

自分の体はどうなっている？何を食べればいいの？

食育の魅力的な事例を多彩に追求

農文協の「ビデオ&DVD食育シリーズ」

「食べもの・からだ・暮らしの探検(仮)」、現在製作中

元気なウンチは、どんなウンチ？

食べものと体の関係を実感



「繊維が見えるよ」実際にゾウのウンチを触ってしてみる

「これ、なんだ？」
子どもたちの目の前に出
したものは、なんとゾウの
ウンチ。
食べるというのはどうい

うことなのか。子どもたち
にわかりやすく説明するの
は、ウチ博士「こと、
御坊統計・情報センター統
括情報官の中尾卓嗣さん。

「これはみんな動物の元
気なウンチ。人間の元気な
ウンチはどんなウンチか
な？」と問いかけることで、
どんな食べものが元気なウ
ンチをつくるのか、子ども
たちは、自分自身の体、食
べものと環境の関係へと頭
をめぐらせることになる。

「動物の食」から「ヒトの
食」、自分たちの食べるこ
とにひきつけて考えさせる
のに、中尾さんが使うのは
動物のウンチなのである。
「えー！」「うわー！」

をめぐらせることになる。

子ども自身が考え

未来の食生活を築いていく

今の子どもたちの食生活
には、「コ食」(個食、孤食)
や朝食の欠食の問題があ
たりという体験が伴わなけ
り、そうした結果として生
活習慣病の低年齢化などの
問題が出てきている。その
解決のために、子どもたち
に向けての「食育」が、さま
ざまな形で始まっている。
子どもたちが自分で考え
て、自分の食生活をきずい
ていく。そのためには知識
の押し付けではなく、五感

〈食育〉の新しい雑誌が出ます！

季刊 **うかたま** ukutama

食べることは 暮らすこと

*「うかたま」とは日本の古語で食べ物の 神様の略称です。

食べることや作ることを私たち の手に取りもどし、日々の暮らしをもっと楽しむことを提案し ます。A4変形判 128頁

季刊 ●定価780円
年間購読料3120円

創刊号 2006冬 12月発売

特集 おもちはエライ！
日本全国のお雑煮、その作り方・食べ方や、 実際に自分でもちつきをするときのコツま で。おもちを食べつくす知恵を知って、毎 日の食生活に取り入れよう！

特集 100人の朝ごはん
よそのうちではどんな朝ごはんを食べて いるの？ さまざまな職業、年代の人たち の朝ごはんを写真つきで紹介。それぞれの 違いや食生活の乱れも見え、食べることの 「今」が浮き彫りになります。

新作ビデオ ニュース

子どもたちの食の現場を追った 家庭、学校、地域で使える食育ビデオ



冷蔵庫にあるもので、子どもだけで朝ごはんをつくってみる

に配布している食生活学習 食文化の三つをテーマと教材『食生活を考えよう』し、現在、子どもたちの食にそって、朝食の大切さ、育の現場を追いかけて、撮影食べものの選び方、地域のと編集の真つ最中である。

ビデオ&DVD食育シリーズ

食べもの・からだ・暮らしの探検(仮)

全3巻 各巻10500円 揃価31500円

各巻約20分

12月発売予定

- ① 一日のスタートは朝ごはんから
よい食習慣を身につける
- ② どんな食べ方がいいのかな
食べものを選ぶ力をつける
- ③ 地域に伝わる料理を大切にしよう
地域の産物・食文化を学ぶ



自分で刈った小麦を石臼で粉にし、うどんに打って食べるまでを体験。地域の風土、食文化がこうして伝わる

子ども料理教室 のすすめ方

姉妹編

五感を使って食体験を

〔VHS〕全3巻 31500円

各巻 10500円

〔DVD〕全1枚 31500円

(ビデオ全3巻分収録)



監修・坂本廣子
「一歳から包丁を」と、20年にわたり子どもの料理指導に取り組み坂本氏が、子どもが飽きず楽しみながら体験を深め、「生きる力」を育む料理教室の進め方を具体的に解説。

農文協

食文化誌ヴェスタ

- No. 57 災害と食
- No. 58 食の文化最前線
- No. 59 旅する料理文化

箸の文化

「ごちそうを口へはこぶ道具」
〔No.60 2005秋〕

責任編集・山口昌伴 何を使って食べるか/日本の「箸」文化/世界一周「食具」の旅(韓国、中国、ベトナム、モンゴル、英国)

かまどの女神

vesta

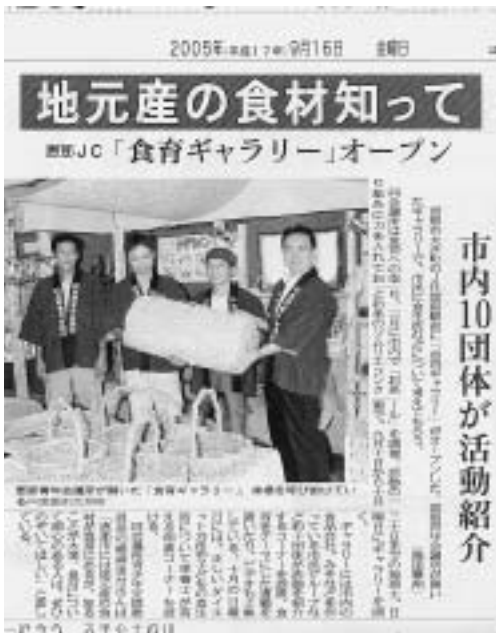


★古今東西、食生活の背後に広がる自然と人間、人間と人間の関係に迫る食文化誌。発行・味の素の文化センター、B5判

定期購読受付中

〈季節ごとの食べること、暮らしを楽しむさまざまな連載〉予定
林弘子の四季旬菜の食べものづくり
家庭科教室の先生が教えるミニママ・エッセンシャル料理
みうたさんのおやつ
野菜まるごと食べきり術
使いこなしたい食の道具
自分のカラダを自分で治す
おいしまちこの週末農園日記
山の上の大家族
世界の食べごと
安全安心な食について考える 他

