

「伝承！おだし教室」から広がる 和食の大切さ、健康の尊さ

令和3年11月19日（金）
株式会社 山一
代表取締役 林 豊子





自己紹介



株式会社 山一：削りぶし製造販売

- * 創業者の父が祖父母経営の商店から削りぶし部門を独立させて今年**50**年目を迎える
- * 「健康維持に貢献、食文化の伝承に貢献」を理念に社長を後継し**18**年経つが、熊本地震で被災、昨年**2**月新工場竣工直後コロナ禍に神様から立て続けに試練をいただき、ただいま七転八倒中である

後継の使命感

「削りぶし」や「おだし」という
先人の知恵を伝承することで
健康維持に役立ちたい

- * **10**年前「伝承！おだし教室」**8**年前「出張！おだし教室」を始める
- * 開催のきっかけ
 - ①「おだしの取り方がわからない」という個人のお客様の声があり
 - ②糖尿病網膜症で全盲になり苦しむ創業者の父の姿を見て
 - ③リウマチを患い**50**歳で亡くなった母からのメッセージを感じた



「伝承！おだし教室」の取り組み



(1) 削りぶしのやまいちにて月2回

開催：平日と土曜日

人数：6名程度

時間：2時間開催

⇒ 10年間延べ800人強





「伝承！おだし教室」の取り組み



(C)2014 Yamaichi Co.,Ltd. All Rights Reserved.



「伝承！おだし教室」の取り組み



(C)2014 Yamaichi Co.,Ltd. All Rights Reserved.



「伝承！おだし教室」の取り組み



(2) 告知方法

- ①店頭POP
- ②ニュースレター
- ③たまにすばいす広告
- ④来店者へのお誘い



「伝承！おだし教室」の取り組み



[illegible]

林 豊子 感謝
 伝承! おだし教室 (開催)
 時間: 11:00 ~ 13:00 すぎ
 人数: 6名程度 (おきあ、あ..)
 12/24(水)、25(木) かずみこ (¥1200)
 2020/1/9(木)、18(土) おどん (¥1200)
 2/11(水祝)、22(土) うどん (¥1000)
 3/11(水)、21(土) 印豆腐 (¥1000)



「伝承！おだし教室」の取り組み



(3) 内容

- ①おだし素材の説明
- ②おだしの飲み比べ
- ③おだしのブレンド
- ④おだしのうまみ
- ⑤おだしの栄養
- ⑥一括表示の見方
- ⑦添加物のメリットとデメリット
- ⑧栄養表示の見方
- ⑨13のほうしょく理論



「伝承！おだし教室」の取り組み



命をいただき命をはぐくむ おだし素材



【さばぶし】

産地／熊本牛深

うまみ成分

「イノシン酸」

体にとってもよい脂質と
ビタミンがいっぱい

【いりこ・いわしぶし】 産地／熊本牛深

うまみ成分

「イノシン酸」

体にとってもよい脂質、カルシウム、ビタミンがいっぱい



料理によってうま味をブレンド！

1. 昆布+かつお (1 : 2)

→上品な香りとやさしいうまみのおだし

(料理) お吸い物、茶わん蒸し、卵豆腐、そうめん、和え物、
炊き込みご飯、おみそ汁、雑炊など

(具材) 豆腐、卵、わかめ、麩、葉野菜 など柔らかいもの

2. 昆布+かつお+さば (昆布かつおだしの残り 1 : 1 / 2 程度)

→まろやかなコクのあるおだし

(料理) そばつゆ、煮物、おみそ汁、鍋 など

(具材) 麺に風味があるもの、根菜類を薄く切ったもの

3. 昆布+かつお+さば+うるめいわし

(昆布かつおさばだしの残り 1 : 1 / 4 程度)

