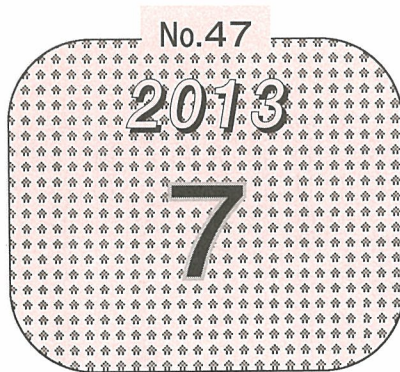




中日本給食だより



▲旧きものと新しきもの



主な内容

- (1面) 旧きものと新しきもの
- (2～4面) 「食生活指針」
その誕生とあゆみ
時宜に応じて見直し制定
お国柄表す世界各国の違い
- (5～6面) 七夕の「食」は「そうめん」
七夕の風習の由来
世界の七夕伝説
- (7～8) 「遷宮」における食の儀式
新殿において初めて
「大御饌」を奉る



今日も食卓をいろどる玉子焼！

生鶏卵の冷凍・冷蔵調理食品
すぐる食品株式会社

本社 東京都目黒区緑が丘2-7-7 TEL 03-3718-6331(代)
FAX 03-3724-2793
浜松営業所 TEL 053-447-3807(代) FAX 053-449-0602
大阪営業所 TEL 06-6337-5025(代) FAX 06-6337-5026
福岡営業所 TEL 092-663-2277 FAX 092-663-2278
仙台営業所 TEL 022-381-8666 FAX 022-381-8667
北海道営業所 TEL 0164-25-1717 FAX 0164-25-1577

「食生活指針」

●その誕生とあゆみ ●時宜に応じて見直し制定 ●お国柄表す世界各国の違い

食育基本法が平成十七年七月に施行されてから八年が経ちました。これまでにさまざまな食育に関する記事を掲載してきましたが、今回は「食生活指針」についてそのあゆみ、世界各国の違いなどについて改めて注目してみようと思います。

◆食生活の見直し

昭和五十五（一九八〇）年ごろから、糖尿病などの生活習慣病（当時は成人病と称しました）や、がん・心臓病などの主要な死因に關係する病氣と食生活とのつながりが科学的にはつきりしてきました。このた

め、そのような病氣を予防

することを主な目的に、食生活のあり方について考究される動きが見られるようになり、農林水産省が昭和五十八（一九八三年）に「私達の望ましい食生活―日本型食生活のあり方を求めて」という八項目の提言をまとめました。そして、その二年後には「食生活指針」が策定されることになりました。

◆昭和60年策定の指針

厚生省は昭和六十（一九八五）年に具体的な目標として九項目におよぶ「健康づくりのための食生活指針」を示しました。その内容は次のようなもので

した。

■昭和60年策定の「健康づくりのための食生活指針」

1. いろいろ食べて成人病予防
 - ―主食、主菜、副菜をそろえ、目標は1日30品目
 - ―いろいろ食べても、食べ過ぎないように
2. 日常生活は食事と運動のバランスで
 - ―食事はいつも腹八分目
 - ―運動十分で食事を楽しもう
3. 減塩で高血圧と胃がん予防
 - ―塩からい食品を避け、食塩摂取は1日10グラム以下
4. 脂肪を減らして心臓病予防
 - ―脂肪とコレステロール摂取を控えめに
 - ―動物性脂肪、植物油、魚油をバランス良く
5. 生野菜、緑黄色野菜を毎日の食卓に
 - ―生野菜、緑黄色野菜を毎日の食卓に
6. 食物繊維で便秘・大腸がんを予防
 - ―野菜、海藻をたっぷり
7. カルシウムを十分とって丈夫な骨づくり
 - ―骨粗しょう症の予防は青壮年期から
 - ―カルシウムに富む牛乳、小魚、海藻を
8. 甘い物は程々に
 - ―糖分を控えて肥満を予防
9. 禁煙、節酒で健康長寿
 - ―禁煙は百益あっても一害なし
 - ―百薬の長アルコールも飲み方次第



