

# 日本の食文化に対する短大生の意識について

The Interests of Junior College Students in Japanese Food Culture

細川 裕子

(Yuko HOSOKAWA)

キーワード：食文化、和食、食育

Key Words : Food culture, Japanese food, Dietary education

## I. はじめに

平成25年12月に「和食；日本人の伝統的な食文化」がユネスコ無形文化遺産に登録され、世界的に和食が注目を集めている。平成26年には、日本料理が海外6都市における好きな料理ランキングの1位となり、味の良さや健康への配慮が評価のポイントであった<sup>1)</sup>。また、世界の日本食レストランの数は平成27年7月には89,000店で、前回調査の25年1月から1.6倍に大幅に増加した<sup>2)</sup>。海外で和食がブームとなる反面で、日本では食を取り巻く環境や価値観の変化とともに食生活が多様化し、和食の将来が危ぶまれている<sup>3)</sup>。国民一人当たりが食べる米の量は50年間で半減しており、食料自給率の低下も大きな要因の一つである。主婦の食事作りへの関心の低下が家庭の食卓を激変させ、食の崩壊を招いているとの指摘もあり<sup>4,5)</sup>、和食離れは深刻である。

和食とは具体的なメニューや料理法ではなく、自然を尊重するという日本人の「食に関する慣習」であり、ユネスコへの申請で示した「和食の特徴」は、①多様で新鮮な食材とその持ち味の尊重、②栄養バランスに優れた健康的な食生活、③自然の美しさや季節の移ろいの表現、④正月などの年中行事との密接な関わり、の4点である<sup>3)</sup>。

平成27年度「和食」の保護・継承推進検討会による1万人を対象とした「食生活に関するアンケート調査」では、全体の7割強が食べることへの関心を持っていることがわかった。しかし、和食を「教わった、受け継いだ」と答えた人は3割弱で、「教えている、伝えている」という人はさらに少なく、その半数程度である。しかも若年層ほどその割合は低くなっている。教わった人は多い順に母親、祖母、学校の先生と続き、和食文化の継承には家庭や学校の場が重要であることがうかがえる結果であった<sup>6)</sup>。また、平成28年から5年間に期間とする「第3次食育推進基本計画」では、ユネスコ無形文化遺産登録も踏まえ、重点事項の一つに「食文化の継承にむけた食育の推進」が位置付けられた。特に20歳代、30歳代の若い世代で「地域や家庭で受け継がれてきた料理や味、箸使い等の食べ方・作法を受け継いでいる割合」

---

ほそかわゆうこ：目白大学短期大学部生活科学科教授

を平成27年度49.3%から平成32年度60%以上にするという具体的な目標値が設定されている<sup>7)</sup>。会席料理のような特別な食事ではなく、ふだんの家庭の食事、日常の和食を対象に考えられており、すでにさまざまな取組がなされているが、2020年のオリンピック、パラリンピック開催を契機として、機運はさらに高まっていくものと思われる。

短期大学においても和食文化の継承に繋げる食育の重要性を認識しているが、若者の食の乱れに歯止めをかけることがなかなか困難な中で、どのような意識づけを行うかが大きな課題である。中食の普及や親の世代の知識や技術不足もあり、和食を作る過程を知らない学生も少なくない。しかし、担当している調理実習では、例年、洋食や中華よりもはるかに和食の人气が高く、意外にも学生の味覚や嗜好は保守的であり、現在の食実態に関わらず、和食への関心が高いことは明らかである。生活経験の浅い学生は日本の食文化をどのように受け止めているのだろうか。また、学生目線で考える次代に伝えていきたい日本の食文化とは何か、興味深いところである。

そこでまず、担当する座学において、入学直後の学生に行っているアンケートから、学生の家庭での食事の傾向を確認した。そして、「外国人に日本の食文化を紹介する」ことをテーマに、「食文化論」の授業の一環として課したプレゼン発表から、短大生の日本の食文化、和食に対する意識を探った。今後の食育の方策を考える一助としたい。