季刊 ● 定価750円
年間購読料3000円



岐阜の新聞で大きくとられた「食育ギャラリー」の記事
新聞「2005年9月16日」

地元のお米と旬の食材を知って！

食への危機感とこだわりを「食育」に込めて

岐阜県恵那青年会議所青少年交流委員長 横溝 重吾

なんじゃこは？

空き店舗に食育ギャラリー

「なんじゃこは？」道行く人々の眼、といつても大半は車窓から覗く人ですが、どうもそんな目で見られている気がしてきます。ここはJ.R恵那駅正面の交差点、その角の好立地にある「食育ギャラリー」です。駅前商店街の空き店舗を活用させていただきました。

その柿落としとして講師（こばたてるみ氏）を招いての「食育講演会（これまで挽回を期しての挑戦です。

地元の多彩な団体が参加 幅広いスタンスでの食育

我々はこの一年、食への危機感とこだわりにより「食育」という言葉を借りて取り組んでいる。二月には食育フェア第一弾「お米とお茶のソムリエコンクール」を開催しました。我々の食生活

た硬い」を行ったものの、惨敗でした。ですからその挽回を期しての挑戦です。



オリジナル食育ステッカー
が、来場者が飽き

健全な食を通じて 地域を元気に！

活の中で見過ごしがちな、シンプルだけれどベースともいえる食材を見つめ直して、暮らしという主旨で、地元のみちづくり団体や農業高校などと一緒にはいることを行い、盛況に終えることが出来ました。そして、続く第二弾として「食育講演会」と「食育ギャラリー」の開催。現在進行中であり、我々の考える食育のスタートは、「地元のお米と旬の食材を中心に、好き嫌いを、少くも噛んで腹八分目まで」といっても二ヶ月です。

ギャラリー全体としてはもう少し文字でアピールする部分減らしていきたい

そだてて あそぼう

農から始まる食育絵本



さあ、食育の学びを深めよう！
食育の学びを深めよう！
食育の学びを深めよう！

ビデオ版

- 既刊65巻①トマト②ナス③サツマイモ④ジャガイモ⑤トウモロコシ⑥イネ⑦ムギ⑧ソバ⑨ダイズ⑩ワタ⑪キュウリ⑫カボチャ⑬メロン⑭イチゴ⑮ラッカセイ⑯ヒマワリ⑰ケナフ⑱アイロ⑲カ⑳ニワトリ㉑ダイコン㉒ヘチマ㉓コンニャク㉔サトウキビ㉕ヤギ㉖キク㉗スイカ㉘ヒツジ㉙ヒヨウタン㉚カキ㉛ブルーベリー㉜キャベツ㉝ナタネ㉞アサガオ㉟シイタケ㊱土の絵本㊲ニンジン㊳ニツバチ㊴ペニバナ㊵カブ㊶ブドウ㊷チェリー㊸ホウレンソウ㊹アスパラガス㊺ブタ㊻チューリップ㊼ニガウリ㊽オクラ㊾アワヒキ㊿キビ㊿リンゴ㊿ミカン㊿カブ㊿ネギ㊿ゴマ㊿ウメ㊿乳牛㊿たまねぎ㊿レタス㊿イチジク㊿肉牛㊿アイガモ

VHS 年間の一連の作業、栽培のポイントが実写でわかる。全5巻①トマト②ナス③ジャガイモ④トウモロコシ⑤ダイズ・エダマメ 各30分 ●各9975円



事例に学ぶ食育推進と情報活用①

地域を元気にする食の情報発信基地



「食育ギャラリー」の様子。稲の現物を見て「何これ?」という子どももいます

の意味では農文協さんのビデオはいいですね。その中に出てきますが「子供には「だし」の味を覚えさせることが大事」という映像があります(注2)。食育を実践するときの一つのヒントになるのではないのでしょうか。当然、大人にとっても言えることですけどね。そして、少しでも「なんじゃこは」を減らしたいです。更にこの一年の締めくくりとしては農水省の「食育コンクール」に応募し、できれば賞をいただきたい、また市民の皆さんに「食育」という言葉をアピールできれば幸いです。健全な食を通して、地域に元気な子供・大人・お年寄りが増えていくといいですね。切に願います。

(注1) 主な参加団体 恵那農業高校、岐阜生協、(株)里の菓工房(食品会社)、「(株)銀シャリ本舗(食品会社)」、(有)SABA(健康食品)、はなさ香(お茶屋)、恵那市学校給食センター、食と健康を考える会、シクラーメン(老人保養施設)、恵那豆腐料理研究会、むつみファクトリー(手作り味噌)など。ギャラリーの書籍コーナーには50点ほど展示。なかでも一番読んで欲しいのが、西日本新聞出版の「食卓の向こう側」シリーズ(既刊4点・A5判ブックレット・各500円)です。ゾツとします。面白いところでは週刊マガジンに連載されているコミック「クニミツの政(まつり)」