安全な学校給食品を提供する 名給の愛知県内のサービス網

- ◆ 名古屋直販課
- ◆ 春日井直販課
- ◆ 豊田直販課
- ◆ 豊田直販課
- ◆ 一宮直販課

- TEL<052>671-6256(代)
- TEL<0568>33-1330(代)
- TEL<0532>54-3611(代)
- TEL<0565>51-3111(代)
- TEL<0586>75-1962(代)

- 名古屋熱田区新尾頭橋2-2-61
- 春日井市大和通1-65-3
- 豊橋市大村町字花次113
- 豊田市堤町寺池上52-1
- 一宮市せんい2-5-17

これによると、主食、主菜、副菜を、一日三十品目を目標にいろいろ食べて成人病を予防することを主眼に、食事と運動のバランス、具体的な食品分類として生野菜・緑黄色野菜・食物繊維・カルシウムを多く摂り、塩分・脂肪・糖分を控え、また禁煙・節酒をして、肥満を予防することが呼びかけられました。

しかし、その運用実践にあたっては、「一日三十品目を目標に」という指針は実行がむずかしく過食になりやすいという意見もありました。

◆平成2年策定の指針

その後、平成二(一九九〇)年に「新たな食文化の形成に向けて―90年代の食卓への提案」が発表され、個々の人の特性に応じたより分かりやすい具体的な目標として「健康づくりのための食生活指針(対象特性別)」が策定されました。

■平成2年9月策定の「健

康づくりのための食生活指針(対象特性別)」
(1)成長期のための食生活指針

1. 子供と親を結ぶ絆としての食事―乳児期―
2. 食習慣の基礎づくりとしての食事―幼児期―
3. 食習慣の完成期としての食事―学童期―
4. 食習慣の自立期としての食事―思春期―
- (2)女性(母性を含む)のための食生活指針
1. 食生活は健康と美のみならず
2. 新しい生命と母に良い栄養
3. 次の世代に賢い食習慣を
4. 食事と愛とふれ合いを
5. 家族の食事、主婦はドライバー
6. 働く女性は正しい食事で元気はつらつ
7. 「伝統」と「創造」を加えて、我が家の食文化
- (3)高齢者のための食生活指針
1. 低栄養に気をつけよう
2. 調理の工夫で多様な食

生活を

3. 副食から食べよう
4. 食生活リズムに乗せよう
5. 食生活の知恵を身に付けよう
6. おいしく、楽しく、食事をとろう

この指針では、それまでの具体的な食材の摂取指導から、子どもの成長、母性面からの女性、そして高齢者という点に特に焦点を合わせて、そのための総合的な食生活指針として打ち出されました。

◆平成12年策定の指針

そして、平成十二(二〇〇〇)年三月には厚生省、農林水産省、文部省の共同により次の「食生活指針」が策定されました。

- 平成12年3月策定の「食生活指針」
1. 食事を楽しみましょう
 2. 1日の食事のリズムから、健やかな生活リズム

ムを

3. 主食、主菜、副菜を基本に、食事のバランスを
4. ごはんなどの穀類をしつかりと
5. 野菜・果物、牛乳・乳製品、豆類、魚なども組み合わせる
6. 食塩や脂肪は控えめに
7. 適正体重を知り、日々の活動に見合った食事量を
8. 食文化や地域の産物を活かし、ときには新しい料理も
9. 調理や保存を上手にして無駄や廃棄をすくなく
10. 自分の食生活を見直してみよう

新たな視点として食文化の見直しや地産地消、料理開発、無駄や廃棄を少なくすることが盛り込まれました。
しかし、これには、抽象的で実効性が乏しいという意見がありました。

これからの学校給食に手造りの素材を提供

受注生産方式で新鮮な製品をお届けする
超低温マイナス196℃の冷却で細胞を壊さない

手造りの味をお届けする

コッコ株式会社

愛知県知多市新海2-10
☎(0569)42-2137(代表)

◆「健康日本21」を策定

そして、二〇〇一年の新世紀（二十一世紀）を迎えるにあたり、厚生省は「21世紀における国民健康づくり運動（健康日本21）」を十年計画ではじめました。

平成十二（二〇〇〇）年をスタートとして、平成二十二（二〇一〇）年の目標値を設定した「健康日本21」を策定しました。

これは、アメリカの「ヘルシーピープル」などをモデルとしているといわれ、食生活についての具体的な目標も含まれ、適正な栄養素（食物）の摂取目標（1日当たりの平均摂取比率・成人）などが設定されました。

