

日本の食卓の移り変わり

— 日本の料理を見直そう —

いただきます!!



恵明中学校 2年 2組

福原 来望

日本の食卓の移り変わり

— 日本料理を見直そう —

目次

- これを調べようと思った理由 … 5
- 食卓を囲む様子の移り変わり … 7
 - ・ 茶ぶ台は一家だんらんのシンボル
 - ・ 正座をしないで食事
- 食事の内容で比べてみよう … 11
 - ・ 一汁一菜で、和食がメニューの中心だった
 - ・ カタカナの料理が増える
 - ・ 洋食ブームが伝統の味を衰退させる
- 給食でも比べてみよう … 15
- 日本の食の変化をみてみよう!! … 19
 - ・ インスタント食品
 - ・ リトル食品
 - ・ 冷凍食品
 - ・ 食卓から季節感がなくなった
- 外食産業が暮らしを変えた … 25
 - ・ 中食とコンビニエンス
 - ・ 24時間いつでもどこでも
 - ・ 全国一律マニュアル化
- ファストフードとスローフード … 29

○ 日本料理について … 30

- ・ 海外へ進出!!
- ・ 無形文化遺産に登録!!
- ・ 日本料理の起源
- ・ 現代の日本料理

○ 食事作法 … 33

- ・ 箸のマナー
- ・ 魚の食べ方

○ まとめと感想 … 35

○ 使った資料 … 37

これを調べようと思った理由

学校での家庭科の授業で食について勉強したり、
テレビでも和食が世界無形文化遺産に登録されたことを
知っていたりして日本の食卓の風景が少しずつ変わって
きているなと感じました。

それで日本の食卓の移り変りを調べてみたら

おもしろそうだと思ったので調べてみました。

食卓を囲む様子の移り変わり

昔 昭和30年代頃

ちゃぶ台は、一家だんらんのシンボル!

私の祖父母くらいの頃はたいていの家に「茶の間」とよばれる和室があり、家族がテレビを見たり、食事をしたりするだんらんのスペースでちゃぶ台はいつもその中心に置かれていました。

ちゃぶ台は食事以外にも、宿題をしたり、ままごと遊びをするのにも使われました。

お父さんが新聞を読んだり、お母さんが繕い物をするのにも使われました。

ちゃぶ台を囲んで食べる夕食は、家族全員がそろって楽しい時間です。

その日学校であったことを話したりして、とってものにぎやかでした。

奥の席は「^{かみざ}上座」といって、家の中で一番目上の人^{ひと}が座る席と
されていました。

なので、お父さんは一番奥の席で、お母さんは家族の食事の
世話をするので、台所に近い席に座っています。

子ども達は、お父さんとお母さんの間に並んですわりました。

畳の部屋なので、正座で座っていました。

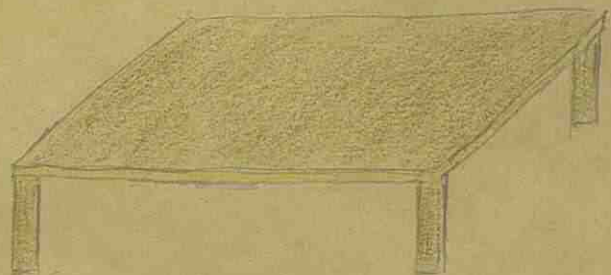
みんなと一緒に食べることで、自然と行儀作法も

身についたのかもしれない。

ちぶだい



四角いのもちぶだい





正座をしないうで食事!

現在では、ダイニングテーブルでイスに座って
食事をする家庭が多いようです。

現在でも食事以外に勉強に使う家庭も
あるようですが...

