

# 和食と食育

監修 熊倉功夫

編著者 江原絢子



A5判 312頁 本体3,500円(税別)

## 監修のことば **抜粋**

2013年12月4日の深夜、「和食」のユネスコ無形文化遺産登録が決定された。正確にいえば「和食；日本人の伝統的な食文化」が、同保護条約の代表一覧表のなかに記載されることが決定したわけである。それは大いに喜ばしいことである。しかし、その一方では和食を、保護・継承する義務が、われわれ日本人に課せられたことを意味している。

保護・継承すべき和食とは何か。各方面から何回となく問われてきたが、なかなか意図するところは伝わらない。これを読めばわかる、というテキストが、どれほど必要か思い知らされた。その意味で、まさに本書こそ待望された書物である。「和食とは何か」を詳しく説いた書物、さらに「和食を次世代に伝える食育とは何か」を理解するうえで恰好の書物である。ユネスコから課せられたわれわれの活動の指針となるべき書物ができたことを喜びたい。

熊倉功夫

「和食」という言葉を私たちは日本的な料理を表す単語として使っていますが、和食は料理という範疇を指すだけではなく、食べることに関する日本人の慣習や、日本人ならではの気持ちが込められているのではないのでしょうか。

和食には「季節ごとに収穫される食材を選ぶこと」、「比較的低カロリーな栄養素を

## 目 次

### I 編 日本の伝統的食文化としての和食

|                             |     |                  |      |
|-----------------------------|-----|------------------|------|
| 序章 和食とは何か                   |     |                  | 熊倉功夫 |
| 1 節 「和食」を無形文化遺産に登録          |     |                  | 2    |
| 2 節 日本の食文化を歴史で区切る           |     |                  | 4    |
| 3 節 和食と一汁三菜                 |     |                  | 8    |
| 4 節 和食の未来                   |     |                  | 19   |
| 1 章 和食の歴史                   |     |                  | 原田信男 |
| はじめに— アジアのなかの和食             |     |                  | 22   |
| 1 節 和食はどのように生まれたか           |     |                  | 24   |
| 2 節 和食文化はどのように充実していったか      |     |                  | 31   |
| 3 節 和食文化はどのように発展したのか        |     |                  | 41   |
| 4 節 近代における新しい食文化            |     |                  | 47   |
| おわりに— 今、和食は                 |     |                  | 54   |
| 2 章 栄養面からみた日本の特質            |     |                  | 安本教博 |
| 1 節 再認識された日本型食生活            |     |                  | 57   |
| 2 節 栄養学の進展                  |     |                  | 71   |
| 3 章 日本人の味覚と嗜好               |     |                  | 伏木 亨 |
| 1 節 日本の食嗜好の現状               |     |                  | 81   |
| 2 節 日本の日常の食事と味わいの特徴         |     |                  | 85   |
| 3 節 日本の調味料・香辛料              |     |                  | 99   |
| 4 節 日本の食の特徴：食べ物の「こく」        |     |                  | 102  |
| 4 章 食事と地域性                  |     |                  | 江原絢子 |
| 1 節 地域による食材・調理の特徴           |     |                  | 105  |
| 2 節 行事食・郷土料理と地域性            |     |                  | 121  |
| 3 節 地域性を生み出す要因と地域における食のこれから |     |                  | 129  |
| <b>コラム</b> 料亭の専門料理          |     |                  | 高橋英一 |
| 料亭の料理                       | 131 | <b>3</b> 京料理とだし  | 136  |
| <b>1</b> 京料理の食材—昔と今         | 132 | <b>4</b> 鯛の活けづくり | 138  |
| <b>2</b> 京料理の季節感ともてなし       | 134 | 日本料理の粋           | 140  |

### II 編 食育の視点

|                        |  |  |      |
|------------------------|--|--|------|
| 1 章 食材の生産・流通・消費        |  |  | 田中耕造 |
| 1 節 食生活の変化と食材の生産・消費の変化 |  |  | 142  |

