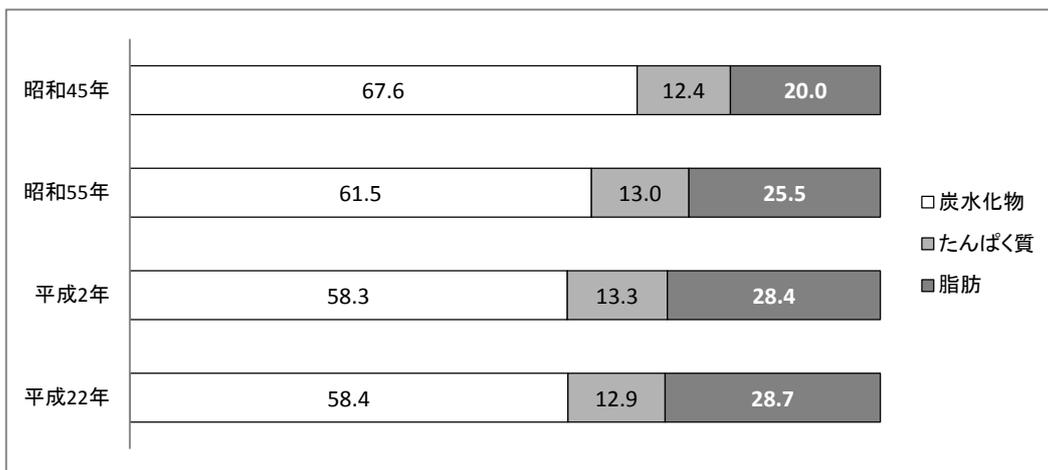


## 『和食』を介して進めるみやぎの食育について

## 1. 食をめぐる課題 ～「食」を取り巻く環境は多様化している～

- (1) ライフスタイルや価値観が多様化し社会経済構造が変化する中で、食生活の多様化が進んだ結果、脂質の過剰摂取や野菜不足などの栄養の偏りなどに起因する肥満や生活習慣病の増加、過度の痩身をはじめとする健康上の問題が引き起こされている。
- (2) 核家族化の進展・共働きの増加のほか、外食・調理済み食品の利用の増大などの社会環境の変化に伴い、家族揃って食事をする機会が減少している。家庭内で子どもが一人で食べる「孤食」や、家族が別々にそれぞれ好きなものを食べる「個食」の問題も生じている。
- (3) 食の多様化が進む一方で、地域の伝統的な食文化が失われつつある。地域の風土と結びついた伝統ある食文化を次世代に引き継いでいくことが難しくなっている。