昔とは、家の造りも変化してきて、畳の部屋も
減ってきたので、食事の様子だけでなく
生活の様子も洋風化してきています。

(布団 → ベッド など)

また、仕事や塾などのそれぞれの都合で、
家族そろって食事をすることも少なくなって
きているようです。

朝ごはんのメニューも

ご飯とみそ汁



パンとコーヒー

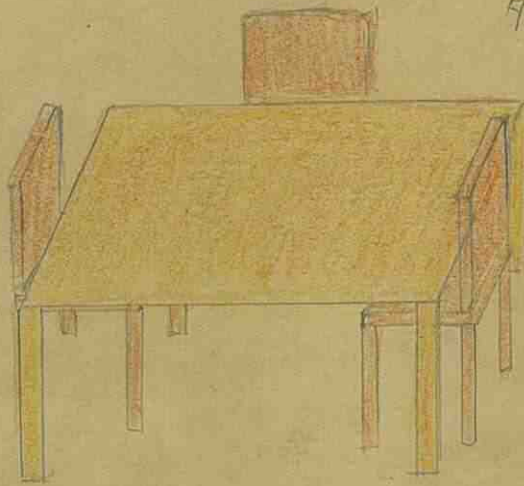


を食べる人が増えていきました。

テレビでアメリカのホームドラマが流れだし、みんな

洋風生活にあこがれていたようです。

ダイニングテーブル



食事の内容で比べてみよう



一汁一菜で、和食がメニューの中心だった

昭和30年代前半ごろまで、日本人の主食は、

朝も昼も夜もお米のご飯が中心でした。

当時のメニューは「一汁一菜」といって、みそ汁の他に、

おかず一品と漬物だけでした。

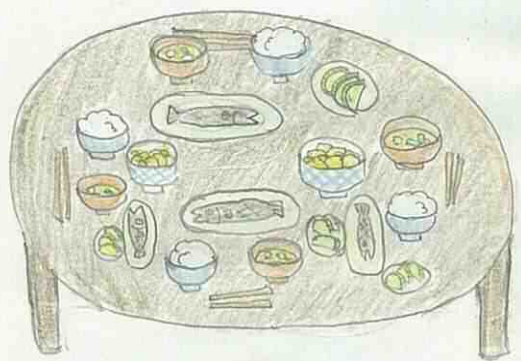
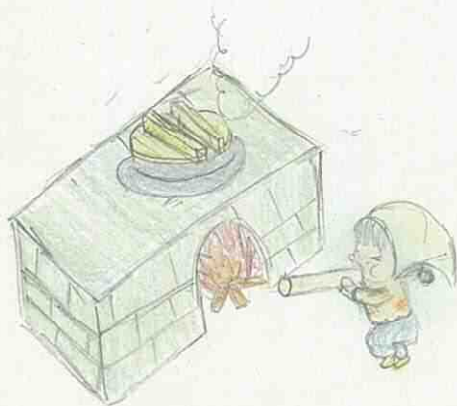
おかずは野菜や豆の煮物が多く、夜はこれに