私たちの体は日本の大地が育てる

食生活の変化や食料輸入自由化は、日本人の食生活と健康に何をもちたらしめたのか―食と農の原点「身土不二」の考え方に立ち返り、農業と食生活のあり方について根本から問題を提起。

25分 ● 14700円

今、子どもたちが危ない

子どもの体と食生活の危機

子どもにまで広がる生活習慣病。子どもたちが大好きなハンバーガー、ジュース、インスタントラーメンなどの体への影響、噛まない食生活や朝食抜きなど、子どもを取り巻く食の問題点を探り、健康で安全な食生活のあり方を考える。

22分 ● 10500円



味覚のしつけは乳幼児期から

「子どもの食と健康 第1巻」

一度覚えるとやめられない脂肪の味の魅力。離乳期から幼児期までに脂肪に対抗できる「だし」の味をしっかりと覚えさせ、よく噛んで唾液を出す穀物中心の日本型食生活を具体的に提案。20分

● 10500円

食育ビデオライブラリー

の21巻(講談社)で農薬問題について触れています。(注2)「食育を考える映像」私たちの体は日本の大地が育てる 大地・たべもの・からだ(25分14700円) / 「今、子どもたちが危ない 子どもの体と食生活の危機」(22分10500円) / 「みんな考えよう!子どもの食と健康」(全2巻・各20分セット価21000円)

農文協

たのしくたべもの絵本

ふだん何気なく食べているごはんや野菜、魚などがどうやって育ち、作られ、食卓にあるか。栄養、歴史、食文化までやさしく描く。幼保・小低向、A判 ● 各1890円、B判 ● 各1340円、揃価11340円

①ごはんはなし②やさいはなし③おいものはなし④おまめのはなし⑤さかなのはなし⑥かいそうのはなし

おもしろふしぎ

食べものの加工

形状の変化、保存、発酵など5つの切り口から加工食品の不思議と、楽しい作り方を紹介。生活環境教育研究会編、A/B判、各36頁 ● 各2100円、揃価10500円

①ぶるぶるかたまるふしぎ②ふくらふくらむふしぎ③おやおや色味・香りのふしぎ④いろいろ長持ちのふしぎ⑤ぶくぶく発酵のふしぎ

つくってあそぼう

手作りの食品に込められた伝統の食の知恵。学校や家庭でおいしく作る方法や、歴史、文化まで食の世界を豊かに描く。

A/B判、各36頁、小中以上向 ● 各1890円、揃価18900円

①とうふ②なつとう③みそ④もち⑤そば⑥アイスクリーム⑦チーズ⑧ソーセージ⑨ジャム⑩パン

箸文化を食育の原点に！ お箸知育教室を開催

株式会社 兵左衛門 中道 久次



食事の作法、躰のおおもと 箸は日本文化の象徴

弊社は「御食国若狭おはま（みけつくにわかさおはま）」として「食のまちづくり条例」を制定し、地産地消に基づいた「生涯食育」の推進に力を注ぎ、食育文化都市宣言を行った福井県小浜市の伝統産業である塗箸を「心のぶらんど」として提唱し続けながら日本の箸文化の素晴らしさを形にかえ広く伝え継ぐ取組をしています。箸文化の箸使いを食育の原点と捉えて、お箸知育教室を7年前の1998年12月から企業の文化活動として推進してきた日本文化の象徴である箸

文化は、食事の作法や躰にまで大きな影響を与え、素晴らしく世界に誇れる日本人を形成してきましたが、近年、日本の誇りやお箸文化が崩れ去ろうとしている時、日本の伝統的な箸食文化を守る取組をボランティアで保育園や幼稚園そして小学校で、親御さんとお箸知育教室に取組んでいます。お箸知育教室は、小学校、PTA、町内会に出向く弊社の出前教室です。弊社にお問い合わせ頂いた先生や幹事の方々と日程、時間、人員、教室の運営方法等に



細い箸を折れないように削るのは難しい。職人さんがお手本を見せる

ついて打ち合せをさせて頂き実施いたします。全国どこへでも出向きます。（お問い合わせは弊社HPでお願い致します）

地域に根ざした食育推進

食文化活動

★食を軸に、領域を越えた健康・福祉・教育の地域連携活動を推進。A5判効果的な「食育」の実践手法

「食育推進手法の実証的研究助成2004」成果報告集
〔40号〕2005年9月号
農水省「つばな食育推進事業」の一環。研究者を中心とした食育の多様な実践方策の実証的研究活動への助成。本号ではその研究成果を報告。
●400円

※本誌は2006年3月より「食育推進活動」（仮）として新たに年4回発行されます。

バックナンバー

38940414243号
号号号号号

ふるさとを育てる


最新号

学校農園 失敗してもうまく食う

〔44号〕2005年11月号

せつかくの収穫も虫食い、未熟、少しだけ…そんな時頼りになる、お米屋さん、納豆屋さんや農家などおいしく食べるプロの技

実感！生きていく土の世界
ビオトープ田んぼづくり
食の総学習、どう立ち上げる？
食育のすすめ方
ホームページ活用術



年7回（隔月十増刊号）
定価800円、年間5600円

いのちのつながりにふれる不思議。地域の人に出会う驚き。地域全体で学校を応援し、地域を賑やかにする食農教育実践誌。

事例に学ぶ食育推進と情報活用②

伝統産業が伝える食文化の素晴らしさ



スタッフのお手伝いで箸に絵付け。自分だけのMy箸づくり

世界で一つのMy箸づくり 心に残る楽しい思い出に

教室の講師は、弊社の社員と外部ボランティア活動家の方をお願いしておりますが、カリキュラムを充実させるため、自分のお箸づくり(My箸づくり)は職人が、お箸のはなし(講義)は上級管理者が、又、お箸を使ったゲーム(お米や小豆をお箸で摘み別容器に移すグループ対抗競争)は楽しく行うため女性スタッフが担当します。

