

## 食医同源之会の活動報告（その2）

○渡邊 悟 1, 2、中野慶子 2, 3

1 東京聖栄大学、2（社）食医同源之会、3 北海道文教大学

## [目的]

第4回の本学会において、(社)食医同源之会の活動報告を実践活動中心に発表した。ここでは4回にわたって開催した勉強会と最近の活動等を報告する。

# [内容]

第1回：2010年3月7日

## 「食育活動の実践について」

—葛飾区内の実践—

- ・ 葛飾区の食育推進計画の概要

葛飾区保健所健康推進課

藤野秀市

- ・ 都立農産高校における食育活動の実践

前農産高校長・現稔ヶ丘高校長

徳田安伸

- ・ 東京聖栄大学における食育活動の実践

東京聖栄大学准教授

新村真由美

## 第2回：2011年3月6日

### 「東京都における農業教育の可能性」

- ・江戸東京野菜の復活とその紹介

江戸東京・伝統野菜研究会 大竹道茂

- ・都立の農業系高校における食農教育の可能性

都立農芸高校 高橋元幸

- ・実践女子短大における食育活動の実践

実践女子短大教授 白尾美佳

# 第3回：2012年3月4日

## 「食生活力の向上について」

- ・女子短大生の食生活の実態

実践女子短大教授 白尾美佳

- ・自由学園における食の一貫教育

自由学園常任理事 小田泰夫

- ・食生活力の向上を目指して

都立稔ヶ丘高校長 徳田安伸

# 第4回：2013年3月3日

## 「和食が無形文化遺産！」

- ・ 日本食文化の無形文化遺産化プロジェクトについて  
農水省大臣官房政策課食ビジョン推進室 長澤沙織
- ・ 日本の食生活の実態（和食のススメ）  
実践女子短大教授 白尾美佳
- ・ 高校教育における和食の教育的意義  
都立稔ヶ丘高校長 徳田安伸

上記勉強会はいずれも、茗溪会葛飾支部主催、茗溪会本部後援、(社)食医同源之会協賛で茗溪会館（文京区大塚1-5-23、TEL:03-3941-0136）において開催したものである。

## [考察]

毎回、シンポジウム形式でディスカッションをしているが、かなり深く議論が出来ており、参加者は10名程度と少ないものの好評である。

今後も時流にあったテーマで議論を重ねて、啓発活動に結び付けていきたい。

# [第3回]

## 求められる食生活力

発達段階	求められる「食生活力」	食習慣	心身との関連	社会生活との関連
哺乳期	乳首を探し、くわえ、吸う	本能, 親に依存	親からの愛情	
離乳期	食物を噛み、飲み込む 味を覚えていく	しつけ, 親に依存	親からの愛情	食べる＝生きる
幼児期	噛み潰し、味がわかる	手を洗う, 挨拶, 姿勢を正す	食べる＝心身が作られる	食材の名前・色・形を覚える
児童期	規則正しい食事 口中調味, 三角食事	はしを使う, 準備, 後片付け	食べることが心身に影響	食材の育て方を体験させる
思春期	家庭で協力して 食生活健康の土台を創る	調理配膳感謝	健全な心身の育成と 食生活との関連を知る	食材の生産・加工・流通を 体験させる
青年期	バランスを考えた食事 長生きの貯金	献立栄養の知識 食材の知識	心身の欲求を満たす 食生活を見出す	食材の循環を知り、 食選力を高める
壮年期	食事と運動のバランス 生活習慣病とのつきあい	食の環境を創造する		
老年期	自分の歯で食べる食生活が 長生きの秘訣	食べる＝生きる		

## [第4回] 「和食が無形文化遺産！」

平成25年3月3日(日)に茗溪会館において茗溪会本部支援の下、葛飾支部主催・食医同源之会共催の勉強会を行うことができた。人数は相変わらず十名ほどであったが、日本の食文化の伝承にも繋がる話題であり、大変有意義なものとなった。

まず農水省大臣官房政策課食ビジョン推進室の**長澤沙織氏**（H18 生物資源卒）より「**日本食文化のユネスコ無形文化遺産登録申請**」について、わかりやすく丁寧に解説していただいた。続いて、実践女子短大の**白尾美佳教授**より「**日本の食生活の実態**」について、アンケート調査結果に基づいて、特に二十代女性の食生活の乱れを指摘し、伝統的な和食が健康維持にとって有効であり、世界からも注目されていることが紹介された。沖縄の平均寿命の低下も話題に出された。そして都立稔ヶ丘高校の**徳田安伸校長**（S55 農林卒）より「**高校における「和食」教育の現状と意義**」について説明があり、学校現場でいかに食育の時間が少ないかの実態が紹介され、「**和食**」を題材にして教育する意義が強調された。

