

和の食アカデミーオンライン料理講座
テキスト 0 5

5. 和の食。食卓の重要性

和の食とは？

和（＝絆）を深めるための料理、食事、食卓のこと。

ハーバード大学成人発達研究が75年間にわたって追跡調査をした結果、

「健康で幸福な人生を送るのに必要なのは
『富』や『名声』ではなく、
『**良い人間関係を築くこと**』であり、
それこそがもっとも**大きな幸せの要因**だ。」

と結論付けています。

「良い人間関係を築くこと」とは？

家族や友人などと良い関係を築き、
社会とより良い関係を築けている人は
身体的に健康で、精神的にも充足していることに加え、
社会との繋がりが薄い人よりも**長生きしています**。

反対に、孤独を感じている人は、中年期に健康が悪化し、
周囲と良い関係を築いている人と比べて**早死**にします。

人間関係で重要なのは**量より質**

良い人間関係を築くための方法

一緒に食事をする

誰かと食事をすることは、良い人間関係を築けるだけでなく、
「**人生の幸福度も向上する**」という研究結果が、
オックスフォード大学から出ています。

なぜ一緒に食事すると仲が深まるのか？

1. お互い自然体になれる

緊張状態がなくなり、リラックスした状態になり、
共有（行動、空間、時間）しているから。

2. 相手の人間性や趣味嗜好を理解できるから

短時間で相手のことがよくわかることができる。

料理は、最高のコミュニケーションツール

料理、食事とは、本来楽しいモノ。
団らんな食事や、友人とのお茶会、ランチ会や飲み会などは、
いつも楽しみなモノ。
アウトドアでBBQするのも楽しいですね。
みんなで準備して、食べて飲んで盛り上がって、片付ける。

「飲みにケーション」や「同じ釜のメシを食う」なんて
言葉が表してるように
コミュニケーションをとるには、最高の場所とも言えます。

家庭では、食卓がまさにそうです。

**みんなで食事をとる。食卓を囲む。
家族で向き合って話をする。（団らん）**

ことを意識しましょう。



2006年の「食育基本計画」では、

「食卓での家族団らんは国民の豊かな人間形成を支える。詳しく、昨今、家族と暮らしている環境下において一人 で食事をするいわゆる〈孤食〉や家族一緒にの食事で特段の事情もなく別々の料理を食べるいわゆる〈個食〉が見受けられる。食を通じたコミュニケーションは、食の楽しさを実感させ、人々に精神的な豊かさをもたらすと考えられることから、楽しく食事を囲む機会を持つように心掛けることも大切である」とされています。

「家庭力」の向上

親しい人や大好きな人と一緒に食べる食事は一段とおいしく、
一緒に食べる人との信頼感や安心感を深めるものです。

しかし近年、核家族化等ライフスタイルの変化により、
家庭の「食卓」でのコミュニケーションを通じた、
食事のマナーや食文化の伝承などがおこなわれず、
本来家庭が持つべき『家庭力』が減退しつつあります。

「食育」の基本は「家庭」であり、
「健康」の始まりは「楽しい食卓」にあります。

現在の食卓

- 家族が個々化しているので、バラバラに食事を取り、食事が機能化している。
⇒バラバラな料理もでる。
- 食卓は、場所も時間も違い、ながらスタイルになっている。
- **子供中心主義になっているので、子供に振り回されることが多い。**
- 語られる内容は、個々の行動の話が多い。
- 美味しさだけでなく、**安心、安全なもの**を求めるようになった。
⇒〇〇産。有名人の〇〇さん。お取り寄せの〇〇。〇〇さんが作った。
- 目の前の料理ではなく、食の情報について話される。**(皿の外文化)**
⇒ダイエット、栄養、健康
- 新しい料理、普段と違う料理がご馳走。
- 手作り料理の食卓があれば、買い物食卓、おでかけ食卓もある。
- **今の食卓の在り方を良いと思っている人は、少ない。**



食卓を見ると、その家族像がはっきりとわかる。

食卓の重要性①

人を良くすると書いて“食”
人を良くする事と書いて“食事”、
人を良くする卓（テーブル）“食卓”

時間をかけて誰かと楽しく食卓を囲むということは、
味覚、嗅覚、聴覚、視覚、触覚と五感を使うことです。

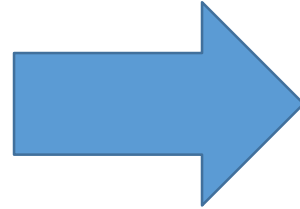
そうして感覚を働かせているときは脳が解放されるので、
日々の緊張がほぐれたり、精神が安定したり、ストレスも解消されます。

**五感すべてを使う行為は
スポーツ、習い事、仕事、などではできない。**

食卓の重要性②

家族で食事すること、食卓を囲むことで、

- ・ 家族の絆が強まる
- ・ マナーを学ぶ
- ・ ティーンの問題行動が少なくなる
- ・ 学業成績がよくなる
- ・ 摂食障害や肥満の予防になる
- ・ 薬物中毒・アルコール中毒の出現率低下
- ・ 野菜を食べるようになる（好き嫌いの予防）
- ・ より経済的（外食、既製品の購入と比べて）



1. 食育
2. コミュニケーション
3. 健康維持（人間形成）

できる範囲で行いたい

- ・毎日とはいかずとも「週に2・3度でも一緒に食べる」から始める
- ・テレビや電子機器のスイッチを切る
- ・簡単にできる料理を取り入れる。
- ・家事の分担
- ・祝う機会を見つける
- ・ファミリーディナー日を作る
- ・子供の一人がメインに料理する日を作る
- ・スケジュールを見直す



好き嫌いの対策①

好き嫌いは、**感性が豊かな証拠**

子供は、大人と違って、**経験**が圧倒的に少ない。
だから、**情報**が少ない。

親の役割は、情報を与え続けること。
です。

1. すぐにどうこうするより、
自然と食べてもらう創意工夫をする。
2. ハードルをどんどん下げてみる。
3. **食事は楽しい**を忘れない。

ことを意識しましょう。

好き嫌いの対策②

- ・ ひとなめ、ひとくちから始める。
- ・ 調理法を決めさせる。料理に参加させる。
- ・ 身体にいいことがあるかを伝える
- ・ 原型をある程度、認識させる。
- ・ 美味しそうに食べるのを見せる。一緒に食べる。
- ・ 食べたら、褒める。
- ・ 他の食材と組み合わせる。調理法を変えてみる。



放っておくのが、1番ダメ

お魚対策

- ・ 油を活かす → 揚げ物
- ・ 揚げ魚→煮魚→焼き魚→お刺身
- ・ 鮭→白身魚→青魚

家族料理を増やそう

家族料理とは？

食べるコミュニケーションに加えて、
作るコミュニケーションを行える
家族で料理参加型の料理のこと。

例えば、

- ・ ホットプレート料理。
- ・ 鍋料理。
- ・ B B Q
- ・ 手巻き寿司
- ・ お好み焼き。たこ焼き。



家族オリジナル料理を作ろう

例えば、

- ・ 親子丼ににんじんが入っている。
 - ・ 豆腐にマヨネーズをかける
 - ・ ぎょうざは、酢で食べる。
- ・ しょうが焼きは、白ねぎを炒める。
など。。

そして、

オリジナル料理には、名前をつけよう

〇〇スペシャル。〇〇ちゃんライス。など。