図 1 たんぱく質・脂質・炭水化物の供給熱量割合の推移（全国）



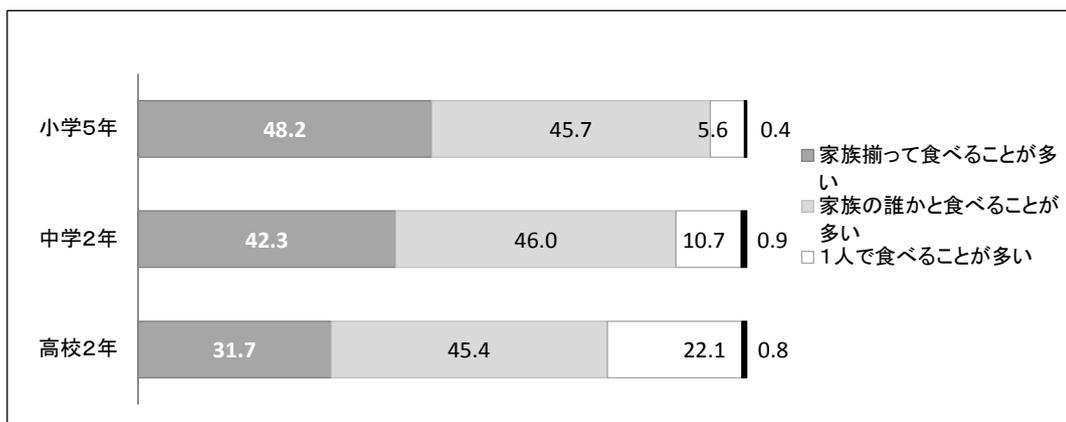
(資料出所) 農林水産省「食料需給表」

表 1 1世帯当たり年間の品目別支出金額及び購入数量の推移（全国）

年次	昭和45年 (1970)		昭和55年 (1980)		平成2年 (1990)		平成12年 (2000)		平成22年 (2010)	
	金額	構成比	金額	構成比	金額	構成比	金額	構成比	金額	構成比
穀類	54	21.0	111	16.8	112	14.3	75	11.5	66	11.6
米	42	16.1	70	10.6	63	8.0	33	5.0	23	4.1
パン	6	2.2	21	3.1	26	3.3	23	3.6	24	4.2
めん類	5	2.0	16	2.4	19	2.4	16	2.4	15	2.6
魚介類	45	17.2	122	18.3	134	17.2	91	13.8	67	11.7
肉類	33	12.8	92	13.9	96	12.3	64	9.8	60	10.4
乳卵類	25	9.5	44	6.7	45	5.8	38	5.7	33	5.7
生鮮野菜	29	11.0	68	10.3	80	10.2	56	8.5	54	9.4
大豆加工品	4	1.7	11	1.7	14	1.8	13	2.0	11	1.9
果物	23	9.0	46	6.9	53	6.8	38	5.9	32	5.5
調理食品	12	4.6	48	7.3	80	10.2	91	13.9	90	15.8
外食	34	13.2	120	18.1	169	21.5	188	28.8	160	28.0
計	260	100.0	663	100.0	784	100.0	654	100.0	572	100.0

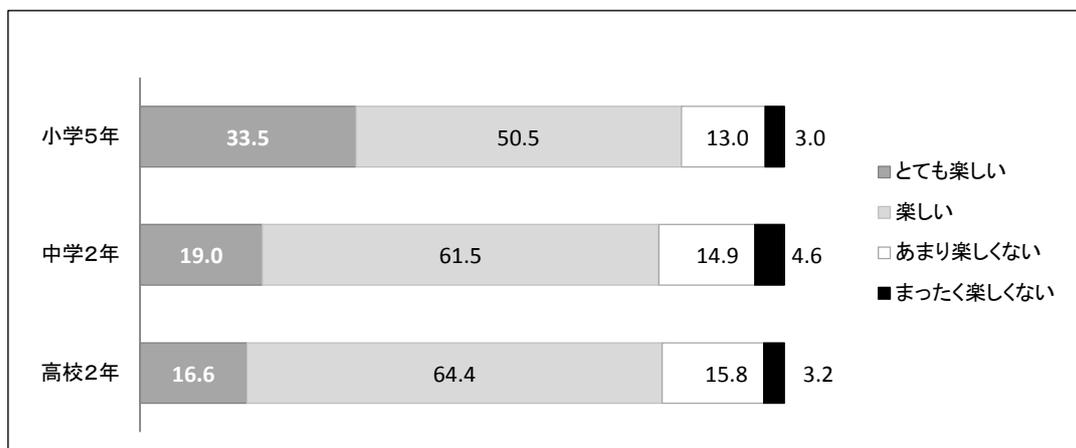
(資料出所) 総務省統計局「家計調査」

図2 「家族で食事をしている」児童・生徒の割合（宮城県）



（資料出所）宮城県「平成24年度宮城県児童生徒の健康実態調査」

図3 「食事が楽しいと思う」児童・生徒の割合（宮城県）



（資料出所）宮城県「平成24年度宮城県児童生徒の健康実態調査」

## 2. ユネスコ無形文化遺産への登録

昨年12月に「和食；日本人の伝統的な食文化」がユネスコ無形文化遺産への登録が決定された。登録されたのは、料理の内容ではなく、古来受け継がれてきた「自然の尊重」の精神を体現した「食」に関する社会的慣習。すなわち、食と社会との関わり、食に関わる文化・慣習・知識全体が登録の対象となっている。