ディスカッションの時間では、「**和食**」の定義に始まって、日本で無形文化遺

産に認められている他の事例や、世界の食に関する無形文化遺産の事例など、広範囲に論議ができ、有意義な時間を過ごすことができた。

今年の12月には「**和食**」が、無形文化遺産登録されるか決まる日程になっており、是非認定されることを願っている。「**和食**」が無形文化遺産に認定されることにより、「**食育**」における教育的価値が高まり、経済効果はもちろん、日本の伝統的文化の向上にも寄与できると思われる。

茗溪会からの多大なご支援と、参加いただいた茗溪会**田中専務理事**と**福岡理事**に、厚く御礼申し上げる次第です。

# 「日本食文化の特徴」

## ①多様で新鮮な食材と素材の味わいを活用

- ・日本の国土は南北に長く、海・山・里と表情豊かな自然が広がっているため、各地で地域に根差した山海の幸を利用している。
- ・季節の移り変わりが明確で、四季折々の食材を利用している。
- ・素材の味わいを活かす調理技術・調理道具が発達している。

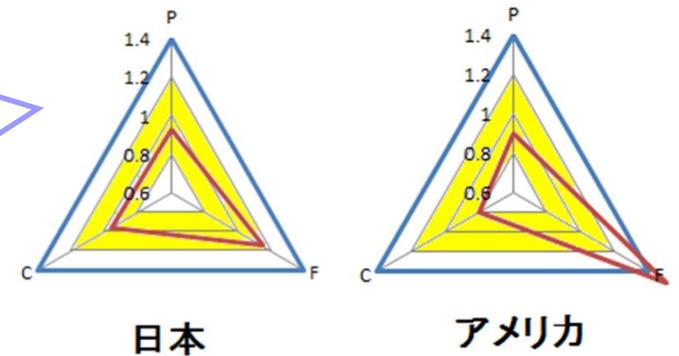


## ②バランスがよく、健康的な食生活

- ・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。
- ・「うま味」を上手に使うことで、脂肪分の少ない食生活を実現。

FAO Statistics Yearbook 2012

栄養バランスが良いとされるP(たんぱく質)50~70%、F(脂質)20~30%、C(炭水化物)10~20%の範囲が、0.8~1.2に収まるように指数化。



### ③自然の美しさを表現

- ・ 季節に合わせた食器や植物のあしらい、盛り付けなどの季節感を表現。
- ・ 調度品や生け花など食事の場全体で季節感を演出。



### ④年中行事との関わり

- ・ 正月や田植え、収穫祭などの年中行事に「食」はつきもの。
- ・ 「同じ釜の飯を食う」「鍋を囲む」など、食事を共にすることで家族や地域の絆を強める。



# [最近の活動]

「第37回 わんぱく相撲 墨田区大会」でのボランティア活動

(2013.5.11 墨田区総合体育館)

## ・かるた取り

相撲まで時間のある子ども、相撲で負けてしまった子どもたちを対象に、体育館内にブースを設け、かるた取りを行った。

食医同源之会で作成した“食育かるた”を使用することで、ただ遊ぶだけでなく、自然に食に関する知識が身につくように、実施した。



# [食医同源之会の著作物]

## ☆食育かるた



## ☆ワイン「大空にかける希望の虹」

新小岩駅南口駅前の（株）オリムピアの元社長渡邊富久子（平成13年4月22日 88歳で逝去）は、長い闘病生活に打ち克った夫渡邊正助（昭和49年1月12日 77歳で逝去）と人生の再起を願った時、療養生活を送っていた空に、偶然にも大きな虹がでてきて希望が湧いたという。このことにちなんで、渡邊富久子は自伝のタイトルを「大空にかける希望の虹」とした。（主婦の友社出版）

養子である渡邊悟は本ワインの名を考えあぐねていたが、先代の遺志を鑑み、この名をつけた。本ワインは、渡邊悟が研究した「レーズンから分離した天然酵母（特許番号：第4478984号）」を用いて、日本最古の醸造所を有するまるき葡萄酒（株）に委託して造ったものである。



# ☆CD「新小岩音頭」



## [今後の活動予定]

(社)食医同源之会は、その定款にもあるように、今後も

1. 食育活動
2. 健康増進活動
3. 町おこし・村おこし

を軸に、地道に活動する予定である。

尚、今回日本食育学会の協賛に名を連ねさせていただいたことを付記する。