焼き魚が加わり、少し豪華になりました。

今は、スイッチ一つでご飯をたくことができます。

電気炊飯器がなかった時代は、かまどに薪をくべながら

ご飯をたいていました。

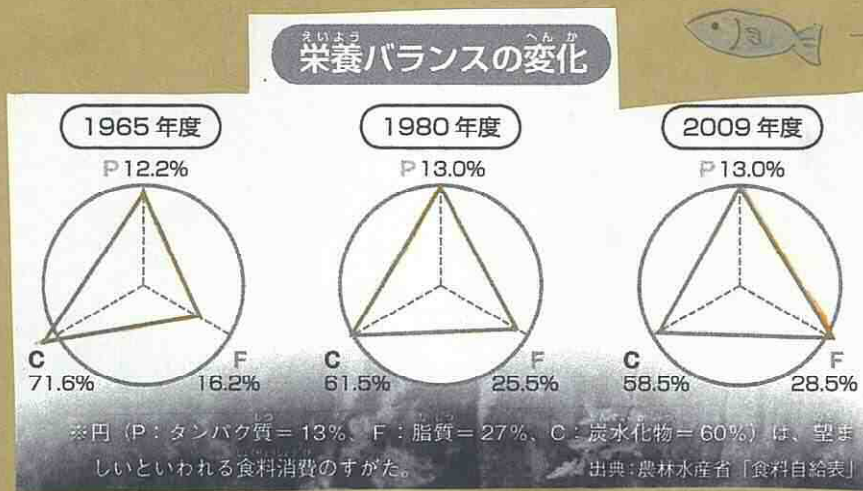




カタカナの料理が増える

昔に比べて、食事の内容が和食中心から洋風化してきました。

カレーライス、ハンバーグ、オムライスなどのカタカナのメニューが増えて、魚中心から肉中心の食生活になりました。



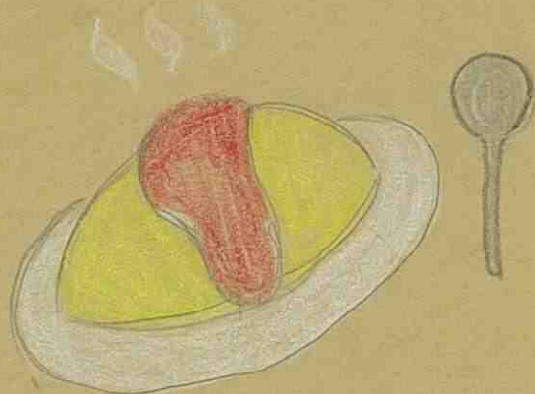
栄養バランスの面をグラフから見ると、食の洋風化が進み、食卓が豊かになりはじめた。1965年は、炭水化物をタンパク質に比べ、脂質が極端に少ないことがわかります。

1980年は三大栄養素がバランスよく摂取されました。

このときの栄養バランスが、日本型食生活として世界的に評価された理想の状態になりました。

2009年になると炭水化物の割合が減って、そのかわりに脂質が増えました。

1980年と比べると 現在も栄養バランスがくずれつつあるということが考えられます。



洋食ブームが伝統の味を衰退させる!

お母さん達が料理本をお手本に洋風のおかずを頑張って作るようになりました。

昔は、母親から教わる(お袋の味)のが普通だったのに...

現在では、ケータイやパソコンのアプリやブログで、検索して、それを参考に作る家庭も多いようです。

父不在 → 子供中心のメニュー

好き嫌い多い → 具なしメニュー

家事軽減 → 食器簡略化 (ワンディッシュ)



給食でも比べてみよう



・人気のおかずは「くじらのたつたあげ」と「ソフトめん」。

・牛乳のかわりに、だし粉乳をのんでいた。



牛乳から脂肪分を取りのぞいた粉ミルクを、
お湯でとがしたもの。

・スプーンとフォークとナイフが合わさった先割れスプーンを
使っていた。



・人気の給食メニューは「カレー」と「フルーツポンチ」。

・最近の給食は特別な行事があるときにオードブルが
でる。

・アレルギー対応のメニューもでている。

・和食だけでなく、いろいろな国の料理がでてくる。

昔は給食がなくて、家からお弁当を持って学校へ行っていました。

昭和29年(1954年)から主食とミルクとおかずの3つがそろった

「完全給食」が全国の小学校ではじまりました。

そのころの主食はパンで、牛乳のかわりに、だし粉乳を飲んで
いました。

給食にお米のご飯が出るようになったのは、昭和51年(1976年)からでした。

おかずも、そのころからメニューが増えていきました。

最近、給食のメニューでも和食が見直されて、

和食には牛乳があわない、ということで給食から牛乳がなくなる

かもとニュースでやっていたと母から聞いたことがあります。

給食に牛乳がついているのは栄養バランスを考慮して、

つけられているかと思っていました。

だけど調べてみると、戦後国土が焼け野原となった日本では

農作物などを生産することができず、食料危機になっていました。

そこに援助の手をさしのべたのがアメリカでした。

アメリカは、日本の食を洋風化することで、将来はたくさんの食料を日本に買ってもらえると考え、小麦やだし粉乳などの食料を送ってきました。

それで給食が始まったころは、パンとだし粉乳になったとも考えられます。

給食のメニューが増えた現在もだし粉乳に変わり、牛乳がそのまま続いているのだと思いました。



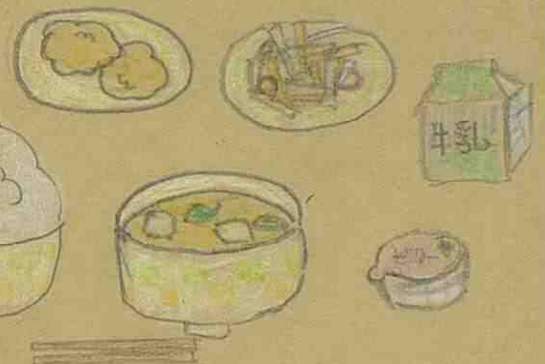
だし粉乳



銀色のアルミ製の食器



プラスチックの食器



日本の食の変化をみてみよう!!