◆食事バランスガイド

平成十七（二〇〇五）年、厚生労働省と農林水産省が共同で「食事バランスガイド」を策定しました。「食生活指針」を実践に移すための食事の目安をイラストで示したものです。

◆妊産婦のために

平成十八（二〇〇六）年二月には、厚生労働省が食生活指針の妊産婦版として「妊産婦のための食生活指針『健やか親子21』と「妊産婦のための食事バランスガイド」を策定しました。これには、食事を十分に摂取することや、有害な水銀の蓄積が多い大型魚を食べ過ぎないようにするといった注意が盛り込まれています。

◆お国柄表す食生活指針

世界各国でも同じように食生活指針が策定されています。たとえば、アメリカ、イギリス、オーストラリア、ノルウェー、インド、中国、韓国。

各国とも八〜十項目で、指針内容も基本的にはほぼ似たり寄ったりですが、表現は国ごとに少しずつ違い、そこからお国柄もうかがえます。アメリカでは、「フードガイドピラミッドを使って

適切な食品を選びましょう。」と「食品基準」の活用をうたい、肥満者が多いことから、「飽和脂肪（酸）やコレステロールの低い食

事を選び、脂肪の摂取量を控えましょう。」「砂糖の摂取量を控えるための飲料や食品を選びましょう。」と特記しています。

また、イギリスは「もし飲酒するならば、賢明な範囲にとどめましょう。」と、自主性尊重。

オーストラリアは「母乳哺育をすすめて、支援しましょう。」「鉄を含む食品を食べましょう。特に、女の子、女性、菜食主義者、選手にとっては重要です。」

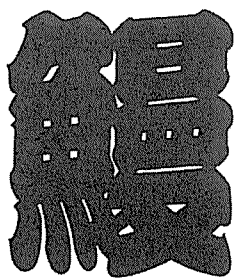
ノルウェーは第一項に「食事を楽しむことが健康につながります。あなたの食べる食品と友達になりましょう。」「そして最後に「決まった時間に食事をとることとは良い習慣です。」「水は食事と食事の間でも食事の際でも良い飲み物です。」

中国で興味深いのは、「腐ったものはたべないよ

うにしよう。」

韓国は、「食事と日常生活との調和を保ちましょう。」「食事を楽しみましょう。」「とやや総論的な項目も。

インドでは、貧しい人と豊かな人に向けてそれぞれ指針が策定されていて、「貧しい人のための食事指針」の第一項は「食事は高価でなく、できるだけ、伝統的で文化的実際に近いものに合わせるべきである。」。一方、「豊かな人のための食事指針」の第一項は「全体のエネルギーは座位の仕事の人の必要量に合わせて制限すれば、肥満が防げる。」そして穀物、野菜、油脂類などの摂取についてそれぞれ別々の指針が示されています。カースト制度がここにも表われているのでしょうか。



炭焼 うな富士 UNAFUJI

〒466-0058 名古屋市昭和区白金1-1-4
TEL/FAX. 052(881)0067
ハヤイ オウナ

定休日 水曜日・第1・3火曜日
営業時間 AM11:00~PM2:00
PM 5:00~PM8:00

車——山王通り(御器所、東別院間)沿い
東郊通2丁目交差点西側
200m南側道路沿い

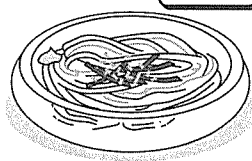
公共機関—JR中央線、又は地下鉄鶴舞線駅
5番出口 南西方向 徒歩10分

七夕の食は『そうめん』



七夕の風習の由来

世界の七夕伝説



七月七日は七夕。一月号でも触れたように、五節句（人日の節句・上巳の節句・端午の節句・七夕の節句・重陽の節句）のうちの一つで、この日は、願いごとを短冊に書いて笹竹に吊るしたりする風習が伝えられています。この七夕についてスポットをあててみました。

◆お国柄示す七夕伝説

七夕といえば、「一年に一度、天の川にかかる橋を渡って、牽牛（彦星）と織女（織姫）が会おう」という話は多くの人の知るところです。この伝説は日本独自のものではなく、同じような話は世界各国に存在し、それぞれに違いがあります。

