



2023年7月1日発行

～食は命の源～

生涯を通じての「食育」

毎年6月は「食育月間」で、全国各地で食育をテーマとした多くの取組みやイベントが実施されます。今年6月24日（土）、25日（日）には、富山市の富山産業展示館（テクノホール）で、「第18回食育推進全国大会 in とやま」が開催されました。来場者数は、2日間で23,300人（6/24（土）：8,800人、6/25（日）：14,500人）となり、大盛況でした。

そもそも、食育とはなんでしょう。

食育基本法（2005年に制定された、全33条から成る法律）では、「食育とは生きる上での基本であって、知育・徳育・体育の基礎となるものであり、さまざまな経験を通じて「食」に関する知識と「食」を選択する力を習得し、健全な食生活を実践できる人間を育てるもの」と定義されています。

経済情勢がめまぐるしく変化し、日々忙しい生活を送る中で、人々は、毎日の「食」の大切さを忘れがちである。

—食育基本法（前文）—

▽食育基本法が制定された背景

1. 「食」を大切にしている心の欠如
2. 栄養バランスの偏った食事や不規則な食事の増加
3. 肥満や生活習慣病（がん、糖尿病など）の増加
4. 過度の痩身志向
5. 「食」の安全上の問題の発生
6. 「食」の海外への依存
7. 伝統ある食文化の喪失



日本では、このようなさまざまな食の問題が生じている中、すべての国民が生涯にわたって健全な心身を培い、豊かな人間性を育むために「食育基本法」が制定されました。

食育は、子育て真っ最中のお母さんと子供だけの問題ではなく、『すべての国民』に向けての法律なのです。20代、30代の若者も、働き盛りの年代も、高齢者の皆さんも、一緒に学び、考え、実践していくものです。

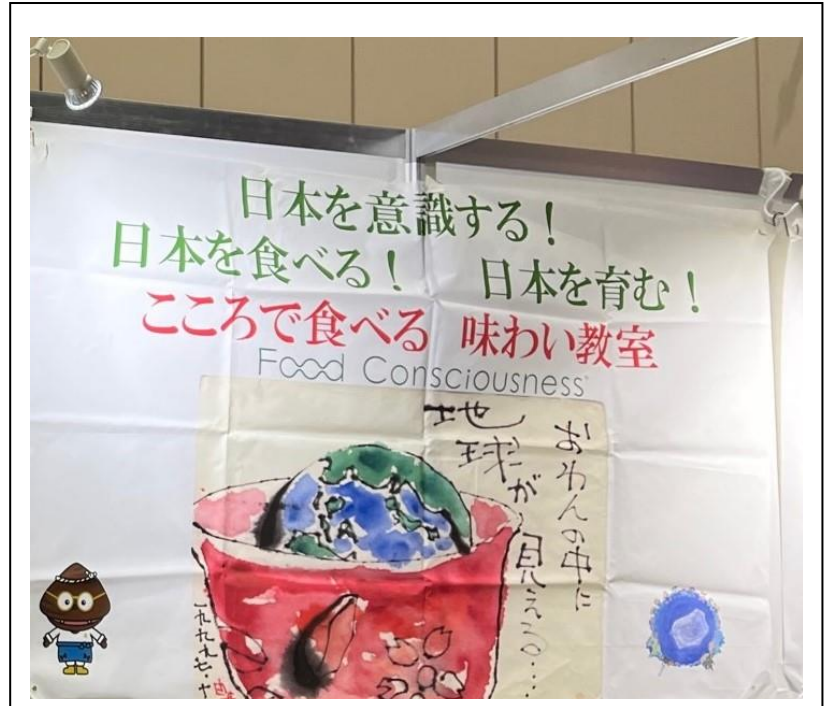
食事（食べる事）は、ただお腹が満たされればよいものではありません。「食」が源となって、自分や家族の健康をつくるだけでなく、社会をつなぎ、地球（自然）とつながる大切な場でもあります。

食育推進全国大会には、たくさんの出展者がありましたが、その中に「(一社)フードコンシャスネス研究所」という聞きなれない団体がありました。

(以下、フードコンシャスネス研究所 web サイトより抜粋です)