インスタント食品

食べたいときに、簡単に食べられる
インスタントラーメン

「鍋で煮るか、熱湯をカップに注ぐだけで
ラーメンが食べられる」この画期的な商品は、
日本人が発明し、1958年に発売されました。

(即席めん、または即席ラーメンと呼ばれていました。)

インスタントラーメンは、発売と同時に、

日本全国で大人気となりました。

調理にとっても手間がかかっていたラーメンが、

手軽に、しかもおいしく、食べられるようになったからです。

このインスタントラーメンの大ヒットで、インスタントと
名のつく商品が次々に登場しました。

うどん、ヤキそば、コーヒー、ジュース、みそ汁、スープ、

おしるこなど、インスタント食品の種類が

幅も広がり、私達の食生活には、なくてはならない

存在になりました。



レトルト食品

温めるだけですぐに食べられる!?
料理をするという習慣が変わった!!

調理済みの食品を、アルミやプラスチック製の袋にパックにしたのが「レトルト食品」です。

温めてから封を切り、お皿にあけたり、ご飯にかけたりすれば、すぐに食べられる便利さは、いそがしくて夕食の準備に時間をかけられない家庭などには、とても助かります。

しかし、調理の手順には、栄養バランスを考えて献立を決めたり、食べる人の健康に心遣いをしたり、盛り付けに工夫をこらしたりなど、大切な意味があるといわれています。

簡単で便利だからといってレトルト食品に依存することは、調理の手順をはぶき、すべてを商品にまかせにしてしまうことになります。

調理をするのは、食べることだけが目的ではない

ということをお忘れないう、心がけたいです。

日本のレトルト食品の第1号は…？

レトルト食品の第1号は、1968年に発売された
カレーです。

調理済みのカレーをつめたパックを、沸騰した
お湯であたため、温かいご飯にかけるだけで、
手軽に本格的なカレーを味わえるというので、
空前の大ヒット商品となりました。



冷凍食品

食品を凍らせて、食べたいときに解凍する
チン！するだけで🎵

冷凍食品が登場したのは1970年のことですが、
この年から、冷凍庫つきの大型冷蔵庫と電子レンジの
普及率が一気にのびました。

また、冷凍食品の普及の背景には、女性の社会進出と
いう社会変化も大きく影響しています。

女性が積極的に外で働くようになると、
家庭で料理する時間が限られてきます。

買い置きできる冷凍食品があれば、仕事で
帰宅が遅くなっても、電子レンジで「チン！するだけで」
すぐに食事ができます。

このことが働く女性から支持され、冷凍食品の
売り上げはのびていったのです。

食卓から季節感がなくなった

インスタント食品やレトルト食品とともに、
冷凍食品が人気なのは、簡単で便利、
しかもおいしいからです。

これらの加工食品は、魚や野菜を、
たくさんとれたときに安く仕入れ、レトパックしたり、
冷凍加工したりしておくので、いつでも安定した
価格で販売できるという利点があります。