## Ⅱ. 調査概要

### 1. アンケート調査

ふだんの食事の傾向をみるために、入学して間もない生活科学科春学期1年生科目の初回ガイダンス時に、授業への導入として行っているアンケート調査から、「昨日食べたもの」と、学生が自由に描いた「昨日の夕食の風景」を分析した。対象の授業は「生活科学概論」（平成24年～25年）、「栄養と健康」（平成27年～28年）で、有効回答は189である。日本の食は、“主食と副食”で成り立っているという基本概念<sup>8)</sup>のもと、1日の主たる食事ともいえる夕食について、和洋中のメニューにかかわらず、「ご飯とおかずがある（または汁物を含む）」食事をどの程度が摂っているのか、米を主食とする割合はどのようなか、喫食の状況を確認した。

### 2. プレゼン課題

2年生科目である「食文化論」では、主に日本の食習慣、独自性、食の文化と成立の過程について学んでいる。授業の一環として「日本の食文化を外国人に紹介する」ことをテーマに、プレゼン発表を課した。対象の学生は、平成27年度の「食文化論」を履修した生活科学科2年生24人で、主専攻の内訳はフード、ファッション各10人、心理コミュニケーション4人である。課題は1人または2人単位で取り組み、タイトル、5W1Hのストーリーとも自由設定とした。2泊3日を前提として、1日目の昼食から3日目の朝食までの「連続した6食」を、外国人と行動を共にすることが条件である。発表時間は5分程度とした。そして、何が伝わっ

たと思うか、何を伝えることができたか、この課題を通して日本の食文化、和食の魅力について再認識したことは何かをまとめさせた。

### Ⅲ. 調査結果

#### 1. ふだんの食事の状況

記録の残る4年間、189人の「昨日の食事」から喫食状況をみると、1日3食食べていた学生は64.0%で、2食が32.8%、1食が3.2%であった。欠食はとりわけ朝食に多く、22.8%と2割を超え、昼食が7.4%、夕食が6.9%であった（図1）。時間割に合わせた遅い起床時間が朝昼兼用の食事につながり、そのまま食事と間食の境界が曖昧になる例が少なくない。また、主食にご飯（米）を食べているのは、朝食は26.9%、昼食54.5%、夕食は69.3%で、朝食ではパンが38.1%とご飯を上回った（図2）。1日に一度も米を口にしなかった学生は9.5%と、約1割であった。

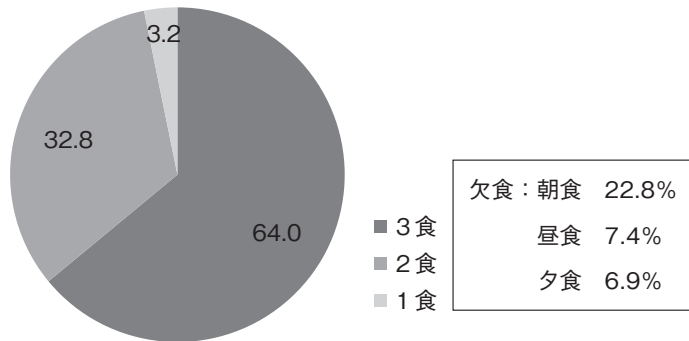


図1 「昨日」の喫食状況 (%) N = 189

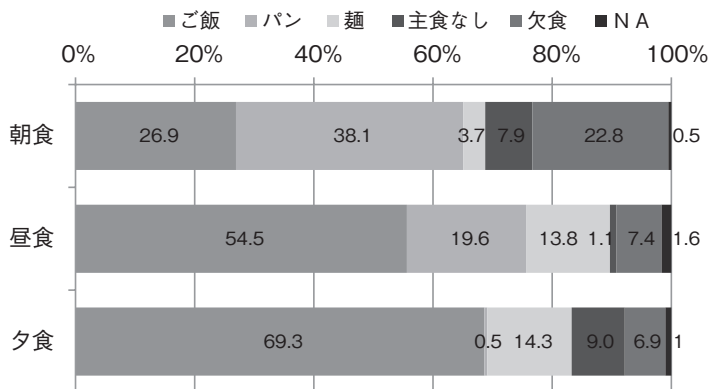


図2 「昨日」の主食 (%) N = 189

欠食や外食を除く158人の夕食の献立形式について、「ご飯とおかず（または汁物を含む）がある」食事をしたのは47.5%で、半数弱であった。カレーやパスタ、オムライスにサラダ、ラーメンにぎょうざなど「一品もの主体 + a」の食事は29.1%、カレー、牛丼、うどん、チャ