農文協製の食育を
考える映像
「おはしのはなし」は、
解りやすく
誰にでも理解
でき、そして
お箸のこ
となら歴史
からお箸の
正しい使い
方まで学習
できる教材
として最適・最高のもので
す。これまで弊社では、講
師による講義形式をとって
きましたが、「解りやすく
お箸の全てを知る」教材と
して有効に活用させて頂い
ております。

教室を開催して強く感じ
ることは「親が正しく箸が
育」がなくなっていく現状
を憂えています。



出来上がった、すてきな絵かき箸

ビデオ

おはしのはなし

VHS 16分 ● 157550円



どうして「はし」と呼ぶの? お箸のふるさと
は? 世界でお箸を使う
のはどの国?
楽しい話題を通して箸
や日本文化への理解を深
め、正しい箸の使い方を
解説。毎日使っている箸
の大切さを子どもたち
に。

農文協

食育ビデオ



子どもたちに伝えたい朝食
の大切さ、食べものの選
び方、地域の食文化の3つ
のテーマを子どもの目線
でわかりやすく描く。

2005年12月発売予定
〔VHS〕全3巻 揃価315000円
各巻105000円
〔DVD〕全1巻 315000円
(ビデオ全3巻分)

食べもの・体・ くらしの探検



う達の信
使のそ自
をを育
五感につ
理し身に
料した力
子た自然
廣しで「
坂本とき
・生きた
監修・生
監生感思
教室の進

- ①なぜ料理を体験させるの?
- ②子どもが主役の料理の基本
- ③五感を使った本物料理体験

〔VHS〕全3巻 揃価315000円
各巻105000円
〔DVD〕全1巻 315000円(ビデオ全3
巻分・子ども料理の基礎ビデオクリップ付)

子ども料理教室 のすすめ方

VIDEO DVD

農作業でふるさとの食を見直す

雑穀の里の公民館活動

岩手県葛巻町生涯学習センター
高家 卓範

不登校児の明るい声

空き校舎を拠点に農山村体験

平成17年3月に閉校になった「赤い屋根の分校」葛巻小学校江刈川分校に子どもたちの声が帰ってきた。



子どもたちも真剣！蕎麦を打ち、自分で切ってみる

5月に盛岡市にある「ことりさわ学園」の女子中学生たちが豆蒔きとジャガイモ植えにやってきたのだ。ことりさわ学園というのは、不登校など情緒不安定の子どもたちの短期療養施設だ。この子達が今年、栽培から収穫まで取り組んでいるのが、ジャガイモ、枝豆、蕎麦、もち米など。農家の指導で、種まき

「いつもの学校は行きたくないけど、この学校なら明日も来たい」と言った子どもたち。赤い屋根の分校のすべてが表されていると思う。

栽培から加工、料理まで

雑穀食文化伝承講座

葛巻町公民館で「雑穀食文化伝承講座」を開講して始めた、蕎麦刈り、脱穀、水



蕎麦の収穫作業

日本の

食生活全集

★伝統的食事生活に関する質、量とも
に最大の記録集——石毛直道氏



昭和初期、日本の庶民の食生活の原型を、毎日の献立、基本の食材、晴れの日のご馳走まで、きお年寄りからの聞き書きで各都道府県別に書き残した貴重な記録。全50巻（都道府県版十又の食事十索引2巻）A5判、上製 ●各2900円、揃価145000円

「ここにしかない」郷土食文化

風土、産物、生業の違いから、全都道府県をさらに地域区分して徹底調査。全国350余点、5000人の古老に取材。

身土不二・地産地消 本当の栄養学

田畑、屋敷まわり、里山、川、海などの身近な食材の巧みな活用。同じ場所でも四季を生きる旬の食べもの人と人が出合うとき、それは体が求める真の栄養となる。

【CD-ROM版】全集全50巻分を収録。目次、検索機能充実。全国雑煮比べ、大根料理一覽、祭りや食など多彩な研究、調査が可能。

●1200000円

事例に学ぶ食育推進と情報活用③

親と子で食を見つめる生涯学習



農業絵本シリーズ「そだててあそぼう」 アワ・ヒエ・キビの絵本

古澤典夫・及川一也編、沢田としき絵

世界中の古代文明で食べられていた雑穀、縄文人も食べていた雑穀、長寿を支えた雑穀など歴史や食文化から、栽培法、鳥・病害虫よけ、収穫・脱穀・精白、雑穀ごはんやキビだんご、アワもちの作り方で、楽しいイラストでわかりやすく解説。

