

食育しんち

子どもたちの健やかな成長を願って

新地町教育委員会

1 和食のすすめ～そして一汁三菜～

新地町教育委員会

新地町の食育事業のテーマは『新地の子どもは「さ・わ・や・か・だ」』です。
「さ」は魚、「わ」は和食、「や」は野菜、「か」は海藻、「だ」は出汁・大豆を意味します。
すなわち『理想の「和食」』を目指すと言っても過言ではありません。
その基本は「一汁三菜」と呼ばれるスタイルです。
簡単にいうと、**ご飯を中心に**、汁物と主菜（魚や肉を使った料理）、副菜を加えた食事となります。
また、和食と言えば、「ご飯にみそ汁、おかずと漬物」＝「粗食」というイメージが持たれやすいですが、子どもたちの大好きなカレーライスや寿司も**ご飯が中心**ですので和食といえますし、「麺類」や「餅」も和食の一つになります。
ですから、皆さんの「いつもの我が家の食卓」ですし、難しいもの・特別なものではないのです。
昨年度と同じですが、質問です。
さて、一汁三菜とはなんでしょう？

「一汁」とは、**汁物が一品**「三菜」とは、**おかずが三品**
という意味で

右図が「一汁三菜」のイメージとなります。

なお、主食である「ご飯」と「漬物」は数えません。

ここで「菜」は、野菜という意味ではなく

「ご飯」の副食物 ＝「おかず」という意味になります。

この組み合わせは、主食である「ご飯」をおいしく食べるために、工夫されてきたものです。

「和食」は、このかたちを基本にしながら、室町時代より伝承されてきましたが、海外の食材や料理、調理方法を積極的に取り入れ、進化してきました。
とりわけ、明治時代の積極的な西洋文化の導入により、「和食」はさらなる飛躍を遂げます。
肉食のタブーが解け、肉とジャガイモを煮込み、しょう油で味付けした肉じゃが、すき焼き、さらにはカレーライス、とんかつ等も生まれました。
和洋折衷の「新しい和食」の誕生です。

「和食」＝「魚と野菜中心」というイメージがありますが文明開化の時代まで、肉食をしなかったことから、「和食」は野菜と魚介類を中心に調理されてきた背景があります。
現在、日本の市場で流通する野菜の数は**150種類(*)**ほどと言われています。四季があり、雨が多い気候を生かして実に多彩です。
山菜やキノコなど森林に自生するものも、調理を工夫することで食材としてうまく取り入れてきました。

また、四方を海に囲まれる日本でとれる魚介類は、**4200種(*)**とか。これら全てが食材になるわけではありませんが、魚介類の一人あたりの年間消費量はアメリカの2倍以上となる**57キロ(*)**にのびります。
私たちの住む新地町には豊かな自然があります。

とりわけ海は常磐沖とよばれ、**黒潮(暖かい海流)**に乗り北上してきた様々な魚が**親潮(冷たい海流)**で発生したプランクトンを食べて大きくなる豊かな海です。そのおかげで、**春は シラウオ、夏は スズキやカツオ、秋は ヒラメ、サンマ、冬は アンコウ、メヒカリ**など、1年を通してたくさんのおいしい魚が港に水揚げされ、「常磐もの」と呼ばれ流通しています。【(*)の出典並びに本文の内容参照： 和食 日本人の伝統的な食文化 農林水産省】