→うま味深いコクのあるおだし

(料理) うどん、おでん、だご汁、肉じゃが、煮物、鍋、キムチ鍋 など

(具材) 染みにくい太い麺や根菜類を大きく切るもの

グルタミン酸+イノシン酸＝8倍ものうまみ・・・相乗効果（だし算）

食品添加物を考えてみよう

日頃食べているインスタントラーメン
やお菓子、加工食品、冷凍食品
などの一括表示を眺めてみましょう。

あれ!?! 台所にあるものは
「小麦粉」「しょうゆ」「食塩」ですね、
その他は为什么呢？

長持ちさせる (⇔流通させやすい)	保存料、日持ち向上剤、 酸化防止剤など
見た目を整える (⇔きれいが売れる)	着色料、発色剤、漂白剤、 光沢剤など
味や香りをよくする (⇔本物に近づける)	甘味料、調味料、苦味料、酸味 料、香辛料抽出物、香料など
品質をアップさせる (⇔品質を補う)	乳化剤、増粘安定剤など
製造や加工に必要 (⇔ 製造加工が簡単)	膨張剤、凝固剤、結着剤、イ ーストフード、かんすいなど
栄養をより強くする (⇔消費者が支持)	栄養強化剤など

「○○○ラーメン」一括表示

名 称	即席袋めん
原材料名	油揚げめん(小麦粉、植物油、しょうゆ、食塩、チキンエキス、香辛料、糖類、たん白加水分解物、卵粉、デキストリン、香味調味料、オニオンパウダー)／加工でん粉、調味料(アミノ酸等)、炭酸Ca、かんすい、酸化防止剤(ビタミンE)、ビタミンB2、ビタミンB1、(一部に小麦・卵・乳成分・ごま・大豆・鶏肉を含む)

／(スラッシュ)から後ろに書かれているものが厚生労働省が認めている食品添加物であり、原料が石油や虫抽出物もある。

食品添加物扱いではないものでも、昔なら産業廃棄物扱いの原料を塩素や水素で分解し製造するものだから安価で作ることができる。がんや心疾患、アレルギーなどの病気を引き起こすものもあるので限量が決められている添加物も多い。マーガリンやショートニングで使用されているトランス脂肪酸はアメリカで全面使用禁止になったが、日本では禁止にならない。

塩分と糖分、とりすぎ注意

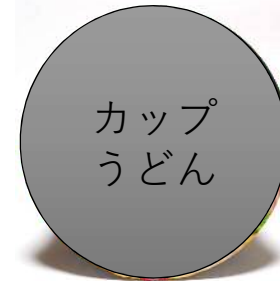
塩分 えんぶん

厚生労働省が決めた
1日の摂取量
男性 7.5 g 未満
女性 6.5 g 未満

↓ 4.8 g



↓ 特盛 8.1 g



↓ 5.8 g



糖分 とうぶん

主に加工食品や清涼飲料水
に加えられる砂糖、
蜂蜜や果汁飲料などに
含まれる糖類を
一日に取っていい量
(WHO世界保健機構が決めた)

男女とも 25 g 程度



← 25 g
「○○○○○
(商品名)」
はお水でも
味がつくと
砂糖水に
変身！
飲みすぎに
注意しよう



↑ 1袋 6.6 g
1日分の4分の1



カップ
ラーメン

では の
塩分濃度は
どのくらいでしょうか

汁の種類	塩分濃度
高血圧症指導のみそ汁	0.6～ 0.8%
学校給食のみそ汁	1.0%以下
一般家庭のみそ汁	1.0～ 1.2%
外食産業のみそ汁	1.5%程度
カップラーメンの汁	2.0%程度



Ltd. All Rights Reserved.

↑2.0%はヤバいでしょ!?