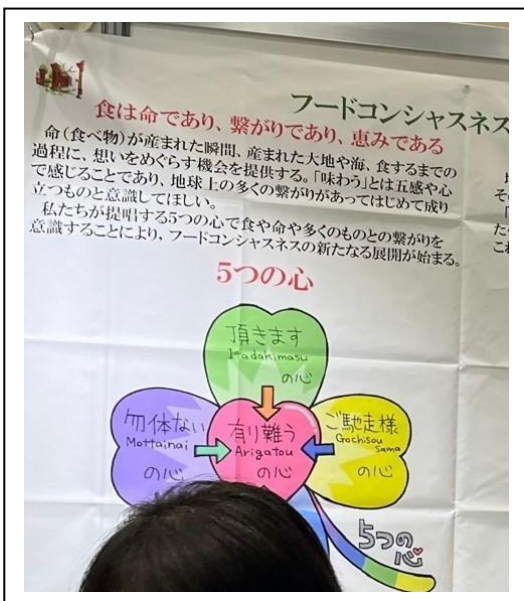
フードコンシャスネス教育は「食べるもの」「食べること」「食べかた」を考えることを通じて、子どもから大人までの食に対する五感を耕し、生きる力、考える力、感動する力、コミュニケーションする力、文化や未来を創造する力を育む食育です。

“食(フード)を積極的に意識する(コンシャスネス)”ということでフードコンシャスネスというネーミングにしました。



食と“対面”したとき、その命がいつ、どこで生まれたのか、それを作ったり採ったりした人はどんな人か、どの様に運ばれてきたのか、どのように料理されたのか等々に想いを馳せること(想像力)が大切です。食は命であり、繋がりであり、恵みなのです。

まさに五感と心を使って味わうことが求められているのです。そうした想いを馳せることができる、「有り難う」「頂きます」「ご馳走様」「勿体無い」「お陰様」という言葉が自然に出てきます。本来これらの言葉は教えるものではなく、食を自覚的に意識することを通じて、自らの心の奥底から湧きいずる“魂の言葉”“なのではないでしょうか。



食べることができる有難さ、命を頂くことへの感謝、手間ひまや愛情の実感、無駄にすることへの憂慮は、知識や情報を与えられただけではなかなか得心できないものです。しかしこれらがしっかり感じられ、理解でき、納得できれば、黙っていても環境問題や食料問題等々の今日的社会的問題の多くが解決されていくことでしょう。学歴も大切ですが、食歴の大切さを知っている人の方が幸せな生き方ができるかもしれません。

私たちはフードコンシャスネス教育という食育を通じて、“食は命なり、食は社会なり、食は地球なり”を意識できる、豊かな感性と知性と喜びをもたらす人間教育を行っていきたいと思っています。

栄養バランスのとれた食事をしましょう!ばかりが食育ではない。
「お椀の中に地球が見える」(右上写真) 感性を育む食育も大切なことだと思いました。
日々忙しくても、「いただきます」「ごちそうさま」。まずは自分から!!

インスタントラーメン(袋麺)は野菜も一緒に

インスタントラーメンは、手軽に作れる便利な食材です。それだけで食べると体にあまり良くないイメージがあるかもしれませんが、野菜をたっぷりいただける料理の一つです。

野菜だけでなく、肉や卵などたんぱく質食品もプラスすれば、どんぶり一杯で栄養バランスのとれた一品になります。

●野菜しょうゆラーメン



<材料>1人分

- ・青梗菜 1株
- ・コーン缶(粒) …大さじ2
- ・乾燥カットワカメ…大さじ1
- ・ツナ缶…大さじ2
- ・生姜(せん切り) …少々
- ・白ごま…少々

<作り方>

- ①鍋に生姜と水を入れて火にかける
- ②沸騰したら麺を加え、ほぐれたところに食べやすい大きさに切った青梗菜を加える
- ③調味スープを入れた器に移し、水で戻したワカメ、コーン、ツナ缶を盛合せ、ごまをふる