また、日持ちするので買い置きができ、必要なときに
すぐに使える便利さは魅力です。

しかし、便利さのかけで、季節感が失われています。

魚や野菜などの食材は、旬に食べることが、

体にとっては良いとされています。

このように、便利さが進むことが、四季を
大切にしてきた日本の食文化に、影響を
あたえていることも忘れてはいけなないと思いました。

外食産業が暮らしを変えた

^{なかしょく}
中食とコンビニエンス

自分の好きなものを選んで
食べることができる中食

「外食」→ ファミリーレストランなどで食事をする事。

「中食」→ コンビニエンスストアなどで弁当や
おにぎりなどを買ってきて、家や職場で
食べる事。

「内食」→ 自分の家でつくったものを食べる事。

内食には、それぞれの家庭の味があります。

でも、中食がどんどん進んでいくと、家庭の味は
うすれていき、食生活が味気ないものになってしまいます。

昔は、どんな家庭でも、同じ料理を家族が
分け合って食べるのが普通の食生活でした。

だから、少し苦手な野菜なども、家庭では、
上手に調理され、工夫されていたので子どもでも
食べられるようになったようです。

最近 は、家族の生活時間がばらばらな
家庭では、それぞれが好きなものを買ってきて食べる
「個食」という習慣が増えています。

個食は、自分の好きなものばかりを選んで
食べがちになり、栄養が偏るおそれがあります。

好き嫌いのない食習慣を身につけるためにも、
個食による偏食には注意が必要です。



24時間いつでもどこでも

一日三食には意味がある!!

安くて便利でおいしい 24時間営業の

ファミリーレストランや、コンビニエンスストアが

多い日本。

いつでも、どこでも、食べたいときに食べたいものを

食べることができる日本。

田三食という食習慣がはじまったのは、600年ほど前の
室町時代といわれています。

私達の体は食事をすることで、内臓や脳の働きを
正常に保つ機能をもっています。

不規則な食生活は、体や心の成長など
健康全般に様々な影響をおよぼします。

なので、朝食をしっかりと、規則正しい

食生活を心がけましょう!!

全国一律マニュアル化

どこで食べても同じもの

ファストフードのハンバーガー、コンビニの弁当、ファミリーレストランのメニューなどはマニュアルにしたがって調理され、日本全国どこでも同じものばかりです。

人間は、ただ食べるだけでなく、きれいな器に盛り付けたり、テーブルに花を飾ったりと、食べることを楽しみます。

それが食文化です。

それぞれの家庭に、それぞれの味があるように地方でも、そこにしかない料理があるなど日本の食文化はとても変化に富み、豊かです。

郷土料理を学んでもっと食べよう!!

郷土料理とは、地元でとれる農畜産物や水産物などの食材を使い、昔から作られてきた伝統ある料理やお菓子のことです。

地域の食文化を知ることは自分達の住む地域の歴史や伝統を学ぶことにもなると思います。

ファストフードとスローフード

ファストフード

短時間でつくれる食べられる手軽な食品、食事。
(ハンバーガー、牛丼、ドーナツ、フライドチキンなど)

ファストフードの多くは動物性脂肪をたくさん含んでおり、肥満など健康面でさまざまな問題を引き起こしているようです。脂肪や塩分のとりすぎ、野菜不足など、栄養バランスのくずれが生活習慣病をまねいているのです。

スローフード

イタリアで生まれた言葉で、誰かが作ったかまでもわがっている地元産の食材をつかう伝統食

日本でも、昔の人は、暮している土地で作られた農作物を食べていれば、健康に生活できるという仏教の教え「身土不二(身体と土は切りはなせないという意味)」を大切に守ってきました。

現在でも、日本各地で伝統的な食文化の意味を考え、その大切さを取り戻そうとする「地産地消」の動きが起きています。

日本料理について

海外へ進出!!

最近、日本料理のヘルシーさが海外で高く評価され、日本食ブームがおきています。
ダイエットに取り組む、海外の女性にも人気です。
世界中の大都市で、日本食レストランの数が急増しています。

無形文化遺産に登録!!