日本では、働きの織姫と彦星が夫婦になりましたが、仕事を全くしなくなっってしまったため、天帝が二人を引き離し、仕事をまじめにやるならば年に一度だけ会わせる、というのが一般的なストーリーですが、中国では少し複雑です。

ろ、たちまち水が溢れ大河となりました。若者と子供たちが柄杓（ひしゃく）でその水を懸命にすくおうとするのを見た天帝は、若者や子供たちの天女に対する愛情を感じ、年に一度だけ会うことを許したといわれています。

ベトナムでは、天の王の娘が銀河の岸辺で機（はた）を織り、対岸では男が羊の群れの番をしていました。二人はやがて相愛の仲になり、王は仕事を怠けることがあつてはならないと条件をつけてその結婚を認めました。しかし、二人は幸福に酔って仕事もしなかったため、王は激怒。二人を銀河の兩岸に分かれて住ませることにし、七月にだけ逢えるということにしました。

た。

◆願いごとや笹竹流し
七夕の伝説はこのように世界各国にさまざまなものがありますが、行事もさまざまです。

日本では、願いごとを短冊に書いて笹竹に吊るしたり、紙で作った人形や藁（わら）人形を水に流す「眠り流し」などの風習があります。これは、もともと中国の乞巧奠（きつこうでん）という女性の裁縫の上達を祈る行事があり、それが日本古来の棚機女（たなばたつめ）の古い民間信仰や、星伝説の織女（織姫）と似ていることから、それらが結びついたものと考えられています。

願いごとを短冊に書いて笹竹に吊るす風習は、女性たちが針に五色の糸を通し、酒肴（しゅこう）などを供えて機織りや裁縫の上達を願ったことから始まったと考えられています。また、笹竹を流す風習は、棚機女信仰の水辺の棚に設け

食品の進歩と調和!!

学校給食に新しいおいしさをお届けする。

有限会社 林食品商会

〒473-0932 豊田市堤町上町102番
TEL (0565) 52-4618

た機屋に一夜籠(こも)って穢(けが)れを祓(はら)う儀式の名残と考えられま

す。このほかに、七夕の日には「眠り流し」「ねぶた流し」という水によって穢れを祓う行事があります。

新暦を使っている今では、七月七日は梅雨の時期と重なり、好天になかなか恵まれませんが、陰暦の七月七日は秋のちようど収穫時期の前になります。収穫を前に、労働を妨げる睡魔を祓う行事として、紙で作った人形や藁人形を水に流すのが「眠り流し」で、東北の有名な祭り「ねぶた(ねぶた)祭り」ももともとはこの七夕行事から発展したといわれています。

七夕の行事は、すでに奈良時代には取り入れられていたようで、初めは宮中や貴族の間で行われた風習が江戸時代に庶民にまで広がり、文筆や針仕事の上達を願う行事へととなりました。笹に短冊を吊るすというのも江戸時代に庶民へと

広がったところからの風習です。

◆七夕に「そうめん」とは

節句にはそれぞれ行事食があります。上巳の節句―女の子の幸せを願う桃の節句・ひな祭りには、ひな人形を飾り、白酒・菱餅・あられ・桃の花などを供え、料理はちらし寿司と蛤(はまぐり)のお吸い物があげられます。端午(たんご)の節句では、五月人形・鯉のぼりを飾り、菖蒲(しょうぶ)湯に入り、柏餅・粽(ちまき)をいただきます。九月九日の重陽(ちようよう)の節句は、収穫の時期にもあたるため、庶民の間では「栗の節句」としてお祝いをしていました。菊酒をいただいたり、献上の一品に食用菊をあしらったり、栗ご飯をいただいで季節感を味わっていました。

では、七夕の行事食はというと、ふつう「そうめん」が挙げられます。七夕とそうめんとはどんな関わりがあるのでしょうか。

『延喜式(えんぎしき)』に「七夕には索餅(さくべい)を食べると患瘡(かんぎやく)を患わない」という記述があります。索餅とは、中国から伝わった、小麦粉を練って縄状に搓(よ)った食べ物です。お菓子か麺(めん)のようなものですが、現在は揚げた菓子と考えられており、小麦粉・米粉を塩を混ぜてこね、小さく分けて、細長く伸ばし、紐(ひも)状になるようにねじります。これを油で軽く揚げ、キツネ色になったら完成というのが簡単な作り方。

