

『いのち輝く未来社会』を目指す  
ビジョン推進のための  
『10歳若返り』 ワークショップ

がんこフードサービス株式会社  
志賀 茂

# 1. 若返りのための“元気の源”

## (1) お酢の効用

ある特別養護老人ホームへのボランティアの“寿司店(屋台)”  
生きる力を生む“生理的メカニズム”と“認知メカニズム”  
味を感じるのは“**味蕾**”、美味しさを感じるのは“**感情**”



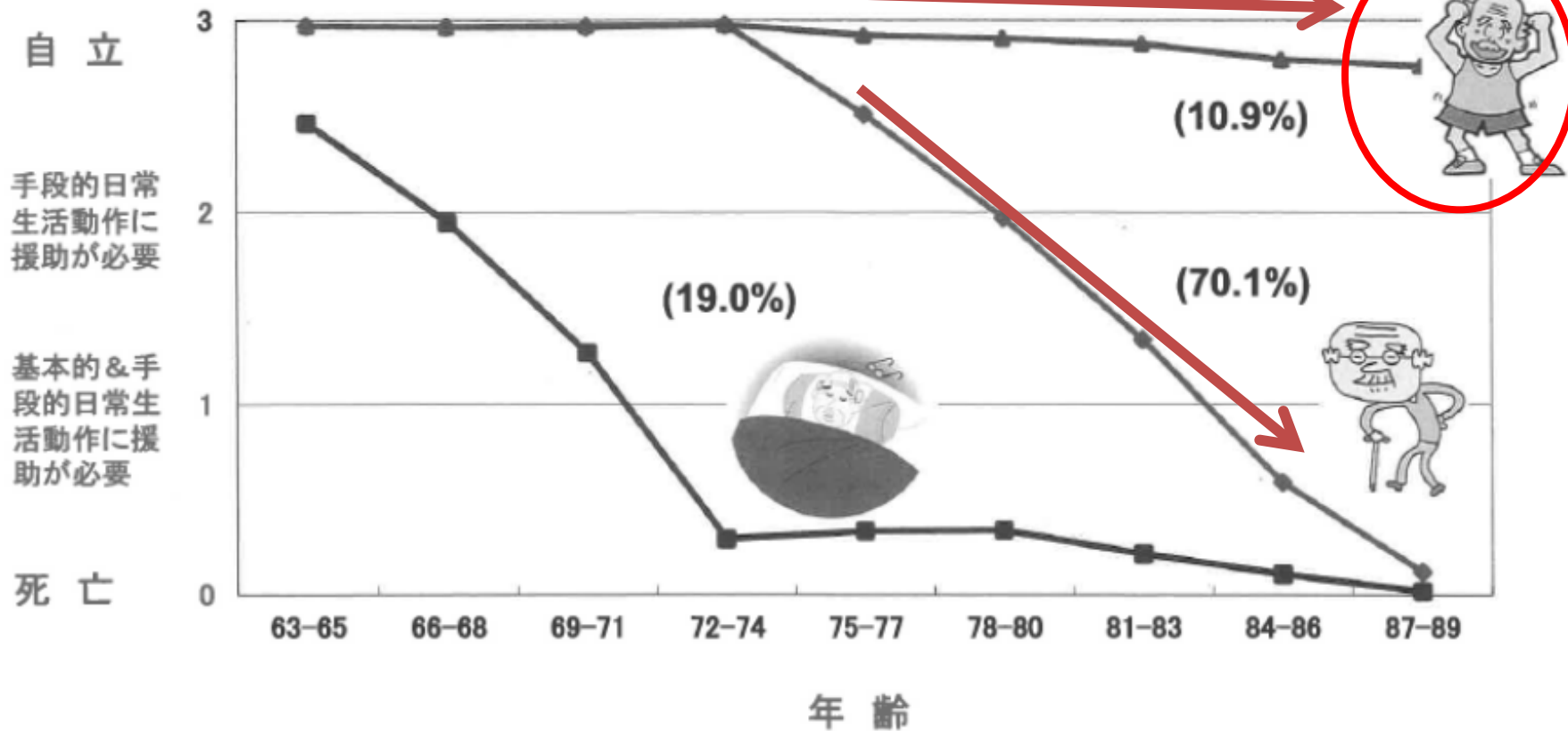
酢の酸っぱい味のもとには、酢酸やクエン酸をはじめとする多種類の有機酸。  
酢とエネルギー源である糖質と一緒に摂取すると、スタミナアップや疲労回復に  
効果的です。“**寿司**”は疲労回復にもってこいといえます。

