

# いま「食」が危ない



## ▲一汁三菜 (いちじゅうさんさい)

ご飯と汁物一品、料理三品を基本とする食事。海や山の幸など新鮮な旬の食材とその素材を生かすことに力点を置いていて、栄養バランスに優れているのが「和食」の特長です。

### 和食が世界無形文化遺産に登録

昨年12月に国連教育科学文化機関(ユネスコ)の世界無形文化遺産に登録された「和食」。

わたしたちの伝統的な食文化に普遍的な価値があると評価されました。「一汁三菜」は、ご飯と汁物一品、料理三品を基本とする食事で、理想的な栄養バランスだと言われています。そして、低カロリー・高タンパクの食生活が長寿の秘訣だとされており、体と健康をつくる「和食」は理にかなった食事であると言えます。

一方で、和食に欠かせないお茶はわたしたちの町の基幹産業であり、県高齢者コホート調査によると、緑茶を「1日に7杯以上」飲む人は死亡率が減少し、長生きする傾向があると報告されています。また、県が調査したお年寄りの方が介護を受けずに元気に暮らせる割合を示す川根本町の「お達者度」は、男性5位、女性が2位と発表されました。

このように、お茶と栄養バランスが長寿に関係するといわれる因果関係も研究が進んでいます。

毎日、わたしたちが口にするものだからこそ、真剣に考えたい



### 揺らぐ一汁三菜の伝統

現代は和食離れが進み、ご飯とみそ汁、焼き魚という昔ながらの朝食の定番は食卓から姿を消し、既に過去の話となりつつあります。朝食抜きの子どもが増え、レトルト食品などを利用する家庭も増加。さらに、偏食が進み、好きなものだけを食べ、旬の食材をいただく季節感も失われてきています。

食のグローバル化が進み、学研教育総合研究所の調べによると小学生の好きな食べ物のトップは「すし」で、上位には「ラーメン」「ハンバーグ」「ピザ」などが並び、嫌いな食べ物のトップは「焼き魚」という衝撃的な結果が報告されています。

失われつつある伝統。家庭の「食」の在り方が大きく変化し、ファストフードの普及に加え、食事の洋食化や「孤食」「個食」の増加など、日本人の食事が変わってきています。また、最近の食材に関する虚偽表示の続発により、日本の「食」全般への信頼も損なわれています。

そんな「食」についてまじめに向き合い、「食」の未来について考えます。

# わたしたちの「食」



## 静岡県は「食」の都 豊かな食生活と 自慢のお茶を飲んで 健康で長生き



「静岡県民が日本一長く健康でいられる背景に、『食材の王国』ならではの、豊かな食生活と全国一の茶どころで日々お茶をたくさん飲んでいることがあることは、想像に難くありません」。

これは、県健康づくり食生活推進協議会が協力し発行した「しずおかのおかず 郷土の食材と料理」の冒頭あいさつ文です。

この本は、食材が豊富な静岡県の特徴を生かし、「地域で採れたものを地域で、おいしく、楽しく、美しくいただく」という食文化を創造し、春夏秋冬の「旬」の食材を使い、「行事料理や伝統の保存食は先人の知恵と工夫の産物である」と紹介、郷土の味を後世に継承していくことを目的に作成されました。

わたしたちの町から川根本町健康づくり食生活推進協議会が監修に携わり、川根本町の「郷土の伝承料理」として「煮なます」だいたいこそば(1)「いのこもち(2)」の三つが紹介されています。

- (1)大根そばのこと
- (2)八つ頭(やつがしら)のこいもをつぶし、もち米と一緒について団子にする餅のこと



しずおかのおかず 郷土の食材と料理  
〈開港舎 出版〉

県健康づくり食生活推進協議会が監修に協力、川根本町の「郷土の伝承料理」として3種類が収録されています。

「煮なます」は保存食として、その昔から食べられてきました。一汁三菜の一品として、また低カロリーなので健康な体を作るために、ぴったりの「食」なんですよ。



町健康づくり食生活推進協議会  
本川根支部長 山本秩子さん