ーハンなどの「一品だけ」の食事が12.6%であった（図3）。主食のない夕食が10.8%みられるが、この中には、「サラダ、ゼリー、グレープフルーツ」のように、ダイエットを意識したと思われる食事や、小鉢物の煮物だけ、サラダだけ、スープだけといった到底食事とは言い難いものも含まれる。ちなみに、夕食の欠食は6.9%で、ピザまんちゅとプチシュークリーム、たこ焼きなど、間食と思しきもので夕食を済ませる例も散見された。

「ご飯とおかずがある」食事をみると、「ご飯、みそ汁、さんま、八宝菜、冷奴、麦茶」、「ご飯、みそ汁、大葉と豚肉、昆布の煮物、大根サラダ」、「ごはん、みそ汁、お肉とキャベツ、がんもどき」などのように、メニューはさまざまであるが、多くにみそ汁が添えられており、一汁二菜あるいは一汁三菜となっていた。また、「何かシンプルだった鶏肉」、「豆腐みたいなもの」、「豚肉とピーマンとにんじんを炒めたもの」などの表現から、その家庭ならではの食事の様子が伺え、カレーや麺類一品だけで食事が構成されている食卓とは対照的であった。また、お茶はほとんどがマグカップで飲んでおり、食卓に湯のみが描かれている例は極めて少ない。飲み物はお茶ではなく水という例も目立った。

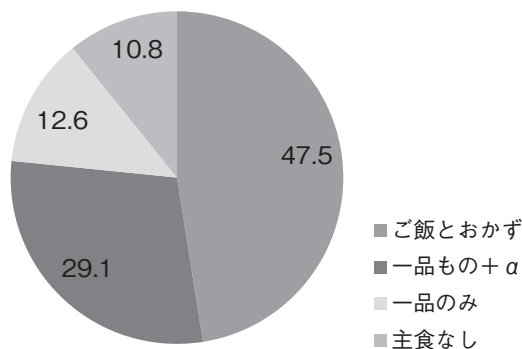


図3 「家庭での夕食」の献立形式 (%) N=158

## 2. 外国人に紹介したい日本の食文化

プレゼンは合計17例である。Web上で検索した画像を用いて、自由でストーリー性豊かな発表がなされた。日本の食文化を紹介する相手としては、「ショップで知り合ったスウェーデン出身の同い年の2人の女の子」「日本語を少し話せる留学生アンジェリカ」「カナダ旅行の際に知り合った、元々親日家の20代後半の女性3人」「アルバイト先のベトナム人の女の子」など、自分に近い等身大の年代を想定していた。そして、核となる「2泊3日の連続した6食」は、旅行を共にしながら郷土料理やその土地の名産品を紹介するパターン9例、ホームステイを軸に家庭料理を紹介するパターン8例に二分された。タイトルと概要、主な食事の例は表1-1、表1-2の通りである。

## (1) 旅行による紹介

観光を中心とした旅行を考えた9例の行き先は、一部大阪も含めて5例が京都に集中した。京都日本を代表する観光地であり、日本の文化、和の雰囲気が一番伝えやすいと考えたことが理由である。正月3が日を選び、お雑煮やおせち料理を通して、そのいわれや正月の過ごし方を伝えたいとするプランのほか、伝統野菜である京野菜や湯豆腐など、京都ならではの食材、食を紹介したものである。宿の会席料理、京料理から、器も含めた見た目の美しさを伝えることへのこだわりも大きい。

その他の4例は、それぞれ福岡、東北、西日本、北海道の設定で、外国人向けのガイドブックではそれほど一般的ではないであろう、地方の郷土料理に焦点をあてたものであった。「福岡ぶらり旅」は、がめ煮、明太子、屋台のとんこつラーメン、水炊きなどのほか、器と料理の関係、ふとん、ゆかた、温泉を含めた日本の文化にふれてもらうというものである。露天風呂付コテージに泊まり、もつ鍋の夕食と朝食2食は一緒に作り、楽しさと食べる喜びを伝えたいと盛りだくさんである。「冬の東北を食べつくす」は2月中旬の寒い時期の食い倒れ旅行として、慣れ親しんだ郷土の味を伝えたいという東北出身の学生が考えたプランである。山形の芋煮、秋田のきりたんぼ、岩手のわんこそば、宮城の牛タンなど、すべてが郷土料理で構成されていた。食材の持ち込み可能な民宿を利用し、やはり一部は自分たちで作るという。「B級グルメ in 西日本」は、地方の町おこしを兼ねた話題のB級グルメを食べ歩き、ありがちな日本