●1890円



ダイズの絵本

国分牧衛編、上野直大絵

太陽ととも角度を変える葉の不思議。プランター栽培や摘芯の面白実験、枝豆でジンダモチ、豆腐や湯葉づくりまで。

●1890円



ソバの絵本 俣野敏子編、平野恵里子絵

三日に一枚葉がでて観察が楽しい野性的な育ち。葉のおひたし、粉ひきから本格手打ちソバ、ソバがらの染めものまで。

●1890円

農家と子どもたちを結ぶ 農業絵本

このような、小学生や中学生たちの「農業」で重宝なのが「そだててあそぼう」シリーズである。田んぼや畑では、農家の指導を頼りにしているが、皆々わかりやすく教えるこ

とが得意ではないので、このシリーズを農家と子どもたちの仲立ちとして活用している。「ジャガイモの絵本」「ソバの絵本」「ダイズの絵本」など読んで栽培している



田植の体験

車の粉挽き、そして蕎麦打ち、栽培から食べるまでの講座である。翌年からは、ヒエ、アワ、イナギビなど雑穀畑の見学や雑穀料理、大豆栽培から豆腐作りなど。それは、葛巻のような農村でも、スーパーから外国農産物などを何の疑問も

が、なにより具体的でわかりやすいのが良いと思っ

参加者の募集は、公民館でチラシをつくり、学校を通じて配布しています。合わせて月2回発行の生涯学習情報誌「学びの森」でも周知しています。

農文協 <食育>の原点 風土に根ざした暮らしの文化

ふるさとの

家庭料理

★オールカラー

全国郷土料理図鑑

全20巻十別巻1 解説・奥村彪生
「日本の食生活全集」の姉妹編。料理ごとに巻編成。その地ならではの一品一品を、暮らしの「物語」とも収録。

【料理別編】各2500円 ● 挿画53000円

- ① すし なれずし
 - ② 混ぜごはん かつめし
 - ③ 雑炊 おこわ 寝わりごはん
 - ④ そば うどん
 - ⑤ もち 雑煮
 - ⑥ だんご ちまき
 - ⑦ まんじゅう おやき おはき
 - ⑧ 漬けもの
 - ⑨ あえもの
 - ⑩ 鍋もの 汁もの
 - 【テーマ別編】各2500円
 - ⑪ 春のおかず
 - ⑫ 夏のおかず
 - ⑬ 秋のおかず
 - ⑭ 冬のおかず
 - ⑮ 乾物のおかず
 - ⑯ 味噌 豆腐 納豆
 - ⑰ 魚の漬込み 干もの 佃煮 塩辛
 - ⑱ 日本の朝ごはん
 - ⑳ 日本のお弁当
- 別巻 祭りと行事の「ちそう」 3000円



マヨラー学生が実感した 脂質摂り過ぎの食生活

熊本大学教育学部教授 桑畑 美沙子

大好きな調理体験を通して 子どもたちがよりよい食生活へ

第二次世界戦後、高度経済成長期を経て、日本人の栄養状態は向上してきた。しかし、個人のレベル、特に子どもたちに目を転じると、肥満、高脂血症、アレルギーなど健康面で、また過食、拒食などメンタル面、あるいは欠食、孤食、個食など食生活面で、肉



サラダ油を1滴ずつ落としてマヨネーズを作る（熊本学園大学での授業）



マヨネーズらしくなったぞ（熊本大学教育学部での授業）

体的にはもちろん、精神的、社会的にも不健康な状態が山積している。これらの状態が看過されるべきでないことはいうまでもない。何らかの手立てが早急に必要である。今年の六月には食育基本法も制定された。

作ってビックリ!

マヨネーズが含む油の量

現在の食生活にはさまざまな問題がある。脂質の摂り過ぎ、食べものにまでマヨネーズを、それもたっぷりつけて食べる「マヨラー」を、つちゆう見かける。そんな昔なら考えられなかった子ども・若者たち（以下、



子どもたち）に、「そんなにマヨネーズをかけたら体に悪いよ」と説いたところで、馬の耳に念仏である。マグカップでマヨネーズを手作りし、さらにポテトサラダを作る実践を紹介したい。卵黄1個分の材料を使って、油以外の材料を入れたマグカップに、サラダ油を滴下しながら攪拌し続けていく。主原料は卵黄だと思いきや、子どもたちは油の量にびっくりする。次に、マヨネーズを10%、20%、30%入れたポテトサラダを作って、普段食べているポテトサラダのマヨネーズ量を自分の舌で確かめさせる。その後、油の量を計算する。マヨネーズ30%のポテトサラダを100g食べることは、約17gの油を摂ることになる。（注1）

子どもたちは一体一日に脂質はどれくらい摂ればいいのか気にし始める。日本人の食事摂取基準にもとづいて、エネルギー所要量に脂質エネルギー比を乗じ、脂質量を算出する。子どもたちは、トンカツで摂る脂質と言え、豚肉に含まれる脂質しか考えない。トンカツは豚肉に衣をつけて油で揚げるので10%程度の油が吸着すること。つまり豚

子どもたちは一体一日に脂質はどれくらい摂ればいいのか気にし始める。日本人の食事摂取基準にもとづいて、エネルギー所要量に脂質エネルギー比を乗じ、脂質量を算出する。子どもたちは、トンカツで摂る脂質と言え、豚肉に含まれる脂質しか考えない。トンカツは豚肉に衣をつけて油で揚げるので10%程度の油が吸着すること。つまり豚

（次頁に続く）

全集 世界の食文化

伝統と国際化のせめぎ合いのなかで描き出す食の歴史と今

食から世界各国・地域の暮らしの全体像に迫るシリーズ。現地体験をもつ研究者による各巻書下ろし。（監修）石毛直道（編集委員）大塚滋、樺山紘一、川北稔、熊倉功夫、本間千枝子、南直人/A5判・上製、平均280頁●各3200円、揃価64000円



