみそや甘酒、野菜を使ったレシピを積極的に紹介しています。

私自身も、地元の食材や旬の食材を食べることで、行事食を作ること心がけています。今後ともスポーツ栄養士として、和食文化に関連する情報発信や調理実習を行い、子どもたちが和食について自然に考えるように導きながら、「ごはん」とみそ汁が並ぶ朝食で元気にスポーツに取り組んでいくのを応援していきたいです。

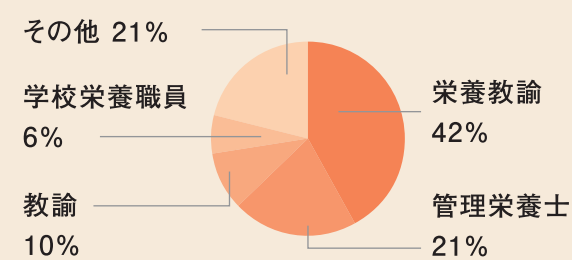
データで見る
和食文化継承リーダー

令和4年度和食文化継承リーダーへのアンケート調査

受講者年代



職種



研修を受講した先輩リーダーの声

和食の魅力について再確認し、深く理解することができた。

和食文化を子育て世代、子どもたちに伝えていく大切さ、必要性を改めて感じた。

他府県の方や違う職種の方々のお話が聞けてよかった。

和食文化の歴史的背景から学び、和食の重要性を理解できた。

和食文化継承リーダーへの応援メッセージ



村田 吉弘

菊乃井三代目主人
株式会社菊乃井代表取締役
NPO法人日本料理アカデミー理事長
一般社団法人全日本・食学会理事長
「日本料理を正しく世界に発信する」「公利のために料理を作る」をライフワークとし、和食のユネスコ無形文化遺産への登録にも尽力した。「現代の名工」(2012年)、「文化庁長官表彰」(2017年)、「黄綬褒章」「文化功労者」(ともに2018年)など受賞多数。



畑中 三応子

食文化研究家
編集プロダクション「オフィスSNOW」代表
編集者として約300冊の料理書を手がけ、近現代日本の食文化を研究・執筆。第3回「食生活ジャーナリスト大賞」ジャーナリズム部門大賞受賞。著書に『メイド・イン・ジャパンの食文化史』『カリスマフード:肉・乳・米と日本人』(ともに春秋社)などがある。

料理人、食文化研究家というそれぞれの立場で和食文化を見つめる村田氏、畑中氏から和食文化継承リーダーを目指す人への期待と応援のメッセージです。

和食文化を体験し
継承していく場に
学校給食の活用を

世界の中で、うま味を中心に料理を構成したのは日本だけ。それが和食です。しかし近年、だしの味を知らない子どもたちが増えています。ただだけではありません。子どもたちが自分の住む地域の食材や郷土料理に接する機会が失われつつあることも、私は大変危惧しています。

和食を食べずに育った子どもたちは、大人になっても作ろうとしなくなり、いずれ和食文化は途絶えてしまいます。そうならないために私たち大人にできることは、子どもたちへの食育についてしっかりと考え、言葉で伝えるのではなく、和

食文化の体験を増やしてあげることでしょう。だしの味が分からないのであれば、飲ませればよい。地域の食文化を知らないのであれば、郷土料理を食べさせればよい。食べ物を大切にしてもらいたいのであれば、子どもたちが自分で野菜を育てる機会をつくらばいい。その現場として、学校給食をもっと活用できるはずだと私は考えます。

和食文化継承リーダーを目指す人の中には給食に携わる方も多いでしょう。皆さんには研修で得られる知識を活かし、保護者や地域の生産者、郷土料理を守り続けている人たち、そして全国にいるリーダーたちと積極的に連携して、もらいたいと思います。そして、みんな「和食文化を子どもたちに伝えていく」という目標を共有しながら、様々な活動に取り組んでいただきたいです。「活躍を大いに期待しています」。

自分にとっての
和食文化とは何かを
見出してもらいたい

日本人は食に対して柔軟で、海外からきた食材や調理法でも好奇心をもって受け入れながら多様性を実現してきました。その一方で、食の地域性が守られ、全国各地に郷土料理が根づいているのも、和食文化の素晴らしい点です。

しかし今、日本は食料自給率が低下し、米飯主体の食事構成も崩れてお米を食べなくなっています。「ごはんを主食に、四季の恵みをふんだんに取り入れた和食」と、和食を中心に発展してきた文化の維持が危ぶまれているのです。

私は、和食文化の継承には、「調理の時

間をとれる生活のゆとりと働き方改革」「男性の家事時間の増加」が前提であると考えています。その上で和食文化継承リーダーの皆さんに取り組んでいただきたいのが、若い世代が和食文化を受け入れたくなるような仕掛けづくりです。和食文化の従来型の形式や枠を取り払って間口を広げたり、彼らの興味軸にある社会課題と関連つけてアプローチしたりすることなどが考えられるでしょう。

もちろん和食文化の基本をないがしろにしてはいけません。「いただきます」「ごちそうさま」を言ったり、「食事のマナーを守ったりすることは、食育基本法施行以降の若い世代の方が意識しているといえます。これは食育の大切さの表れです。

和食文化継承リーダーを目指す人には、研修で知識と考え方を身につけ、「自分にとっての和食文化」を見出して、活動に励んでいてもらいたいと思います。