表1-1 プレゼンの概要と紹介したい日本の食事／旅行による紹介

	タイトル	概要	主なメニュー
1	京都めぐり	ホームステイ中の17歳アメリカ人の女の子と春の京都を観光し、京都の食材、京野菜について知ってもらう。	ラーメン 軍鶏すき焼き 和朝食 湯豆腐膳 すし膳
2	京和食を伝える	京都へ来るホームステイの女の子に、正月3日間を通して、京都ならではの食材や食を伝え、その食の意味を教える。一部は一緒に作る。	京おせち 会席料理 雑煮 湯豆腐一通り ご飯 みそ汁 西京焼き 抹茶ゼリー 和朝食 (うずら粥、雑炊、みそ汁、だし巻き卵ほか)
3	お正月旅行 in 京都	日本の正月を京都で過ごしたいという、イギリスと日本のハーフの留学生の夢をかなえ、日本の食文化と食を自慢できるようにする。	かつどん 天ぷらそば 和朝食 おせち お好み焼き 雑煮 かに鍋
4	京都旅行	日本語が少ししゃべれる23歳アメリカ人留学生にお寺などを見て回りながら、日本の和を感じてもらふ旅。京都観光と食べ歩きがメイン。	手桶弁当 わらびもち ソフトクリーム 会席料理 和朝食 八つ橋シュー みたらし団子 ぜんざい ぬれおかき そば すし そばがゆ
5	京都・大阪旅行	20歳のロシア人女性と正月3が日の1日目は京都、2日目は大阪で過ごす。大阪、京都の料理、新年の料理を食べ、観光スポットをまわる。	雑煮 あべかわ餅 会席料理 和朝食 お好み焼き 串カツ 専門店の卵かけごはん
6	福岡ぶらり旅	同い年のスウェーデンの女の子と露天風呂付コテージに泊まり、福岡の郷土料理、屋台、料理と食器の関係、ふとんやゆかた温泉などの日本の文化に触れてもらう。	海鮮丼 豚骨ラーメン がめ煮 納豆 から揚げ 明太子 もつ鍋 水炊き おにぎり みそ汁
7	冬の東北を食べつくす	親日家である20代後半カナダ人女性3人の「日本の田舎に行きたい」という希望をかなえた、2月中旬の東北地方食いだおれ旅行。山形から秋田、岩手、宮城の4県をまわる。	いも煮 米沢牛 山形牛 だし豆腐 菊の酢の物 だだちゃ豆・玉こんにゃく・しそ巻きそきりたんぼ 牛タン はたはた塩焼 納豆汁 いとこ煮 いぶりがっこ わんこそば ずんだメロンパン かきカレーパン
8	B級グルメ in 西日本	日本に来て3年になるアメリカ人留学生に、西日本のB級グルメを紹介し、フルーツ狩りも体験してもらう。	串カツ 今川焼 たこ焼き ほっかけ焼きそば 和朝食 駅弁 たい焼きソフト 広島焼き
9	北海道の冬を満喫	留学生と冬の北海道を満喫する癒され女子会。北海道の郷土料理を味わい、と温泉を体験する。寒さゆえの楽しさや日本の冬を知ってもらう。	すし ジンギスカン 朝食バイキング そば スープカレー みそバターラーメン

食に慣れた留学生に、現在の日本の食事を知ってもらうことを目的としていた。また、「北海道の冬を満喫」は温泉を楽しみながら、ジンギスカンやラーメンを紹介している。いずれも食事はほとんどを外食に頼り、メニューとして多くあがったのは、鍋物（7）、すし（5）、そば（4）、ラーメン、お好み焼き（各3）であった。