●豆乳味噌ラーメン

<材料>1人分

- ・豚薄切り肉…3枚
- ・人参…薄切り5~6枚
- ・もやし…1/2袋
- ・水菜…1/2株
- ・無調整豆乳…100cc
- ・こしょう…少々

<作り方>

- ①鍋に輪切りにした人参と水(規定量マイナス100cc)を入れて火にかける
- ②沸騰したら豚肉を1枚ずつひらひらと入れる
- ③再沸騰してアクをとったら麺を投入
- ④ゆであがり1分ほど前にもやしと豆乳を加え、調味スープを入れた器に移し、食べやすい長さに切った水菜を加えて盛合せ、こしょうをふる

●酸辣湯風塩ラーメン

<材料>1人分

- ・レタス…2枚
- ・トマト…1個
- ・卵…1個
- ・柚子胡椒…少々
- ・酢…大さじ1
- ・片栗粉…小さじ1/2

<作り方>

- ①麺のゆであがり1分ほど前に柚子胡椒、酢、くし形に切ったトマトを入れる
- ②煮立ったら水溶き片栗粉を加え混ぜ、溶き卵を流す
- ③調味スープを入れた器に移し、ちぎったレタスを加えて盛合せる

上記3つの例は、北日本新聞社発行「まんまる」(2013.4月号)に食のコンサルタントブーケが取材協力した簡単レシピです。どれも、野菜120g(1日の野菜摂取目標量350gの1/3量)を目安にしています。

冷やし中華の場合にも、きゅうり、もやし、トマト、ほぐしサラダチキン、ゆで卵などをたっぷり彩りよく盛れば、1皿で見たい目もお腹も満足しますヨ♪ ぶっかけそばでしたら、大根おろし、トマト、モロヘイヤ、納豆がおススメです♪

大畑

ブーケは、♥街の中の栄養士♥です

食事相談ができる！

～街の中の栄養士～

(有)食のコンサルタントブーケでは、日替わりでお弁当の宅配（昼・夕食）をしています。健康を守りたい方や、糖尿病・高脂血症・肥満など生活習慣病の方には「ヘルシー弁当」、1食の塩分量を2g以下に調整した「減塩弁当」があります。これらのお弁当をお届けしているお客様には、ブーケ管理栄養士による食事相談を無料で承っております。朝食には何を食べたらいいのだろう？ 退院時に受けた栄養指導ではわかったつもりだったけど、いざ実際に作るとなると…？など気軽にご相談ください。

《お問い合わせ》食のコンサルタントブーケ

TEL076-421-6778

正社員募集！

★調理師・栄養士・管理栄養士

- ・仕事内容 お弁当宅配業務
(献立作成、調理、顧客管理等)
- ・時間 ①9:30～18:45
②7:00～16:15
- ・休日 年間休日数105日(日曜日、祝日、年末年始を含む)

詳細はブーケまでお問い合わせください。

《お問い合わせ》食のコンサルタント
ブーケ

TEL076-421-6778

厨房からブーケレシピ その248♪

<材料> 2人分

トマト	中1個(約200g)
たまねぎ	1/4玉(約50g)
オリーブ油	大さじ1/2
塩	少々
A 酢	大さじ1/2強
辛子	好みの量

<作り方>

- ①たまねぎをみじん切りにし、Aと混ぜ合わせる
- ②トマトを角切りにする
- ③①に②を加え、和える

*辛子がアクセントになっておいしいです 松本

★トマトサラダ★

Q) 水分補給は必要？

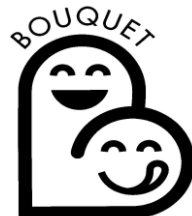
A) 水分補給は必要です。水があるおかげで、酸素や栄養素を細胞に運んだり、腎臓での老廃物の除去、汗をかくことによる体温調節、消化器系が機能することができます。体は毎日たくさんの水を使います。体がちゃんと機能し続けるには、失われた分を補うために十分な水を飲む必要があるのです。さあ、ゴクゴクと水を飲みましょう！

口の渇き、濃い黄色の尿、排尿回数の減少などの脱水状態のサインになる前に、この暑い時期は特に気をつけましょう。

参考:河出書房新社発行「食事と栄養の化学大図鑑」松本

フード&風土は、ホームページでも
ご覧いただけます

URL:<http://www.food-bouquet.com/bouquet/>



(有)食のコンサルタントブーケ

〒939-8206富山市布瀬町1-4-7

TEL 076-421-6778

FAX 076-421-6794

定休日:日祝祭日