

## 和食の可能性

土浦第一高等学校 2年 田口すみれ 土生有里菜 木原小町  
指導者：豊田由紀子教諭 豊島卓教諭

### 要旨

現在世界では肥満が深刻化している。肥満が健康に与える影響は大きく、生活習慣病の原因にもなる。そこで、和食や和の食材を用いて食生活を改善することで肥満の解消を試みた。特に家庭料理は脂肪分、カロリーが低く肥満の防止に効果的だと考えられる。しかし外国人の多くが家庭料理よりも寿司などのメジャーな食べ物を好む。家庭料理に親しみを持ってもらうために段階を踏んで和食をより深く理解してもらうことを目標とし、海外のレシピを和の食材を用いてアレンジした。また、ファストフードが広く普及し、肥満が増加しつつある日本で和食の利点の再確認も課題となっている。

キーワード 和食、肥満、家庭料理、海外のレシピ

## Potentials of Japanese food

### Abstract

Today the number of obese people is increasing around the world. Obesity causes various diseases, such as diabetes and high blood pressure. We want to use Japanese food to solve this problems because most Japanese food, especially homemade Japanese food, are low in fat. This food provides a balanced diet. If we can promote the idea that Japanese food is healthy, then this would lead people having a healthy diet. However many foreigners do not know much about Japanese home cooking. Our plan is to come up with foreign recipes which use Japanese ingredients to make foreigners more interested in homemade food. We also want to help tackle the obesity problem in Japan by preparing a collection of everyday recipes.

Key Words: Japanese food, obesity, homemade, foreign recipes

### 1. はじめに

BMI（ボディマス指数）が25以上で過体重、30以上で肥満と定義されている。現在世界の約30%が過体重である。また年々過体重、肥満の割合は増加している（図1）。この原因のひとつとして伝統的な食事が奪われ、高脂肪高カロリーな食事へと変化していることが考えられる。現在は日本でも肥満率が上昇しているが、かつては低い肥満率を保っていた。

和食には多くの利点がある。品数が多く、栄養の偏りが少ないこと。出汁などを使い、低脂肪、低カロリーであること。素材本来の良さを引き出す調理法で薄口であること。生の食材を食べることが多いため栄養素を効果的に摂取できること。腸の働きを良くしたり、免疫力を高めたりする発酵食品が豊富であること、などが挙げられる。この特徴を広めることが肥満率の

低下につながるだろう。

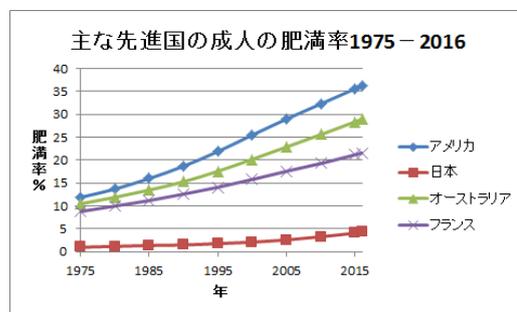


図1

研究のための情報収集

- ①海外研修でのフィールドワーク
- ②土浦市産業祭による販売実習
- ③筑波大学マルハバン様訪問

①海外研修でのフィールドワーク

<目的>・街頭調査によって和食の認知度を調べる

- ・スーパーマーケットで食材を調査する。

<日程>2017年8月15日~23日

<場所>アメリカ、オーストラリア

<質問内容> (図2、図3)

質問1 和食が好きかどうか

質問2 和食を作るかどうか

<結果>

質問1 オーストラリア 好き 20人 (87.0%)

嫌い 3人 (13.0%)

アメリカ 好き 110人 (99.1%)

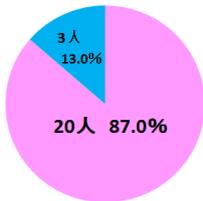
嫌い 1人 (0.9%)

質問2 オーストラリア 作る 6人 (26.0%)

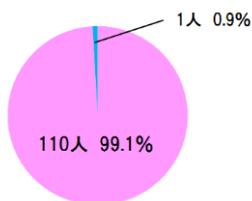
作らない 20人 (74.0%)