## (2) 自立度の変化パターン ②

### — 全国高齢者20年の追跡調査 —

男性

中小企業の  
“親父”



出所) 秋山弘子 長寿時代の科学と社会の構想 『科学』 岩波書店, 2010

## 《自立度の高い人》

- ① 役割・責任をもって仕事をしている人  
⇒ 典型的 **中小企業の“親父”**
- ② 仕事をしている人
- ③ ボランティアをしている人
- ④ 趣味を持っている人  
⇒ 健康寿命が長い



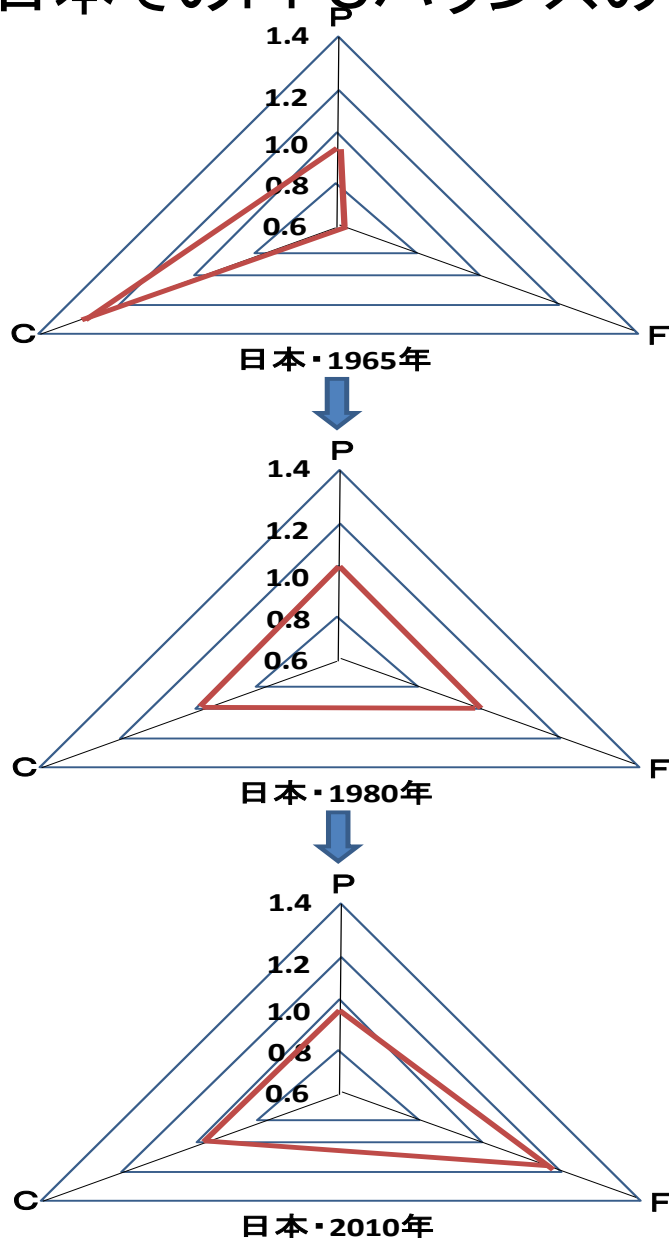
## 《上記①の特徴》（食の現場目視より）

責任をもって、よく仕事をするから、脳が活性化

- よく食べ（食欲旺盛）
- よくしゃべり
- 感情豊か

## 2. 日本の伝統食 = 『和食』 ※1980年代の食事が理想

### (1) 日本でのPFCバランスの変化

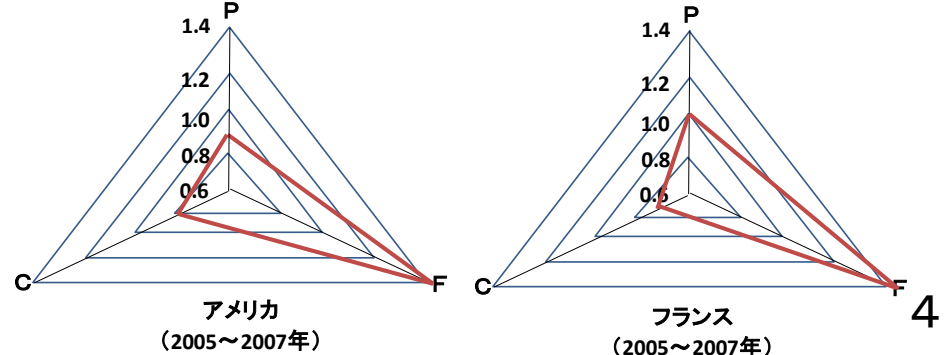


### PFCバランスとは

タンパク質・脂質・炭水化物は、人間にとって特に不可欠な『三大栄養素』。PFCのPはProtein(タンパク質)、FはFat(脂質)、CはCarbohydrate(炭水化物)の頭文字で、PFCバランスとは食事の中での『タンパク質』、『脂質』、『炭水化物』のそれぞれの摂取カロリーの比率。健康的な生活をおくるためにはPFCバランスがタンパク質15%、脂質25%、炭水化物60%が理想的。

