

給食で栄養を考えましょう

かむことの歴史 ~食の復元、かむこと調査実験より~

下の表は、「食の復元、かむこと調査実験」の復元食メニューとかんだ回数、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ぞ汁、玄米のおこわ	2654	29
徳川家康 (江戸初代)	ハマグリの塩蒸し、サトイモとゴボウなどの煮もの、タイの焼きもの、カブのみぞ汁、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、カレイの煮もの、カブとウリの漬物、とうふのみぞ汁、ごはん	1012	15
戦前 (昭和10年頃の庶民)	大豆のみぞ炒め、たくあん、野菜のみぞ汁、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慈「食の復元、かむこと調査実験」より

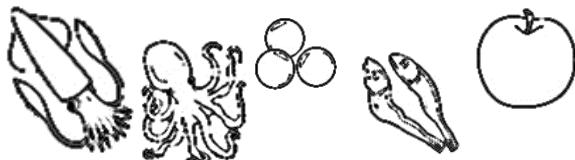
この実験で復元されたメニューを見ると、いわゆる「和食」で、現代にも伝わるもののがほとんどで、特別変わった食事内容ではないように思います。ただ、貝類、イカ、タコなどの弾力性のある魚介類、魚の干物、大豆など固い食べ物、根菜類、きのこ類、海藻類などの食物繊維の多い食品が多く使われています。しかし、現代の食事では、どうしても食べやすい「洋食」が高い割合を占めています。そう考えると、かむ回数を増やすためには、意識して回数を増やすだけでなく、食事内容を「和食」を中心に考えていくだけでも、自然にかむ回数を増やすことができると言えられます。これを給食で使われている食品や献立で考えてみましょう。



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、切り干し大根、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、海藻サラダなど、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、油で揚げるなど、調理法によってもかみごたえのあるものになります。

