

# 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

株式会社風讀社「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

どんな子どもに育てて欲しいか  
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 ㉓〇

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



### 健康寿命の延伸



生涯にわたって、健全な心身を培い  
豊かな人間性を育む



健全な食生活の実践



旬を楽しむ

素材の持ち味を活かした調理



循環の促進



のつながり (生活の場での交流や食の情報)  
方公共団体/ボランティア等による食育の場



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。

学童期



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

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

仲間と一緒に食べることを楽しむ

心地よさ

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

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

自然の尊重

食料の生産・流通から食卓までのプロセスがわかる

食生活や健康に主体的に関わる

食生活や健康を大切だと思えることができる

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。

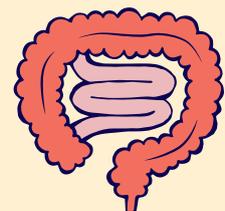
### 02 元気な腸を作る

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。



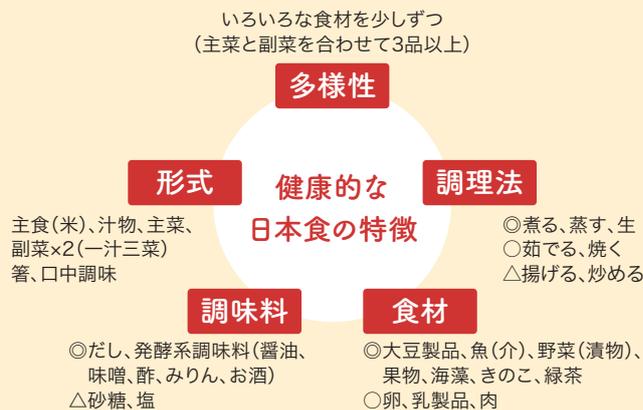
東北大学大学院農学研究科  
准教授

## 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。



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。

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、調味料を使わずにおいしく作れます。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。