## （2）ホームステイによる紹介

自宅に招き、家庭料理、家庭の食卓を紹介したいと考えた8例は、朝食は自宅で、昼食は近くの観光スポットを訪ねた外出先での外食、夕食は2回のうち1回を自宅で、というプランが主であった。伝えたいこととしては、だし、旬の食材、箸の使い方などもあがった。その中で6食すべてを家庭の食事でもてなすのは「日本の食卓」1例のみで、1日目は昼に手巻きずし、夜は豆乳鍋、2日目の朝はご飯、みそ汁、目玉焼き等、昼に天ざるうどん、夜はすき焼き、そして3日目の朝はおにぎりを一緒に作っている。外食なら自分たちで食べることができるが、家庭料理は知っている人がいないと食べることはできない、とふだんの食卓をそのまま伝えたものである。

家庭での食事をみると、のべ16の朝食は、パンの1食を除き、すべてごはんのみそ汁が必須で、鮭や干物の焼き魚、卵焼き、さらにひじきの煮物や冷奴、納豆等を取り合わせ、全員が一汁三菜を基本としていた。朝食はパターンが少ないことも献立が一致した理由であろう。しかし、夕食では、「秋の家庭料理」のほかには一汁三菜による献立は見当たらず、すき焼き、カニ鍋、豆乳鍋といった鍋物に偏った。具材、種類とも豊富で、準備が簡単なうえに鍋を囲ん

表1-2 プレゼンの概要と紹介したい日本の食事／ホームステイによる紹介

タイトル	概要	主なメニュー
1 日本の食卓	日本の家庭料理は誰か知っている人がいないと食べられない。日本の食卓、家庭の味について教えたい。	すき焼き おにぎり 手巻きずし 豆乳鍋 和朝食（ご飯、みそ汁、目玉焼き等） 天ざるうどん
2 秋の家庭料理	留学生に日本の家庭料理を学んでもらうため、2泊3日でホームステイをしてもらう。	すし そば うどん 栗ご飯 みそ汁 秋刀魚 筑前煮 漬物 和朝食（ご飯、みそ汁、鮭、卵焼き、納豆等） 三色弁当 ハンバーグ ポテトサラダ
3 YOUは何しに吉祥寺へ	留学生2人と桜を見ながら交流を深め、一緒にご飯を作ることで日本の料理を覚えてもらう。	手作り弁当 ぎょうざ おにぎり ラーメン すし 和朝食（ご飯、みそ汁、鮭、卵焼き等）
4 私とミシェルの3日間	夏休みに来日した友人の17歳イギリス人に、薬味について教える。3日間薬味のある食事にする。	ざるそば すし ひつまぶし ソース焼きそば 和朝食（ご飯、みそ汁、鮭、卵焼き、冷奴、大根おろし等）
5 日本の食文化紹介	自宅でホームステイするイギリス人に、堅い料理ではなくラーメンやたこ焼きを知ってもらう。	すし ラーメン 和朝食（ご飯、みそ汁、鮭、卵焼き、納豆等） そば たこ焼き おにぎり
6 ジョニーに日本の食文化を紹介	アメリカ旅行の際に知り合った友人が来日。日本のおいしい食べ物、本当の日本伝える。	うなぎ すし 和朝食（ご飯、みそ汁、魚干物、豆腐等） そば わらびもち あんみつ すき焼き 米粉パン 和風野菜スープ
7 日本の食文化	留学生に秋の東京を案内し、昔からあるお店や家庭料理を教える。	すし 抹茶パフェ ラーメン 和朝食（ご飯みそ汁 鮭 卵焼き等） そば 天ぷら すき焼き 栗ご飯 みそ汁
8 浅草 鎌倉めぐり	アルバイト先のベトナム人の女の子と、11月に日帰りで行ける観光スポットをまわり、外国人に人気の日本食を楽しむ。	焼肉 天丼 うなむすび 駅弁 ざるそば わらびもち すし 和朝食（ご飯、みそ汁、おひたし、ひじきの煮物等）

で会話も弾み、より一層お互いの距離が近くなることを期待したものといえる。「日本の食文化紹介」のたこ焼きパーティーは、家族みんなで楽しめるおいしい料理があることも日本の食文化だと思う、和食といっても堅い料理だけではないことも知ってもらいたいと、テーブルクッキングに積極的である。