バランスを考えながら献立を立てること」、「もてなしのところで料理を供すること」、そして「これをどう食するか」は大切な要素です。

本書は、まさにこの「和食とは何か」についてまっすぐに向き合い、わかりやすく詳説し、これを次世代に伝えるための食育の指針となる一書となっています。

|                    |       |
|--------------------|-------|
| 2節 食材の流通システム       | 161   |
| 2章 食品の衛生と安全        | 井部明広  |
| はじめに               | 172   |
| おわりに               | 185   |
| 3章 和食の調理・加工        | 大久保洋子 |
| 1節 日常食の特徴と調理       | 186   |
| 2節 和食の加工品と特徴       | 198   |
| 4章 ライフステージによる食育の課題 | 209   |
| 1節 妊産婦・乳幼児の食育      | 早川 浩  |
| 2節 学童・思春期の子どもの食事   | 秋永優子  |
| 3節 成人期の食事          | 柳沢幸江  |
| 4節 高齢期の食事          | 柳沢幸江  |
| 5章 和食のマナー          | 赤堀博美  |
| 1節 和食を通して学ぶもてなしの心  | 234   |

### Ⅲ編 食育の事例

|  |           |
|--|-----------|
| はじめに—食育の事例 242                                     | 江原絢子      |
| 1 宝谷かぶを守ってきた農家を支援する取り組みと食の甲子園® 244                 | 江頭宏昌      |
| 2 「江戸東京野菜」の普及推進活動や食育・地産地消に関する取り組み 248              | 大竹道茂      |
| 3 日本人らしく生きるために—御食国若狭おばまの生涯食育 254                   | 中田典子      |
| 4 味を伝える—伝統的な「だし」の味わいを大学生に 260                      | 山崎英恵      |
| 5 完全米飯化を通し「学校給食で伝える健康づくり」 264                      | 田村 直      |
| 6 小中学校の出前講座、市民講座で伝えていく—「和食」の食材の現状 268              | 近藤恵津子     |
| 7 お茶を通して人の体と心を育てる食育への取り組み(茶育) 272                  | 徳永睦子      |
| 8 高校生が小学生に伝える郷土の食—食育活動から地域づくり 276                  | 田中茂樹      |
| 9 食文化への興味をかきたてる「食の文化ライブラリー」<br>一味の素食の文化センターの活動 280 | 鈴木郁男      |
| 10 出前授業としょうゆづくり体験—キッコーマンの食育 284                    | 岡村弘孝      |
| 11 江戸の味をエコ・クッキングを通して再現し、食育・環境教育に<br>貢献する取り組み 288   | 安部憲昭／上南昭子 |
| 12 震災復興のなかで—和食を生かした栄養教育の取り組み 294                   | 岡崎千晴      |

## 著者紹介

監修 くま くら いき お 熊倉功夫

編著者 え ほん あや こ 江原 絢子

### 執筆分担

#### I 編

- |     |                                |       |       |       |       |
|-----|--------------------------------|-------|-------|-------|-------|
| 序章  | <small>くま くら いき お</small> 熊倉功夫 | を男傳亨子 | を男傳亨子 | を男傳亨子 | を男傳亨子 |
| 1章  | <small>くま くら いき お</small> 熊倉功夫 | を男傳亨子 | を男傳亨子 | を男傳亨子 | を男傳亨子 |
| 2章  | <small>くま くら いき お</small> 熊倉功夫 | を男傳亨子 | を男傳亨子 | を男傳亨子 | を男傳亨子 |
| 3章  | <small>くま くら いき お</small> 熊倉功夫 | を男傳亨子 | を男傳亨子 | を男傳亨子 | を男傳亨子 |
| 4章  | <small>くま くら いき お</small> 熊倉功夫 | を男傳亨子 | を男傳亨子 | を男傳亨子 | を男傳亨子 |
| コラム | <small>くま くら いき お</small> 熊倉功夫 | を男傳亨子 | を男傳亨子 | を男傳亨子 | を男傳亨子 |