この索餅が室町時代にそうめんの形になったとされ、「七夕の食といえばそうめん」とする現在の考え方につながっています。こうした索餅―そうめんを食べるのは、そうめんを「糸」に見立てて裁縫の上達を願うものと言われることもあります。

七夕には、そのほかに特に指折るような食品は見当たりますが、七夕が恋愛

色の強いイベントとして若者たちに受け入れられている韓国や台湾では、バレンタインのように男女で贈り物をするのが近年一般的になっています。

名古屋では、名古屋土産として知られるひよこ形プリン「ひよりん」に七夕セツトなるものが現われまし

た。ピンクに色付けされたモモ風味の織り姫とひこ星のペアに短冊などの飾りをつけたものです。また、醸造メーカーの(株)ミツカンでは、「七夕はすしを作って食べて家族でだんらんを」と、天の川をイメージしてピンクや黄、緑色の食材で華やかに彩った「七夕ちらしずし」を広めています。七夕の時期になるとこのように星型のお菓子や惣菜を見かけます。伝説を思い浮かべながら星にちなんだ料理や食品をあれこれ工夫するのも楽しいかもしれ

おいしいを、もっと食卓に。



名古屋支社

〒460-0026 愛知県名古屋市中区伊勢山2-12-1 JT名古屋ビル3階

TEL 052-324-2010 FAX 052-324-2015

遷宮における食の儀式

新殿において初めて

「大御饌」を奉る

いま東海地方での観光的な大きな話題といえは富士山の世界文化遺産登録と伊勢神宮の式年遷宮。富士山はこの六月に願いをかなえ、式年遷宮はご神体を新社殿に移す「遷御（せんぎよ）」を十月に控え、ブームはこれからが本番。遷宮といえば、出雲大社でも今年五月、六十年ぶりの遷宮が行われました。今年も神宮と大社が同時遷座となる珍しい年です。そこで、これら「遷宮」にかかわる食に関する行事といえはどんなことが行われるのか、調べてみました。

◆二十年ごとの一大神事
伊勢神宮の式年遷宮は、内宮・外宮の正殿をはじめすべての殿舎を造り替える

もので、内宮・外宮の正殿、十四の別宮の社殿をすべて造り替えて神座を遷（うつ）します。またこのとき、宝殿外幣殿、鳥居、御垣、御饌殿（みけどの）など六十五棟に及ぶ殿舎のほか、装束・神宝、宇治橋などもすべて造り替えられます。

遷宮は原則として二十年のサイクルで行われています。その歴史は古く、六九〇年（持統天皇四年）に第一回が行われてから、戦禍、戦災による中断や延期はありましたが、一九九三年（平成五年）の第六十一回式年遷宮まで千三百余年にわたって連続と行われています。今回の第六十二回式年遷宮は、二〇〇五年（平成十七

年）から準備の行事が進められ、二〇一三年（平成二十五年）十月に正遷宮（神体の渡御）が予定されています。

いま伊勢は、この神宮の式年遷宮で、観光客が増え、県内の景気を押し上げています。今年の年間参拝者の数は、統計の残る一八九五（明治二十八）年以来、最も多くなる見込みで、遷宮をきっかけに人々が行き来し、この地域の歴史や文化、産業、暮らし方を地域活性化につなげる動きも加速しそうです。

◆遷宮式典での「大御饌」
伊勢神宮では、「日別朝夕大御饌祭（ひごとあさゆうおおみけさい）」という神事が毎日行われています。



卵を使わずにおいしい
マヨネーズタイプを作りました。

ノンエッグマヨネーズタイプ

商品コード：14700 荷姿：1kg×10

商品に関するお問い合わせは ケンコーマヨネーズ株式会社 名古屋支店まで

サラダ料理で
豊かなSALAD LIFEを



ケンコーマヨネーズ株式会社

名古屋支店 名古屋市名東区一社2丁目171番3号
TEL: 052-709-2260 FAX: 052-709-2210

す。

伊勢神宮の外宮のご祭神は、豊受大御神（とようけおおみかみ）すなわち御饌都神（みけつかみ）食物の神（かみ）です。このため、外宮にある御饌殿では、天照大御神（あまてらすおおみかみ）をはじめ、豊受大御神、各相殿神（あいどのかみ）、各別宮の神々に、毎日朝夕の二度、大御饌をたてまつります。このお祭りを「日別朝夕大御饌祭」といい、禰宜（ねぎ）、権禰宜（ごんねぎ）、宮掌（くじょう）、出仕の奉仕により神々にお供えする神饌（しんせん）が調理されます。