その他、紹介する家庭料理の中には、純然たる和食のほかに、ハンバーグやポテトサラダ、ぎょうざも登場し、日常食べ慣れたメニューが組み込まれている。また、4例はおにぎりを一緒に作るなど、体験して覚えてもらうことで、自国に帰ったときに周りの人にすすめてほしいとの思いも込められていた。

一方、行事を絡めたものは2例で、「Youは何しに吉祥寺へ」では桜を愛でながら花見弁当を楽しみ、「私とミシュルの3日間」では夏祭りの屋台を紹介していた。また、「私とミシュルの3日間」は、6食ともねぎ、わさび、しょうが、山椒、大根おろし、みょうが、しそなど、料理に沿える薬味に特化してその効用を説いたもので、個性豊かな内容であった。その他、外食メニューとしてはすし（8）が最も多く、以下、そば（5）、ラーメン（3）、うなぎ（2）の順で、高級感のある会席料理は1例にとどまった。

### 3. 日本の食文化について再認識したこと

この課題に取り組んだことで、これこそが日本の食文化、和食の魅力だと感じたこと、再認識したことは何かを尋ねた（表2）。

表2 日本の食文化、和食の魅力について再認識したこと —自由記述— N=24

- ご飯があって、味噌汁があること。一汁三菜
- あらゆる食材を使っている。山の幸、海の幸、すべてのものを大切に食べている
- 健康的な料理である。朝からしっかり食べることも日本の食文化のひとつ
- 低カロリーでバランスがよい
- お米のありがたみ。何を選んでも出てくるものは米を使ったものだった。
- お米こそが日本の食文化。当たり前のように食べているけど、どんなおかずにも合う、日本人の食生活に欠かせないもの
- 四季があり、旬の食べ物があり、四季折々の食器がある
- 気候、季節によってさまざまな料理があり、それぞれに意味があること
- 地域それぞれに食文化があり、おいしい食べ物がある
- 食材を生かす料理であること
- 素材の良さを大切にしている
- 新鮮で安全。魚を生で食べるなど安全な日本だからできること
- だしのこだわりは世界一。心がこもっている
- 食べる人のことを考えている
- 味だけでなく見た目の美しさも追及している。食器や盛り付けまでこだわる
- 家族みんなで楽しめて仲良く食べる美味しい料理がある
- B級グルメはどれも重たくて、油の少ない和食が恋しくなった。日本の食文化が変わってきていることを実感した
- 薬味や箸など、当たり前で使用しているものが日本ならではの文化だとあらためて思った

「健康的である、ご飯があってみそ汁がある、一汁三菜と」いった栄養バランスに関するこの中で、印象的だったのはご飯を主食とすること、お米のありがたみについての記述である。「何を選んでも出てくるものは米を使ったものだった、米こそが日本の食文化、当たり前のように食べているが、どんなおかずにも合う、日本人の食生活に欠かせないもの」だという。

正月、冬、春、夏と、設定した時期に合わせたメニューを考えることで、「旬の食材や季節感」を再認識し、郷土料理を紹介することで地域それぞれに食文化があることを実感していた。また、「新鮮で安全、生食できる」は、すしだけでなく、卵かけごはんも含み、「素材の良さを大切にしている」、「見た目の美しさを大切にする」「器や盛り付けにもこだわる」「食べる人のことを考えている」ことも特徴ととらえていた。「葉味や箸など、あたりまえに使用しているものが日本ならではの文化だと思った」、食卓を囲む鍋物等からは「みんなで楽しめる料理がある」、「見ても食べても幸せになる食べ物である」との気づきもあった。B級グルメ巡りを考えた学生は、「B級グルメはどれも重たくて、油の少ない和食が恋しくなった」と、日本の食文化が変わってきていることをあげた。

#### IV. まとめと考察

「和食」と言う言葉は文明開化の時代に日本に入ってきた「西洋料理」や「洋食」に対する形でできた言葉である。和食は一汁三菜の基本型にみられるように、ご飯とおかずがベースにある<sup>8)</sup>。長い歴史の中で外国の影響も受けながら食材や調理法の工夫を重ねて変化し、和洋折衷料理も数多い。この100年に日本人が何をどう食べてきたか、食卓の変化をたどった「読売新聞家庭面の100年レシピ」によると、食卓を変えた味としてとんかつやマカロニサラダ、麻婆豆腐、シチューなどが取り上げられている<sup>9)</sup>。