塩分濃度計の購入をお勧めしています



どのくらい

カップ
ラーメン

汁の種類

高血圧症指導のみそ汁

学校給食のみそ汁

一般家庭のみそ汁

外食産業のみそ汁

カップラーメンの汁

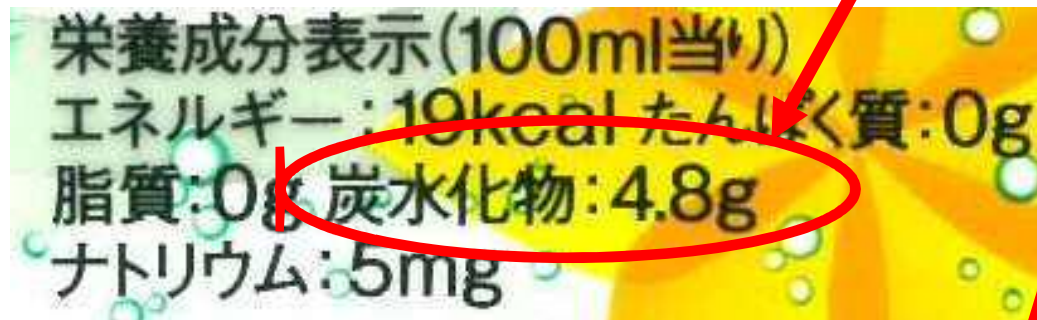
1.5%程度

2.0%程度



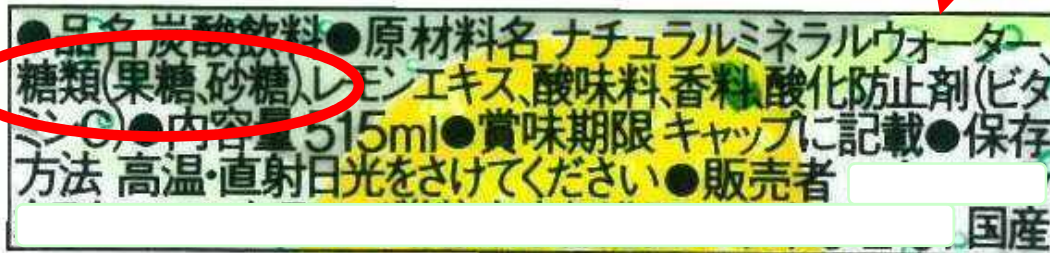
Ltd. All Rights Reserved.

↑2.0%はヤバいでしょ!?



ポイント

- ①糖類は「炭水化物」で表示される
- ②100ml当たりなら、500mlに換算する
- ③100mlで4.8 g、515mlでは24.72 g の糖類が含まれる



(熊本県立第二高校 保健委員会調べ)



たった50年で変わった食生活

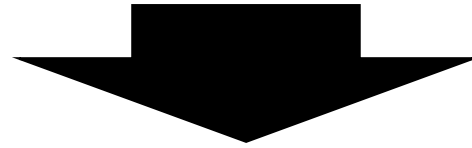
やまいち13のほうしょく理論

- ① 「飽食」 ⇒ 飽和、おなかいっぱい
- ② 「飽食」 ⇒ 飽きる、新しい商品
- ③ 「倣食」 ⇒ 模倣、本物を真似る
- ④ 「呆食」 ⇒ 呆れるメニュー
- ⑤ 「放食」 ⇒ 放棄された和食
- ⑥ 「崩食」 ⇒ 崩壊、6つの「こしょく」

(孤食・個食・固食・小食・粉食・濃食)

「6つのこしょく」提唱：服部栄養専門学校理事長 服部幸應氏

「食育」ではなく、「蝕育」になっ
ていないだろうか？



だから必要だった
【和食の無形文化遺産登録】

※ユネスコ2013年12月登録

⑦「保食」＝保護して国民全員
で守る責任を負う

※守る努力をしていなければ遺産登録は抹消される

作成者：t-hayashi

(C)2014 Yamaichi Co.,Ltd. All Rights Reserved.

やまいち 1 3 のほうしょく理論

- ⑧ 「邦食」 ⇒ 自国食・和食の見直し
- ⑨ 「抱食」 ⇒ 家族の健康、愛を抱く
- ⑩ 「豊食」 ⇒ 一汁三菜、豊かな食卓
(根菜・葉野菜・青果・茸・大豆(豆)・海藻・穀物+魚・肉・卵)
- ⑪ 「褒食」 ⇒ 褒められる・感謝
- ⑫ 「報食」 ⇒ 報われる喜び・頑張る



- ⑬ 「宝食」 ⇒ 先人から受け継がれてきた和食は世界が認めた健康長寿食！

作成者：t-hayashi

(C)2014 Yamaichi Co.,Ltd. All Rights Reserved.