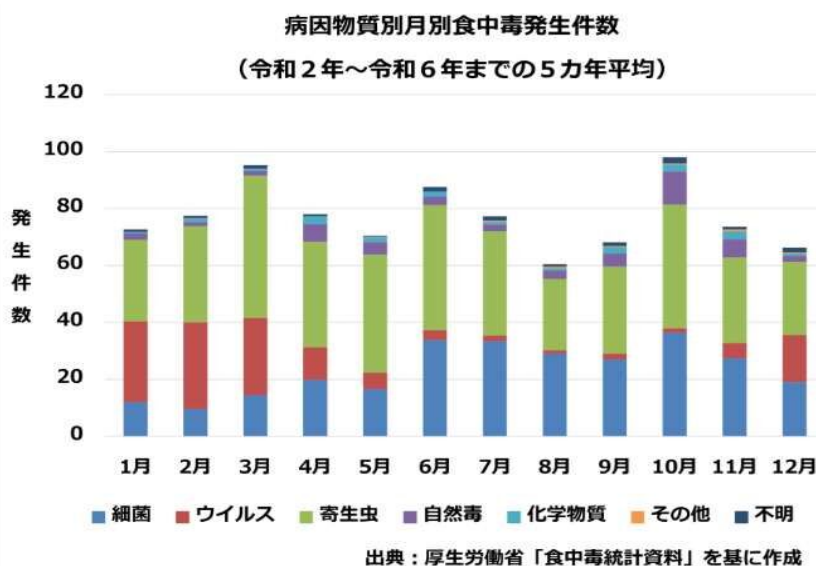


2 食中毒発生は10月が最多(意外と思われますが)

右のグラフをご覧ください。
暑さや湿気で食べ物が傷みやすい夏場に比べて、気温も下がり、空気も乾燥しているはずの「10月」が1年のうちで最も食中毒が多いのです。

今は、高温多湿の時期ですので、ご家庭でも「食中毒」については注意していますが、これからしばらくの間、注意が必要と言えます。

食中毒の原因は細菌・ウイルス・寄生虫など色々ありますが、特に秋に注意したいのは、次の3つです。



(1)細菌、(2)寄生虫、(3)自然毒

(上の図は農林水産省

「食中毒から身を守るには」から引用)

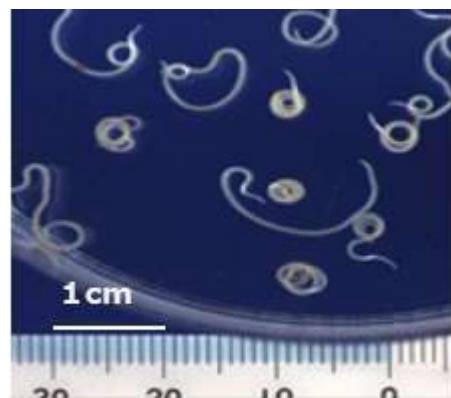
(1)ですが、秋は行楽シーズンですので、おいしいお弁当を持参してのハイキング、あるいはキャンプやバーベキューの機会も多くあります。温度管理がきちんとされず食材に付着していた細菌が原因となって発生する食中毒が多くなるのだそう。夏に比べて、秋は、「涼しいので大丈夫だろう。」という意識から細菌への備えがおろそかになるという訳です。



(2)ですが、秋と言えば、サンマやサケ、サバにカツオなどのおいしい魚が食卓にあがります。10月は「アニサキス」による食中毒が最多となります。酢・醤油・わさび等につけても「アニサキス」は死滅しません。年にもよりますが、サンマの「生食」が大きな原因なのだそうです。激しい腹痛と嘔吐の症状がでますが、全てアニサキスの「幼虫」によるものです。「幼虫」は2～3cmの大きさで、寄生する魚介類を生で食することで胃や腸の壁に入り込み、痛み等を引き起こします。

「成虫」はミミズのような形状で5～20cmになりますが、クジラやイルカ等の海に住むホニユウ類の体内でのみ、「成虫」へと成長します。

魚や人間の体内では「成虫」になれないのです。



【アニサキス幼虫・厚労省サイトより引用】

(3)ですが、キノコや野草等に含まれる毒が原因となる食中毒です。秋はキノコ狩りや山菜狩りのシーズンです。食用と確実に判断できないキノコは絶対に採らない、食べない、人にあげない

が基本とされています。

細菌を原因とする食中毒を防ぐため厚労省は、「予防三原則」を徹底するよう呼びかけています。

- その1 細菌を食べ物に「つけない」、
- その2 食べ物に付着した細菌を「増やさない」、
- その3 食べ物や調理器具に付着した細菌を「やっつける」

「予防三原則」の徹底など食中毒対策を十分に行い、「食欲の秋」を満喫してください。

【内容のお問い合わせは 新地町教育委員会 0244-62-4477】