①韓国

日本人は目で食べるが、韓国人はからだ全体を使って食べる。汁と鍋物、多彩なスープ、キムチ、味の決めてのトウガラシ。葉食同源思想にもとづく補身食の数々。「近くて近い」国になった韓国の暮らしの実情。

朝倉敏夫著

②中国

③モンゴル

小長谷有紀著

森枝卓士著

山田均著

小山修三責任編集

⑦オーストラリア・ニュージーランド

⑨トルコ

⑪アフリカ

⑫アメリカ 本間千枝子・有賀夏紀著

⑮イタリヤ

⑱ドイツ

⑳極北

岸上伸啓編
【続刊】インドネシア・マレーシア／インド／アラブ／中南米／スペイン／フランス／イギリス／ロシア

全20巻・既刊12巻

事例に学ぶ食育推進と情報活用④

大学と地域を結ぶ食文化の伝承



手作りマヨネーズでポテトサラダを作る(常盤学園での授業)

の脂質に揚げ油が加わることを気づかせる。次に、子どもたちが食べそうで、脂質が含まれていると思えない料理の脂質量を提示する。油の多食がもたらす生活習慣病について説明する。

「マヨネーズをどんなものにどれくらいかけているかな」と聞く。ごはんを初め、麺類、餃子や刺身など、信じられないものまで、それもたっぷりかけている。「マヨネーズならピリピリかけてばくつくけど、そのマヨネーズに含まれる油を出されたらべろべろなるかな」と問いかける。

子どもたちは「いやだー」「気持ち悪い」と言い出す。マヨネーズを作る授業を受けた学生が書いた感想である。

「食育」は、体を通してわかったことを子どもたちが理論とつなげていけるように進めることが肝要であろう。今回は、マヨネーズ作りの体験を組み込みながら脂質過多の食生活に目を向けていく授業を紹介した。このほか、食物繊維の効果的な摂り方、糖分に着目した飲みものの摂り方、食品添加物の功罪、消費者が主権者となって安全な食品を市販化させていく取り組みなど、サークルには盛り沢山の実践がある。詳細については、「わくわく食育授業プラン」(農文協)をご一読いただきたい。

ことはもちろん、油入りのドレッシングと併用してマヨネーズを使ったりすることはなくなった。規範となる食生活像を提示して、その食生活の実現を要求されても、子どもたちはもちろん私たちもなかなか実行できない。自分自身の食生活にどんな課題があるのか、体験を通して実

感させ、その解決に向けて一歩ずつ自身の手でよりよくしていく食育をめざしたいと考えている。

をを二乗を乗
量量Yを成の乗
トズ+Xな品ズを
ポネ X=0.3訂食一
X、と Y=23とマヨネ
100、Y=5ヨネ72.3
くくと、これに、マヨ
分表質量、出
脂質算

幼・小・中、そして 大学、地域を結ぶ食育構想

農文協 「日常茶飯事」の文化を解剖

講座 食の文化



監修・石毛直道、発行・味の素食文化センター
人間の食の豊かさ、多様性を様々な分野からの学際的研究で明らかにする「食の文化フォーラム」16年の成果を集大成。菊判・上製●各6800円、揃価47600円

- ① 人類の食文化
吉田集而編 人類史を基底に据えて食文化の地域的多様性を提示し、本講座全体の思潮を明確にする。
- ② 日本の食事文化
熊倉功夫編 日本型食生活の成立・特徴を、外来文化の受容・選択・変容・融合のプロセスで捉える。
- ③ 調理とたべもの
杉田浩一編 生活文化の創造にかかわる変容のダイナミズムに迫る。
- ④ 家庭の食事空間
山口昌伴編 食べる営みと社会構造とのかかわり、台所仕事とその道具に込められた価値観を探究する。
- ⑤ 食の情報化
井上忠司編 食生活のあり方の大変化に代人の食事マナー観からの迫り、現代人の食文化と行動に及ぶ。
- ⑥ 食の思想と観
豊川裕之編 食の東西思想、医師としての栄養思想、生態学からみた食行動、食のタブーへの大胆な提起。
- ⑦ 食のゆくえ
田村眞八郎・井上如編 社会構造の変化と技術・システムの進展の両面から大胆に推測。新基軸の全索引付き。

農文協の通販書店

「田舎の本屋さん」通信

〔農業・園芸・有機・帰農・食育・自給・健康・自然・住む・中国・読書〕

◆ ニュース・イベント

◇地域に根ざした食育コンク
ール2005 募集中!!
元気のよい、食育活動の展
募集します。地域、学校、企
業・団体、農林漁業などの場
で実践されている食育活動を
全国から募集して、特に優れ
た実践事例を表彰します。

◇遊びにおいでよ!ニッポン
食育フェア 第3回食育総合
展 出展者募集中!!
テーマ:つなげよう食の知恵
伝えよう食の技(仮)
会場:東京国際フォーラム展
示ホール(東京都千代田区)
期間:二〇〇六年一月一日
(土)、一日(日)2日間
主催:農林水産省
提唱:地域に根ざした食育推
進協議会 農山漁村文化協会
出展:一〇〇社・一三四ブ
ース(展示ホール1・2500
㎡)