(4) ランチを兼ねたおだし料理の試食
(現在は休止中)

春～夏・・・卵豆腐、うどん、そうめん

秋～冬・・・うどん、おでん、だご汁、
肉じゃが、キムチ鍋
かずのこ、そば など

(4) ランチを兼ねたおだし料理の試食



(4) ランチを兼ねたおだし料理の試食



(4) ランチを兼ねたおだし料理の試食



(4) ランチを兼ねたおだし料理の試食



(5) 歓談

老若男女、和気あいあい、
とても盛り上がります！





「出張！おだし教室」の取り組み



(1) 参加者からおだし教室の依頼が始まった
生協組合員対象も含め、年50回以上開催
現在は、オンラインで開催している

⇒ 8年間(コロナ禍の1年半は休止)

延べ3200人ほど



「出張！おだし教室」の取り組み



(2) 過去の事例

- ①九州農政局 毎年11月 以前は夏休みに親子だし教室を開催
- ②学校給食の栄養教諭および調理スタッフの調理講習会の依頼
- ③小中学校での家庭科授業、国語授業、食育授業の依頼
- ④大学、高校の専門科教諭から依頼
- ⑤保育園年長クラスでの保護者参観日での依頼
- ⑥子育てサークルからの依頼
- ⑦各市町村からの依頼
- ⑧グリーンコープ生協組合向けの依頼が多数
- ⑨テレビ局からの取材
- ⑨その他、フランス人旅行者、腎移植者の会など



「出張！おだし教室」の取り組み



(2) 過去の事例

- ①九州農政局
- ②学校給食の
- ③小中学校で
- ④大学、高校
- ⑤保育園年長
- ⑥子育てサー
- ⑦各市町村が
- ⑧グリーンコ
- ⑨テレビ局が
- ⑨その他、フ



だし教室を開催
理講習会の依頼
業の依頼

ど



「出張！おだし教室」の取り組み



(2) 過去の事例





「出張！おだし教室」の取り組み



(2) 過去の事例





「出張！おだし教室」の取り組み



(2) 過去の事例



©/2014 Yamatchi Co., Ltd. All Rights Reserved.



「出張！おだし教室」の取り組み



(2) 過去の事例



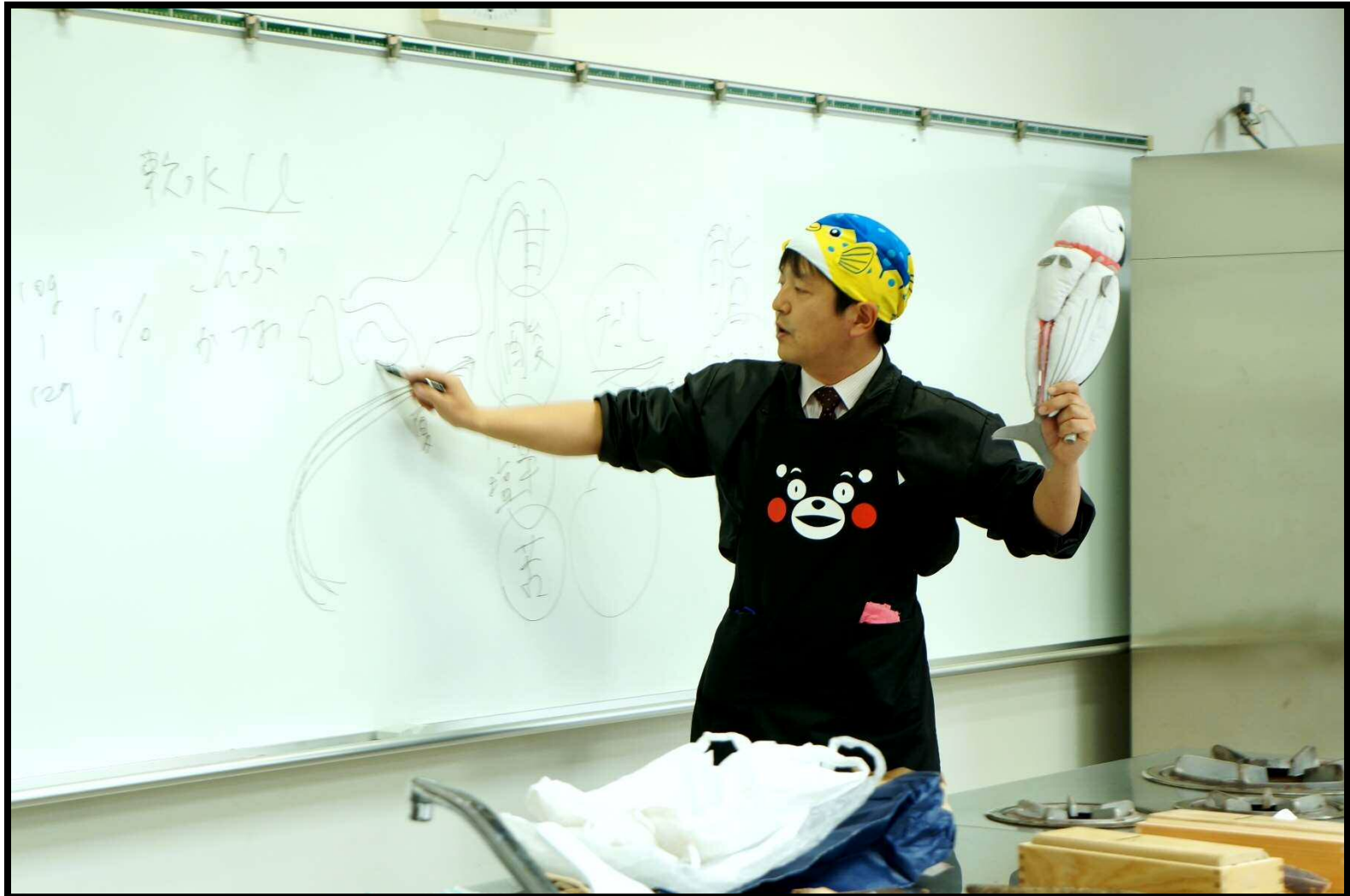
©2014 Yamaguchi Co., Ltd. All Rights Reserved.