日本人のPFCバランスは、1965年当時は炭水化物に偏っていたが、1980年は非常に理想的な配分になっていた。しかし、その後の日本人の食生活に肉や油脂類を多く摂り、主食の米を食べる量が減り、2010年時は欧米型に近づきつつある。

### アメリカとフランスのPFCバランス



## (2) 食を通じての健康』【 ※我社のメニューより 】

『やわらぎ弁当生湯葉しゃぶ付』 1,780円(税別) 『ミニ懐石華 はな扇』 2,980円(税別)



可食量:約630g カロリー:約600Kcal



可食量:約750g カロリー:約700Kcal

通常 of 健康な成人では、基礎代謝量にもよりますが、目安として1日当り1800カロリーが最低摂取カロリーだと言われておりますので、大変健康食のメニューだと言えます。

### (3) 食を通じての健康

① 我社のコース料理には、全ての献立に取り入れている食材があります。それは、若返りに最も効果的なイソフラボン含有の豆乳濃度14%の“豆富”と“生湯葉”です。

② また、抗酸化作用に適した食材を多用する事を心掛けています。  
トマト、茄子、ピーマン、胡瓜、カボチャ、ホウレンソウ、  
モロヘイヤ、ブロッコリー、ニンジン等から5種類以上

③ 『食を通じての健康』の秘訣は、日本料理の特徴でもある五法を基に五味、五感をくすぐり、“季節”を感じながら、楽しく食事をして頂くことが大切なのです。(唾液の効果)

## (4) 食を通じての健康

① 1日35種類程度の野菜、魚介、鶏、豚、牛の摂取が望ましい  
食事の原則は、一つ目に海藻類、二つ目は緑黄色野菜と大豆類(豆腐、湯葉、豆乳、味噌汁、納豆類)に加えて、魚・肉を食べるのがベスト

