

給食で栄養を考えましょう

かむことの歴史 ～食の復元、^かかむこと調査実験より～

下の表は、「食の復元、^かかむこと調査実験」の復元食メニューと^かかんだ回数、食事時間を表わしたものです。



時 代	復元食メニュー	かんだ回数 (回)	食事時間 (分)
卑弥呼 (弥生時代)	ハマグリ ^ハ の潮汁、アユの塩焼き、長芋の煮もの、カワハギの干もの、ノビル、クリ、もち玄米のおこわなど	3990	51
紫式部 (平安時代)	ブリとアワビの煮もの、かぶ汁、ダイコンのもろみ漬け、ごはん	1336	31
源頼朝 (鎌倉時代)	イワシの丸干し、梅干し、サトイモとワカメのみそ汁、玄米のおこわ	2654	29
徳川家康 (江戸初代)	ハマグリ ^ハ の塩蒸し、サトイモとゴボウなどの煮もの、タイの焼きもの、カブのみそ汁、納豆、麦飯	1465	22
徳川家定 (江戸 13 代)	かまぼこ、白身魚の吸いもの、カレーの煮もの、カブとウリの漬物、とうふのみそ汁、ごはん	1012	15
戦前 (昭和 10 年頃の庶民)	大豆のみそ炒め、たくあん、野菜のみそ汁、ニンジンとダイコンなどの煮もの、麦飯	1420	22
現代食	コーンスープ、ハンバーグ、スパゲッティ、ポテトサラダ、プリン、パン	620	11

※復元食・・・様々な資料から当時の食事を再現してみたものです。

神奈川歯科大学教授斎藤「食の復元、^かかむこと調査実験」より

この実験で復元されたメニューを見ると、いわゆる「和食」で、現代にも伝わるものがほとんどで、特別変わった食事内容ではないように思います。ただ、貝類、イカ、タコなどの弾力性のある魚介類、魚の干物、大豆など固い食べ物、根菜類、きのこ類、海そう類などの食物繊維の多い食品が多く使われています。しかし、現代の食事では、どうしても食べやすい「洋食」が高い割合を占めています。そう考えると、かむ回数を増やすためには、意識して回数を増やすだけでなく、食事内容を「和食」中心に考えていくだけでも、自然にかむ回数を増やすことができると考えられます。これを給食で使われている食品や献立で考えてみましょう。



かみごたえのある食品と献立 ～学校給食から～

☆固いものや弾力のある食品

いか、たこ、いり大豆、小魚、りんごなど



☆食物繊維の多い食品

れんこん、ごぼう、切り干しだいこん、ひじき、きのこ類など



☆かみごたえのある食品を使った献立やかむ回数が増える献立

焼き魚、きびなごてんぷら、いわしてんぷら、シシャモのから揚げ、筑前煮、ひじきの煮もの、焼き野菜、海そうサラダなど、かみごたえのある食品を使用するだけでなく、切り方を大きくする、焼く、油で揚げなど、調理法によってもかみごたえのあるものになります。