新刊の
おもしろ
 経済春秋

「出張！おだし教室」の取り組み



(2) 過去の事例





「出張！おだし教室」の取り組み



(2) 過去の事例





その他の取り組み



(1) 「夏休み！お子さま食育教室」を始める

⇒きっかけ：「子どもにも聞かせたい」「参加させたい」の声

- ①みんなで熊本の郷土料理「だご汁」を作る
- ②かつおぶしを削ってだしを取る
- ③野菜を切る、だごをこねる、だしがら入り肉団子を丸める
など年齢に応じて役割分担する
- ④無農薬米味噌で味付けし塩分濃度を測る（0.6～0.8%が多い）
- ⑤みんなでいただきます！

(2) 「無農薬大豆でつくる手作りみそ教室」を年2回始める

⇒きっかけ：「美味しいみそ汁が飲みたい」の声

- ①無農薬大豆＋無農薬米麴＋熊本天草塩＝米みそ2.2kgほど
- ②自宅で大豆を煮てもらい、鍋ごと持参
- ③和気あいあい、おしゃべりしながら2時間で完成
- ④持ち帰り 3ヶ月熟成させていただくみそ汁の美味しさに喜び



その他の取り組み



(1)

い

(2)



③和気あいあい、おしゃべりしながら2時間で完成

④持ち帰り 3ヶ月熟成させていただくみそ汁の美味しさに喜び



その他の取り組み



(1)

い)

(2)



③和気あいあい、おしゃべりしながら2時間で完成

④持ち帰り 3ヶ月熟成させていただくみそ汁の美味しさに喜び



その他の取り組み



(1)

い)

(2)



③和気あいあい、おしゃべりしながら2時間で完成

④持ち帰り 3ヶ月熟成させていただくみそ汁の美味しさに喜び

あなたはあなたが食べたものでできている
家族はあなたが食べさせたものでできている
家族はそれを選ぶことができない

食品の安全は歴史の中にしかありません。
日本人には、2000年以上かけて風土を生かし、
先人たちが作り、伝承してきた「和食」が、
「民族の遺伝子」として組み込まれています。

加工品
添加物
問題

現代食は命を育む食なのでしょうか？
「家庭」「学校」「企業」「行政」・・・
つまり社会全体の取り組みとして
まずは正しい食文化を伝承していくこと、
そして自ら健康的な食品を選択できること、
これが本当に必要な「生きる力」だと考えます。

「蝕育」
になって
いないか

まずは私たちが学び、そして次世代に
命をいただくことへの感謝と健康的に生き抜く力を伝えましょう。

ご清聴ありがとうございました

おだし教室へのお申し込みや
商品についてのお問い合わせは下記まで

削りぶしのみやいち

株式会社 山一

お客様係TEL (096) 322-7788

熊本市西区春日7丁目27-49