2013年12月4日 ユネスコ(国連教育科学文化機関)
無形文化遺産に「和食:日本人の伝統的な食文化」が登録されました。

「和食」の食文化が自然を尊重する日本人の心を表現したものであり、伝統的な社会習慣として世代を越えて、受け継がれていると評価されました。

日本料理の起源

縄文時代末期

稲作が伝わり米を中心とした食文化が根づく。
季節の野菜や豆類、魚介類とともに米を主食としてきた。

14世紀ごろ

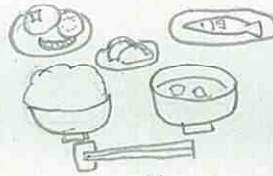
「一汁三菜」

米に汁物、主菜1品、副菜2品の、おかずどった食事形式ができる。

室町時代

「本膳料理」

1人分の料理をいくつもの膳にのせて一度に出す形式の饗宴(もてなし)料理のこと。
和食のルーツとされている。

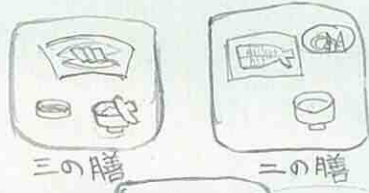


江戸時代

天ぷらにぎりずしが登場

「懐石料理」

茶会の席で出される料理。
一汁三菜が原則で、ご飯や汁の後に、一品ずつ料理が出されます。



「^{かいせき りょうり}会席料理」

本膳料理を簡略化した酒宴向きの料理。
料亭や結婚式など改まった席で出され、
お酒に合うメニューが多い。

「精進料理」

僧侶が仏前に供えたものを食材にしていたのが
始まり。
魚介類や肉類を用いることなく、野菜やとうもろ
などの植物性の材料をつかった料理。

現代の日本料理

今の日本人の多くが好む食べ物といえば、カレーライス、
オムライス、ハンバーグ、スパゲッティ、トンカツ、コロッケ、
焼き肉、ラーメン、チャーハンなどがあげられます。

これらは、現代社会で、日本人の食生活を代表する
ような食べ物になっています。

このため、これらを「現代の日本料理」と考える人もいます。
なぜなら、これらのほとんどが、日本独自の調味料をつかい、
日本の調理法でつくられた料理だからです。

カレーの元祖といえば、インドですが、そこには
日本のようなカレーはありません。

現代の日本料理は、海外から取り入れた食文化が、
各時代の伝統的な調理法や料理の形式に
のって改良され独自の発展をとげてきたもの
ばかりです。

食事作法

箸のマナー

食事のマナーには、いろいろありますが日本人として、やはり箸の持ち方や使い方をきちんと知って、一緒に食べている人を不快な気持ちにさせないように気を付けたいです。

- ねぶり箸 ~ 箸についたものを口でなめること。
- 箸渡し ~ 箸と箸で食べ物のやりとりをすること。
縁起が悪い!
- 刺し箸 ~ 料理に箸をつきさして食べること。
- 迷い箸 ~ どの料理を食べようか迷い、料理の上をあちこち箸を動かすこと。
- 寄せ箸 ~ 食器を箸で手前に引き寄せること。
- かきこみ箸 ~ お茶碗を口に当てて箸で中のものをかきこんで食べること。
- なみだ箸 ~ 箸の先から料理の汁などをポタポタ落とすこと。

魚の食べ方

骨付きの魚を
もっと食べよう!!

最近、きれいに骨が

取りのぞかれています

「骨なし魚」なども

売られるようになって

いて、骨付きの魚を

食べることも少なくなってきました。

自分も、小さい頃は母に骨をとってもらい食べていたので、骨付きの魚を食べるのは苦手です。

魚離れして、上手に食べられる人も少ないと思います。

新聞にあったように、魚を無駄なく美しく食べるという作法も、無形文化遺産となった「和食」にとって、

大切なことのひとつだと思います。

なのでどんどん骨付き魚を食べて、美しく食べられるようにしましょう。

無形文化遺産となった「和食」には日本の料理そのものだけでなく、箸の使い方や、魚の食べ方など食事作法も含めて、伝え残していかないといけないものだと思います。

編集手帳

夕食の膳に載った鰯の塩焼きを前に、父が娘に語る。「故郷ではね」。客のもてなしに出す魚で、子供の口には入らなかった。客も心得ていて裏返してまでは食べない。暗黙の了解で、その家の子供のために片側は残したものだ、と◆佐藤愛子さんの長編『血脈』（文芸春秋）の一場面で、父は作家の佐藤紅緑である。客が裏返して食べようものなら、その家の子供たちが「おっ母ア、ひっくり返したよう」と嘆き悲しむ騒動もときにはあったらしい◆よさをまと分け合うのに汚い食べ方は