### 「和食；日本人の伝統的な食文化」の特徴

<p><b>新鮮で多様な食材とその持ち味の尊重</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・明確な四季と地理的多様性により、日本各地において地域に根差した新鮮で多様な山海の幸を使用している。</li> <li>・素材の味わいをいかす調理技術・調理道具の発達、食材の持ち味を引き出し、引き立てる工夫がある。</li> </ul>	<p><b>栄養バランスに優れた健康的な食生活</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・一汁三菜を基本とする日本の食事スタイルは理想的な栄養バランスとされている。</li> <li>・「うま味」の活用により動物性油脂の少ない食生活を実現しており、日本人の長寿や肥満防止につながっているとされている。</li> </ul>
<p><b>自然の美しさや季節の移ろいを表現</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・季節の花や葉などを料理にあしらったり、季節に合った調度品や器を利用したりして、季節感を楽しんでいる。</li> </ul>	<p><b>年中行事との密接なかかわり</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・日本の食文化は、正月をはじめ、年中行事と密接に関わって育まれてきた。</li> <li>・自然の恵みである「食」を分け合い、食事の時間を共にすることで、家族や地域とのつながりを深めてきた。</li> </ul>

## 3 第2期宮城県食育推進プランにおける『和食』

プランにおいても、食育推進の方向性として次の点を掲げている。

- ① 日本の気候風土に適した米を中心に、農産物、畜産物、水産物等多様な副食から構成され、栄養バランスに優れた「日本型食生活」の実践を促進する。

### ◇日本型食生活とは？

- ・日本の気候風土に適した米を中心に、魚や肉、野菜、海草、豆類などの多様な副食（おかず）を組み合わせる食生活を「日本型食生活」という。
- ・日本型食生活は健康的で栄養バランスに優れており、また、調理法の工夫により日本各地で生産される豊かな食材の持ち味を活かしている。
- ・「日本型食生活」の実践を促進することは、脂質の過剰摂取の抑制、各地で古くから育まれてきた貴重な食文化の継承、米の消費拡大等につながるとされている。

- ② 宮城県は、海・山・大地に恵まれ、歴史・風土の中で郷土料理や食文化を育んできた。地域の食材や郷土料理を日々の食卓に取り入れることを通して、地産地消を促進するとともに、地域の産業や食文化への理解を深めて次世代に伝える。

## 4 『和食』の特性

### (1) 身体的機能

『和食』の基本形をなす「一汁三菜」は、ごはん、汁物、おかず及び香の物で構成されている。ごはんをおいしく食べるために生み出された食のスタイルであるが、1980年までは、多くの家庭においてこの『和食』の基本形が続いていた。

「日本型食生活」はこの時期の食事のパターンを指しており、エネルギー摂取量とPFCバランス（たんぱく質、脂質、炭水化物の摂取比率）が理想的とされている。

### (2) 文化的機能

日本では、「自然に寄り添い、感謝し、活かす」気質や文化が生まれ、その結果として、食・料理の分野においても、季節感を大事にし、素材の味わいを活かす料理や技術が発達してきた。それらは各地の郷土料理や行事・儀式の際の料理に体现され、現代に引き継がれている。

また、南北に長く、多種多様な地形が発達しているという地理的条件を背景に、地域ごとにその地域の気候や環境にふさわしい料理をつくり出してきた。そのため、日本各地で様々な郷土料理や食べ方が存在している。

そのほか、『和食』には、新しいものを柔軟に取り入れる歴史があった。外国からもたらされた食文化を食生活に取り込んで、日本独自の食文化を発展させてきたのである。

### (3) 社会的機能

私たちは食事を通して人間関係を深めており、食は人間関係の媒体としても機能している。たとえば、正月の餅つきや秋の収穫祭など地域で協力して行事食の準備をすることで地域のつながりを形成してきた。

### (4) 教育的機能

食卓は、子どもにとって、家族や親族とのコミュニケーションの場であるとともに、食べ物に関する知識やマナー、正しい食習慣を身につける場でもある。

子どもは、大人と一緒に食卓を囲みながら、箸の持ち方や器の扱い方などの食事の作法を身につけ、料理を通じて味覚や栄養バランスについて学ぶ。また、旬の食材や郷土料理を介して地域の食産業や食文化への理解を深めることが可能となる。

## 5. 『和食』の知恵を活かしていくために食育でできること。

私たちが、今、『和食』の知恵を活かして解決できることはどのようなことか。また、解決に向けてどのように取り組んでいくべきか。

『和食』を切り口とした今後の食育実践について、委員各位からご提言をいただきたい。