アメリカ 作る 37人 (33.6%)

作らない 73人 (66.4%)



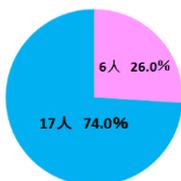
オーストラリア



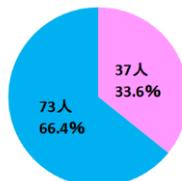
アメリカ

図2 和食が好きか

■ YES  
■ NO



オーストラリア



アメリカ

図3 和食を作るか

<スーパーマーケットでの調査>

オーストラリア、アメリカで和の食材を手に入れることができるのかスーパーマーケットで調査した。醤油や豆腐、うどん、の

りなどを入手できることが確認できた。また、アジアンマーケットでも和の食材を手に入れられることが調査からわかった。

スーパーマーケットで見つけられた食材



ポン酢



醤油



豆腐

<考察>

多数の外国人が和食を食べたことがあり、好きだと回答した。しかし実際に和食を調理したことがある人は少ない。作ると答えた中でアメリカでは寿司と答えた人がほとんどだった。しかし、カリフォルニアロールをイメージしている人も多いようだった。知っている和食のメニューを尋ねたところ寿司やすき焼きを挙げる人が多く、家庭料理のメニューを答えた人はいなかった。しかし、家庭料理にこそ和食の良さがある。手軽に和の食材を手に入れることができるため、簡単に作れる和食のレシピがあれば自分で調理する人が増えるのではないかと考えられる。

②土浦市産業祭による販売実習

<目的> 味の質を保ちつつカロリーを抑えた白玉を販売し、消費者の健康と食事への意識の向上につなげる。

<概要> 白玉ぜんざいの販売を土浦市産業祭において実行する。1食150円で販売。販売数目標200食。

<日時>2017年11月19日10時~15時

<場所>川口運動公園

<レシピ> 白玉粉：豆腐=5：6

つぶあん：水＝1：10

＜結果＞ 販売数 222 食。製作した購入者の中にレシピの内容を尋ねてくる人やレシピに関心を持つ人がいた。



販売実習の様子



豆腐白玉ぜんざい

### ③筑波大学 マルハバン様 訪問

＜目的＞実際に食事を提供している方から食のあり方を学ぶ。

＜日時＞2017年12月23日 14時～15時

＜場所＞筑波大学 2B 棟

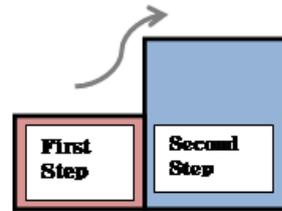
イスラム教徒でも食べられるハラール認証を受けた食材があると確認できた。和食の推進には価値があるとお話を頂いた。



ハラール認証を受けた醤油

### 結論

肥満の改善のためには和食の家庭料理を広める必要がある。そのためにはまずは和の食材を実際に使ってもらうことから始めるのが効果的だと考えられる。和食を日常的に作ることは食材の特徴や調理方法を詳しく知るまでは負担になってしまうだろう。そこで外国人が日常的に食べているメニューに和の食材を加えることを考えた。豆腐を使用したカップケーキがその一例である。食材を実際に使い、親しむようになったら家庭料理を作ることに抵抗もなくなるだろう。



図：和食の普及方法

First step:外国のレシピを和の食材を使ってアレンジし、和食に親しんでもらう

Second step:実際によく日本で食べられているものを広める

ご協力いただいた方々

- ・筑波大学 麻見直美先生
- ・マルハバン様
- ・フィールドワークでインタビューに答えてくださった方々

### 参考文献

- ・WHO ホームページ  
(<http://www.who.int/mediacentre/factsheets/fs311/en/>)
- ・和食文化の保護・継承 栄養面から見た日本の特質  
(<http://www.maff.go.jp/j/keikaku/syokubunka/culture/eiyo.html>)
- ・図表で見る世界の社会問題 1～4 OECD 編著