来場者:一般消費者、幼稚園
・保育所、小中高等学校教育
関係者、栄養士、調理師、食
生活改善推進員、食品産業関
係者、農林水産業関係者ほか。
三〇〇〇人(予定)
併催 食育推進ボランティア活動発
表会 一五日(日)一時(予
定) 地域に根ざした食育コンク
ール 表彰式・受賞事例発表会
一五日(日)二時(予定)
詳しくは、事務局 (由農文協
提携事業センター内
電話:〇三(三五八五)一一
四四六 FAX:〇三(三五八五)
四四六
info-shokku@mail.rwainhe
lor.jp



「第3回ニッポン食育フェア」会場内

◇ニッポン食育ネット
講師 実践紹介 食と農の
応援団
◇フェア・展示会 ニッポン
食育フェア NHK健康フェ
ア 故郷に残したい食材
◇コンクール 地域に根ざし
た食育コンクール 食育コン
クールデータベース
◇食育実証研究助成、実践研
究発表会
◇そのほか 食育基本法・食
生活指針・食事バランスガイ
ド・農文協の食農教育
http://nipponyokaku.ne
t

◆ NHK健康フェア

◇NHK健康フェア
食育と健康のつどい
◇千葉県船橋市
実施日:一月二七日(日)
会場:船橋市総合体育館
放送予定:平成一八年一月二
六日(木)
◇北海道知内町
実施日:二月一日(日)
会場:知内町スポーツセンタ
放送予定:平成一八年二月二
三日(木)
◇奈良県大和高田市
実施日:平成一八年二月二六
日(日)
会場:さざんかホール
放送予定:平成一八年三月一
六日(木)

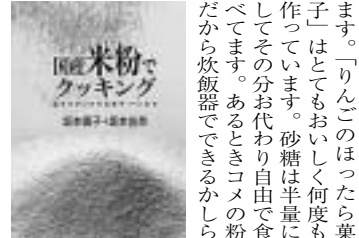
一日のアクセス数が日本一多
いHP。
「担当編集者は知っている」
コーナーに「日本の食生活全
集」が紹介されています(9
月27日から)。
「正月のお雑煮は丸餅だ!」
「角餅だ!」など、意見が食
い違うこともあるのですが、
相手の出身地の本を読むと、
食文化の深いレベルからわ
かかって、これまた面白いで
す! (「ほほ日」渡辺)

◇「ほほ日刊イトイ新聞」に
「日本の食生活全集」登場
「ほほ日刊イトイ新聞」は

◆買ってよかった本 読んで

役立った本(ご感想などお寄せください)

◇「国産米粉でクッキング」
(坂本廣子・坂本佳奈/農文
協/1500円)
坂本廣子先生、子どもが生
まれたときから先生のレシピ
とお世話になっています。そ
のとき買った子ども用の包丁
もずっと愛用しています。手
が小さい私にぴったりなので
;今回の本はカラー写真なの
で、とてもきれいで喜んでい
ます。「りんご」のほったら菓
子」(は)とてもおいしく何度
も作っています。砂糖は半量に
作ってその分お代わり自由で食
べてます。あるときミョウの粉
だから炊飯器でできるかしら
ととてもよかったです。図書館で
借りて読んで私は主婦で二人
暮らしですが、料理に参考に
なる点が多く、イラストのお
じいさんが可愛くて早速取り
寄せて愛読しています。これか
らも多くなる高齢者の独り暮
らしを助けるような本を希望
します。(岐阜県・加藤様・
69歳)



「事例に学ぶ食育推進の手引
き」(希望の方は、件名に「食
育推進の手引きプレゼント」
として、住所・氏名・電話・
ご希望部数・ご職業をお知ら
せください。お送りしま
す。



「希望の方は、件名に「食
育推進の手引きプレゼント」
として、住所・氏名・電話・
ご希望部数・ご職業をお知ら
せください。お送りしま
す。

農と食、都市と農村をむすぶ雑誌

増刊
現代農業
年4回 定価900円 年間3600円
おとなのための食育入門
[65号 2004年8月]
食の商品化で断ち切られ
た人と自然、町と村の環
をつなぎ直す食育の動
き。結城登美雄、島村菜
津他

●シリーズ既刊
「グリーンライフ」が始まった!
スローフードな日本!
食の地方分権
食べもの教育応援団
田園・里山ハローワーク
希望のニート・フリーター

月刊 **現代農業**
定価800円 年間9600円
安全安心の作物づくり、農家の加工・直
売・産直、食農教育、グリーンツーリス
ム、農都交流など、農業・農村、食の今
を伝える総合誌。

モミガラ
使わないなんてモッタイナイ
(2005年11月号) 特集

現代農業
土壌改良に、マル
チに、肥料に、病
害虫予防に、何に
でも。発酵させる
と不思議な力を発
揮。

10月号 **土・肥料特集**
9月号 **キノコの力を!**
8月号 **台風対策 100の知恵**
7月号 **水をよくする**

◇「自家製酵母でパンを焼く」(相田百合子/農文協/一五〇〇円)
 酵母パンの本を探していたとしてもビッタリでした。つくり方がとてもわかりやすくて、くさつき梨で酵母をとり、いま冷蔵庫で一次発酵させています。明日焼けると思っています。楽しみ、ちなみにストレーツト法にしてみました。次は酒かすにしようと思います。私はシンプルなりん系が好きですが娘や夫はふかふかやわらか甘み系が好き、もつといるいるなパンのつくり方が知りたいのです。ありきたり