### ②米食の効果

お米は脳に栄養を送る炭水化物

お米に多く含まれるでんぷんが体内でブドウ糖に変わり、そのブドウ糖が、脳を働かせるエネルギーとなる

③ DHA不飽和脂肪酸の摂取で、認知症を防ぐドーパミン、うつ病を防ぐセロトニンが期待できる

### ④朝食の理想的な献立例

白ご飯1杯、梅干し1個、生卵1個、ワカメの味噌汁、

ハウレンソウの胡麻和え、納豆1パック、鰯の煮付け1尾、

トマト1／2個



### 3. 日本の和食が何故いいのか・・・

#### (1) 和食

- ①野菜・魚 中心 — 素材の種類が多く、五味・五色・五法  
栄養バランスが良い
- ②発酵食品
- ③出汁(だし) — 味噌汁 など

#### (2) 近年、気になること

- かまない
- 骨のある魚は食べない
- 孤食

## 4. 提 案

『 家族団らんの日 』

# 《参考》 我社の“食育” 【お母さん向け“食育”事例】

## 本日の内容

- ① 和の文化
- ② 和食の特徴
- ③ 外国の料理と日本の料理
- ④ 和食の食事に関する知識と作法



# 和食

祝

世界無形文化遺産登録！

ニッポンの「和食」が

世界の「和食」に！

『日本人の伝統的な食文化』として  
認められたんだね♪



# 和食文化の歴史

## 和食文化を生んだ要素

四季がある



海・山・里の豊富な自然の食材に恵まれてきた

# 和食文化の歴史

和食文化を生んだ要素

人との絆を深めるおもてなしの文化

冠婚葬祭・年中行事

立ち居振る舞い・作法



おもてなし・感謝の気持ちを伝える食文化

# 和食の特徴①

## 和食

季節の食材

米・野菜・魚を  
中心とした  
食生活スタイル

理想的な  
栄養バランス



海外からも注目の食事スタイル



# 和食の特徴②

## 膳の文化（一汁三菜）

米を中心に  
魚介、肉、豆、野菜を副  
食とする捉え方

組み合わせ自由



お米を食べる為に工夫された食事



# 和食の特徴③

## 箸の文化

箸を使い  
お茶碗を手に持つ



# 和食の特徴④

## 食事マナー（挨拶）

「いただきます」

食事を作ってくれた  
人・食材への感謝

「ご馳走さま」

大変な思いで食事を  
準備してくれた人へ  
の感謝



# 外国の料理と日本の料理

## 日本料理

季節の食材そのものの  
味を生かす料理

魚介類を生で食べる為、  
切る技術が著しく発展

料理は器に盛られた景色

「舌で味わう前に  
目で味わう料理」



# 外国の料理と日本の料理

## 文化の違いによる作法の違い



ナイフとフォーク

フランス料理  
(西洋料理)



箸のみ

日本料理



スプーンと箸

中国料理  
韓国料理

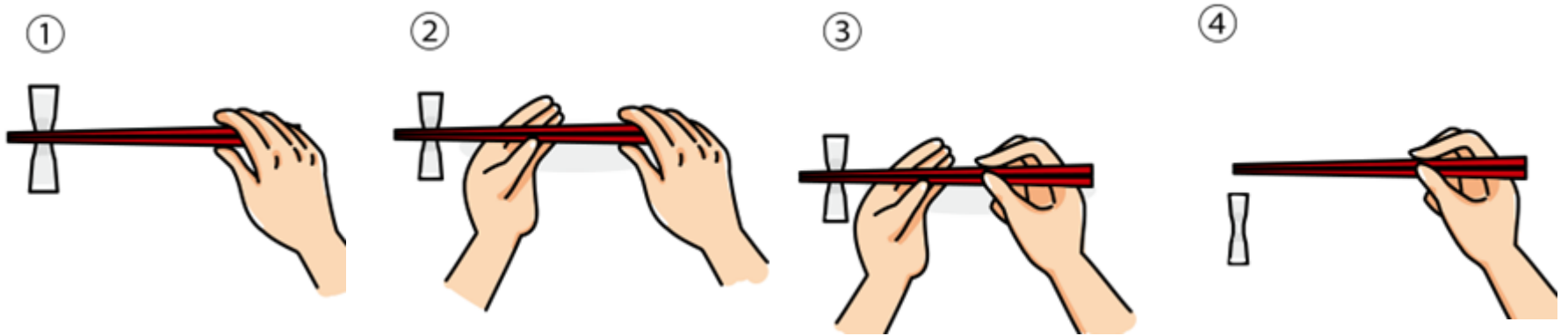


手

インド料理  
など

# 和食の食事に関する知識と作法

## 箸の取り上げ方



- 1 箸は右手の親指、人差し指、中指で中央から少し右を上から取り上げる
- 2 左手を箸の下に軽く添える
- 3 右手を箸にそって右の方向に滑らせる
- 4 箸の中心より右の位置を下から持つ
- 5 左手を離す

# 和食の食事に関する知識と作法

## 日本の箸（タブー）

### 一緒に食事している人を不快にさせる所作



指し箸

箸を持った手で  
人を指すこと



涙箸

食べ物から汁を  
垂らしながら口  
に運ぶこと



迷い箸

箸を料理の上  
で動かして迷う  
こと



ほじり箸

器の底の方にあ  
る具材をほじり  
だすこと