メニューにかかわらず、学生はどの程度がごはんとおかずからなる、いわゆる和食のスタイルの食事をしているのか、「昨日の夕食の風景」からその割合をみたところ、47.5%と半数未満であった。主食のない夕食が10.8%、欠食が6.9%みられ、約1割は1日に一度も米を口にしていない。また、1日3食を摂った学生は64.0%と、2/3弱にとどまった。米を主食とする食数減少には、中食や外食が増えたというよりも欠食の割合が大きく増加したことが背景にあるとの調査結果が報告されており<sup>10)</sup>、看過することはできない。これは偶然の、限られた1日のことではあるが、学生のふだんの食生活を知る手がかりとなり、和食の継承を考えるうえでも、食事バランスの面からも問題は大きい。

このような背景を持つ学生は日本の食文化をどのようにとらえているのか。仮想のおもてなしとして短大生が考える「外国人に伝えたい日本の食文化」プレゼン発表から、ぜひとも伝えていきたい食習慣は何か、和食を切り口とした食育の一つとして、学生の意識を探った。

2泊3日計6食の設定のなかで紹介したい食事には、おせちに代表される行事食や郷土料理のほか、おにぎりを一緒に作り、たこ焼き、鍋物など、皆で楽しみながら食卓を囲むメニュー



も多い。特に鍋物は種類が多く、きりたんぽやもつ鍋、カニ鍋など6種類があがった。鍋物の人気が高いことがわかる。

多彩な和食のメニューが並ぶ中で、家庭の食事では、全員が朝食に「ごはん、みそ汁、鮭や干物の焼き魚、卵焼き、おひたしや納豆等」のいわゆる一汁三菜の献立を考えていた。自分の食実態とは違っていても、これが和食の基本のスタイルと捉えているのであろう。全国の15～79歳の男女1200人を対象にした調査においても、和食と聞いて思い浮かぶメニューとして同様の結果が得られている<sup>11)</sup>。外食の利用では「すし」が最も多くあがり、外国人の人気の和食としてしばしばマスコミで取り上げられるだけに、すしは外せない和食の要であり、かつ外で食べるものと考えているようだ。

この課題を通じて、日本の食文化として再認識したことは、健康的でバランスがよい食事であること、ご飯のおいしさ、季節感と旬の食材、だしのこだわり、新鮮で安全な食材、盛り付けや見た目の美しさ、地域それぞれに食文化があることなどがあがり、図らずもユネスコに申請した和食の特徴と合致していた。学生は楽しみながら、かつ主体的に食文化について考えることができたと思われる。

では、誰もが和食の基本型と考える一汁三菜を基本とする朝食を自分で作ることができるのか。基本的な生活技術、調理技術は身につけているのか。将来母親になったときに子どもに伝えていくことができるのか、課題は多い。外食や中食から享受する和食の魅力ではなく、一汁三菜の食事をせめて自分で賄えるようにと願う。この気づきを自分の食生活に取り込み、自らが食文化を継承していくためには、まず「食べること」に関心を持たせることであろう。学校は食育の重要な場であり、関連する授業を通じて、常に啓蒙に努めていきたいと考える。

#### 【参考文献】

- 1) 日本食品に対する海外アンケート調査：日本貿易振興機構（JETRO），2014.3
- 2) 日本食文化の海外普及について：農林水産省，平成25年6月
- 3) 和食 WASHOKU 日本人の伝統的な食文化：農林水産省，平成25年
- 4) 岩村暢子：変わる家族 変わる囁託，勁草書房，2003
- 5) 岩村暢子：家族の勝手にでしょ！ 写真274名で見る食卓の喜劇，新潮社，2010
- 6) 和食文化の継承の取組について：農林水産省，平成28年5月
- 7) 第3次食育推進基本計画：農林水産省，平成28年7月
- 8) 熊倉功夫：和食と食育 序章「和食とは何か」，アイ・ケイ・コーポレーション，2014，P.8-11
- 9) 読売新聞家庭面の100年レシピ：読売新聞生活部，2015
- 10) 米の消費行動に関する調査結果：一般社団法人JC総研，平成25年
- 11) 「和食とは…」連想イメージ WEB調査：株式会社日本リサーチセンター，2013