#### II 編

- |    |                             |                               |
|----|-----------------------------|-------------------------------|
| 1章 | <small>なかに けい</small> 中 耕造  | 前京都市中央卸売市場市場長                 |
| 2章 | <small>い べ</small> 井部 明広    | 実践女子大学生生活科学部教授                |
| 3章 | <small>おおく ぼ</small> 大久保 洋  | (一社)日本家政学会食文化研究部会会長、前実践女子大学教授 |
| 4章 | <small>はや かわ</small> 早川 永浩  | 小児科医師、前東京大学医学部教授              |
|    | <small>あき なが</small> 秋永 優子  | 福岡教育大学教育学部教授                  |
|    | <small>やなぎ さわ</small> 柳沢 幸江 | 和洋女子大学家政学群教授                  |
| 5章 | <small>あか ぼ</small> 赤堀 博美   | 赤堀料理学園校長                      |

#### III 編

- |      |                                |     |  |
|------|--------------------------------|-----|--|
| はじめに | <small>え ほん あや こ</small> 江原 絢子 | 子 昌 | 山形大学農学部准教授                                   |
| 1    | <small>え ほん あや こ</small> 江原 絢子 | 子 昌 | 山形大学農学部准教授                                   |
| 2    | <small>おおく だ</small> 大竹 道      | 子 茂 | 江戸東京野菜コンシェルジュ育成協議会会長                         |
| 3    | <small>なかに のり</small> 中田 典     | 子 恵 | 福井県小浜市企画部、食のまちづくり課、政策専門員(食育)                 |
| 4    | <small>やま 崎</small> 山崎 英       | 子 恵 | 龍谷大学法学部准教授                                   |
| 5    | <small>た 村</small> 田村 直        | 子 直 | 新潟県三条市福祉保健部、健康づくり課、食育推進室室長                   |
| 6    | <small>こん 藤</small> 近藤 恵津子     | 子 津 | NPO 法人コミュニティスクール(CS)・まちデザイン理事                |
| 7    | <small>とく 永</small> 徳永 睦       | 子 睦 | (有)フーディウムトクナガ代表取締役社長                         |
| 8    | <small>た 中</small> 田中 茂樹       | 子 樹 | (一社)お茶結びプロジェクト理事長、NPO 法人日本茶普及協会理事            |
| 9    | <small>すず 木</small> 鈴木 郁男      | 子 男 | 神奈川県立平塚農業高等学校総括教諭、前神奈川県立相原高等学校総括教諭           |
| 10   | <small>おか 村</small> 岡村 弘       | 子 孝 | (公財)味の素食の文化センター専務理事                          |
| 11   | <small>あ べ</small> 安部 憲昭       | 子 昭 | キッコーマン(株)コーポレートコミュニケーション部社会活動グループ長           |
| 12   | <small>あ べ</small> 安部 南昭       | 子 昭 | (一財)国民公園協会皇居外苑菴公レストハウス総料理長                   |
|      | <small>おか 崎</small> 岡崎 千晴      | 子 晴 | 東京ガス(株)「食」情報センター                             |
|      |                                |     | 福島県南相馬市立総合病院医療技術部栄養管理科主任栄養士、前南相馬市健康福祉部健康づくり課 |

FAX 注文 03-5654-3720

書名 **和食と食育**

学校名 \_\_\_\_\_

和食のこころを受け継ぎそして次世代へ

お名前 \_\_\_\_\_

ISBN978-4-87492-308-5 C3037 ¥3500E

A5判312頁 本体¥3,500(税別)

ご住所 〒 \_\_\_\_\_

注文冊数 \_\_\_\_\_ 冊

お電話 ( \_\_\_\_\_ ) \_\_\_\_\_