できない。昔は骨付きの魚を上手に食べる人が多かったのもうなずける◆小中学校の給食に骨付き魚を積極的に取り入れるよう、水産庁が普及に乗り出すという。魚食文化から魚の食べ方までを指導する講師の派遣などを検討している。無駄なく美しく食べる作法も、無形文化遺産である「和食」の大切な伝承に違いない◆川崎洋さんに、骨の標本をこしらえるように魚を巧みに食べる青年を詠んだ『カレイ』という詩がある。青年いわく、ハネコが月謝払って魚の食べ方は習いにきよります。ネコに負けるな、子供たち。

2014. 5.22

まとめと感想

昔と現在では、生活習慣の変化とともに食生活も変化してきました。

食が洋風化してきたことで栄養バランスがくずれていることもわかりました。

簡単で便利でしかもおいしいというインスタント食品や、コンビニエンスストアなどが増えたことで、食卓から季節感がなくなったり、家庭の味がうすれてきています。

調理をすることには栄養バランスや、食べる人の健康を考えたり、盛り付けに工夫をこらしたりなど、大切な意味があります。

自分達で料理を作って家族みんなで食事をしながら、1日のことを話し合ったりすることが大切だ"なと思いました。

2013年に「和食」が無形文化遺産に登録され、料亭ででてくるような和食をイメージしていたけど、「家庭の和食」がその対象となっていることにおどろきました。

自分達の食卓でも、ハンバーグにみそ汁、焼魚にシチューなど
和と洋がまざったりしていることが多いです。

本当に和食といえるのか？とっていました。

だけど、調べた中で、現代の日本料理は、

海外の食文化を取り入れ、独自で発展したもののなので、
カレーライスやラーメンなども和食と言えるのかも知れません。

お弁当作りでも日本は彩りを考えたり、盛り付けに
工夫したり、目でも食を楽しんでいる感じがします。

そういうことも、「家庭の和食」に入ってくるのかなと
思いました。

だけど、現代の日本料理だけでなく、昔からの
伝統料理や食事作法をもっと学ぶことが必要です。

和食を取り入れて、栄養バランスを考えたり、自分たちの
食事を見直す必要があると思いました。

使った資料

○『やっているかもしれないけどやってはいけない日本人のマナー』

監修 福島 由美
発行者 橋村 伸也
編集人 大嶋 朋子

○『世界と日本の食料問題食料と人びとの暮らし』

監修 山崎 亮一

○『「いま」とどうちがうの昭和のくらしがわかる事典
家庭から学校・遊びまで』

監修 早川 典子

○『世界にはばたく日本力 日本の食』

編さん こどもくらぶ

食事バランスガイド

あなたの食事は正しいだろうか？



運動

1日分

料理例

57 **主食** (ごはん、パン、めん)
ごはん(中盛り)だったら4杯程度

56 **副菜** (野菜、きのこ、いも、海藻料理)
野菜料理5皿程度

35 **主菜** (肉・魚・卵、大豆料理)
肉・魚・卵・大豆料理から3皿程度

2 **牛乳・乳製品**
牛乳だったら1本程度

2 **くだもの**
みかんだったら2個程度

1つ分 = ごはん小盛り1杯、おにぎり1個、食パン1枚、ローソクパン2個、ごはん中盛り1杯、おひたし、さし身1杯

15つ分 = ごはん中盛り1杯、おひたし

1つ分 = 野菜サラダ、きゅうりとわかめ、あじさい、お漬物、野菜の煮物、野菜いため、いもの煮こぼし

2つ分 = 野菜の煮物、野菜いため、いもの煮こぼし

1つ分 = ひやちこ、ひやちこ、目玉焼き1個、焼き魚、肉の丸焼き、焼き魚

3つ分 = ハンバーグステーキ、豚肉しょうが焼き、鶏肉のささみ、ハンバーグステーキ、豚肉しょうが焼き、鶏肉のささみ

1つ分 = 牛乳コップ半分、チーズスライス、スライスチーズ、ヨーグルト1杯、牛乳コップ半分、ヨーグルト1杯

2つ分 = 牛乳コップ半分、ヨーグルト1杯

1つ分 = みかん1個、りんご半分、かぼち1個、りんご半分、みかん1個、みかん1個、りんご半分、かぼち1個

※SVとはサービング(食事の提供量の単位)の略



ごちそうさま
でした!!