また、外宮と内宮の神事に、神宮の最も由緒ある三つの祭り「三節祭（さんせつさい）」として、五穀豊穰（ほうじょう）などを祈る六月の月次祭（つきなみさい）、十月の神嘗祭（かんなめさい）と十二月の月次祭があります。月次祭では、外宮、内宮それぞれ神様に食事を供える宵と暁の儀や、酒や蒸した米やアワ

びが厳かに供えられます。

そして、式年遷宮の数なる式典の中で、食にかかわる祭事としては、新殿において初めて「大御饌」（おおみけ）を奉る儀式が行われます。

遷宮祭の中核となる祭儀として大御神が本殿から新殿へとお遷りになる遷御が行われた翌日の早朝、新殿において初めて大御神に大御饌といわれる神饌を奉ります。

◆出雲大社の神事

一方、縁結びの神様として知られる大国主大神（おおくにぬしのみこと）をまつる出雲大社でも、五年間にわたる修造が終わって、今年五月に「本殿遷座祭」が執り行われ、六十年ぶりの「平成の大遷宮」が行われました。

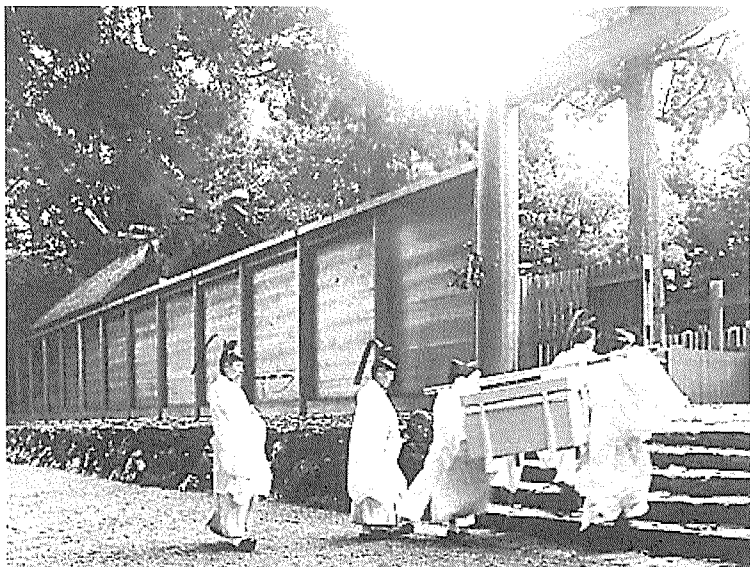
出雲大社の「大御饌祭（おおみけさい）」は、新しい年のはじめにあたり、大国主大神からより大きなめぐみをお願いをするお祭りとして、一月一日に行わ

れます。

この日は、私たちの日々の生命の源として与えられた米をはじめとしてさまざまな食べ物を大神のご神前にお供えます。この大御饌は、この日終日供えたままとし、翌日に取り下げることが古くからの慣わしとなっており、そのことから「寝ごもりの神事」とも呼

ばれています。


この元旦の「大御饌祭（寝ごもり神事）」から、大晦日の「大祓式・除夜祭」まで、出雲大社では多くのお祭りが執り行われます。



▲日別朝夕大御饌祭の神事

中日本給食だより
 2013年 7月号 No. 47
 平成25年7月15日発行 単価50円
 編集発行人 中日本学校給食物資流通組合連合会
 会長 青木昌博
 〒456-0018 名古屋市熱田区新尾頭二丁目2番7号
 富春ビル4F
 TEL (052) 682-6219 FAX (052) 682-8486

学校給食関連物資展示会開催のご案内
 来る8月22日(木)、愛知県学校給食関連物資展示会を吹上ホールにて開催いたします。
 愛知県下の栄養教諭・栄養職員の方々向けの展示会となっております。
 ご来場お待ちしております。

 **愛知県学校給食物資流通協同組合**
<http://www.aigakuryu.com>