◆新刊・話題本情報

◇書評「信州いいやま食の風土記」(農新) 9月5日
 「読書欄」新刊



長野県飯山市に暮らす有志たちが委員となり、日本の食文化の原型を残していた昭和三〇(一九五五)年代の飯山の食と農の文化を、お年寄りたちから聞き書きして当時を振り返り、台所につながるせんげ畑(自給畑)や屋敷木、長い冬を乗り切る野菜の保存や貯蔵、凍(し)みや雪を活用した食品加工、ええっこ(結い)で作った祭りやもてなしの多彩な料理、食の知恵と技を写真で再現して、当時の暮らしを伝える。◇須藤功さんの写真集「昭和の暮らし」完結 農漁村や町

は卒業したので…この本ではP43・紅麴がはじめて知ってうれしかったです。知らないパンがまだまだありそう。(金沢市・末田様・四〇歳)
 ◇「聞き書 アイヌの食事」(萩中美枝他/農文協/二九〇〇円)
 小学生の頃から働かなくてよかったら北海道で自給自足の生活をしよと思って来た。三年前65歳で愛知県から来た。先住民アイヌをもっともつとよく知りたい。60%自給自足です。(北海道・細川様・六八歳)

版シリーズに気鋭のモンゴル学者・小長谷さんのモンゴル編が加わった。悠久の大自然は「白い食べもの」と「赤い食べもの」に大きく分類される。「白」は乳製品、「赤」は肉類。どちらもモンゴル人の主食です。
 ◇「世界の食文化 3 モンゴル」(小長谷有紀/農文協/3200円)
 ◇「世界の食文化 1 韓国」(世界の食文化/朝倉敏夫/3200円)

◇「食育のすすめ方」(農文協/1200円)



◇「食品報道」のウソを見破る 食卓の安全学(家の光協会/松永和紀/1470円)
 ◇「O&A 絵でみる野菜の育ち方」生育のメカニズム(藤日幸彌/1700円)

◇「あなたにもできる野菜の輪作栽培」土がよくなり、農薬・肥料が減る知恵とわざ(窪 吉永/1800円)
 ◇「おいしく続ける玄米食糧」クッキング・ごはん十常備菜十旬のおかずで食卓づくり



「モンゴル料理」と聞いて多くの人が連想するのがジンギスカン鍋だろう。だが、実は日本人が勝手に作りだした和製料理である。食を切り口に世界の文化を考える出

◇「抗ガン剤は転移促進剤」これからのガン治療(白田篤伸/1400円)
 ◇「住む。15号」(2005年秋号)田園の小さな家。(泰文館/1200円)
 ◇「木材革命 ほんとうの「木の文化の国」が始まる」(村尾行一/1700円)



◇「田舎の本屋さん」事務局 東京都港区赤坂七の六の一(〒107-8668) 農文協内
 http://shop.ruralnet.or.jp/shop@mail.ruralnet.or.jp
 電話03(3585)1141
 FAX 03(3589)1387

◇「藤城寿美子」1500円
 ◇「少年犯罪 からだの声を聴かなくなった脳」(瀬口豊廣/1300円)
 ◇「かみ合わせを正して全身健康」頭痛、腰痛から慢性病まで(丸山剛郎/1300円)
 ◇「抗ガン剤は転移促進剤」これからのガン治療(白田篤伸/1400円)
 ◇「仙台発」木の文化誌「別冊シルバン」(シルバン編集委員会/1260円)

感じさせる雑誌のようで、購読を決意しました。とは、山梨県の女性誌「うかたま」発売する新雑誌「うかたま」はこれまでの農文協発行の雑誌にはない、まったく新しいスタイルの雑誌です。創刊の案内パンフ用意しています。ご請求ください。(うる)

●来年三月、食育を国民的運動として推進する雑誌「食育推進活動(仮)」が創刊されます！
 食育基本法の制定を機に、食育の実践事例(学校の食育、地域の食育、家庭の食育)、食育推進をめぐるトピックス、食育の理論・エッセイ、食育推進のための各種資料など、食育の国民的運動を推進するための有用情報を満載する季刊誌を発刊する(創刊号は、二〇〇六年三月発行)。
 雑誌の発行とあわせて、メールマガジンも発行し、運動の広がりと深まりに寄与いたしたく存じます。資料をお求めの方は、農文協までご連絡ください。

【あとがき】
 ▼「農林振興課に勤務しているのですが、たまたま課にきていた「出版ダイジェスト」農文協特集のカラー広告を見て、和の雰囲気、障子や若い二人の食事風景、そしてなにより「うかたま」のロゴがこれまでの専門雑誌臭の少ない、でもちよつとこだわりを

農文協

最新

農業技術事典

NAROPEDIA

2006年3月発行予定
 独立行政法人 農業・生物系特定産業技術研究機構編著
 発行・農文協、B5判、2200頁 ●予価38000円

農業生産技術とその周辺の重要語を網羅、精鋭研究者1100名が総力執筆。収録用語約15000語、カラー写真2500枚

多様な用語を案内 同義語、別名、解説文にてくくるキーワードをすべて案内 実践的な解説文 その用語の背景や現場での状況・課題までをコンパクトに解説

ルーラル 電子図書館

農家の栽培技術と工夫、自給の知恵、食品加工、郷土食、民間療法、食農教育、農都交流：居ながらにして、全国の農業と暮らしの知恵、第一線の研究成果、最新情報が利用できる会員制図書館

年費24000円

http://lib.ruralnet.or.jp/

(記横毎月 16500語の用語集、テーマ別ガイド、膨大な記事が充実。断検索など、仕掛けがさまざま。更新、成長する電子図書館。)