食文化館だより

vol.011 夏号【2011】

発行：御食国若狭おばま食文化館

〒917-0081　福井県小浜市川崎3丁目4番　http://www1.city.obama.fukui.jp/obm/mermaid

1F ミュージアム＆キッチン，2F 工房 ● tel:0770-53-1000 fax:0770-53-1036

3F 濱の湯 ● tel:0770-53-4126 fax:0770-53-4130

お食事処 濱の四季 ● tel:0770-53-0141 fax:0770-53-0408

歯の健康と体の健康

昔から歯は健康の源であり、食事のときに良く噛んで食べると栄養がより吸収され、体が丈夫になるといわれてきました。昨今は、噛み合わせ異常による頭痛・肩凝り・腰痛、歯が抜けて噛めないために起こる様々な機能不全など、咀嚼（噛むこと）が体に及ぼす影響が知られるようになってきました。さらに、噛むことが認知症予防やストレスの緩和にまで効果的といわれ、多くの人から注目を浴びるようになりました。

噛むということ―。日本人は何をどれだけ噛んで食べていたのでしょうか。縄文時代以前は狩猟・採集生活が中心だったため、硬い食べ物を食べていたようです。（平均寿命が14．6歳なのに、歯の摩耗が著しい縄文人の骨が出土しており、相当な咀嚼回数であったと考えられています）弥生・飛鳥時代は農耕が広まり食生活は安定しましたが、卑弥呼は3990回【注1】噛む食事をしていたようです。奈良・平安時代は隋や唐との国交により、上流社会では唐風の食事が好まれ、仏教思想から肉食も禁じられました。平安時代半ばを生きた紫式部の食事の咀嚼回数は1366回にまで減ります。ところが、鎌倉時代は武士階級が勢いを増し、狩りにより雉や兎などの肉を食する風習が再度現れると、源頼朝のそれは2654回にまでなります。そして、唐風模倣の域を脱した日本的食文化が発生します。室町時代の上流階級では茶の湯を中心とする食物文化が日常化し、末期になると西欧から食品や砂糖など、中国からは饅頭・豆腐が伝来し、また、味噌・醤油の調味料も現れ、さまざまな食品や食生活が発生・発達し日本食が生まれました。江戸時代中ば以降は、町人も経済的に豊かとなり、中国風・西欧風の食文化が伝来したことも影響し「和食」の完成がみられました。食事回数は3回。他に、菜食を主に、獣肉をしりぞけ魚肉を重視した精進料理なども完成します。咀嚼回数を比較すると、江戸時代初期の徳川家康は1465回、中期の徳川家定は1012回となります。明治時代は開国和親の政策が打ち出され、欧米文化のパン・牛乳・バター・チーズ・コーヒーなどを始めとした洋食が取り入れられました。すき焼きなどで肉食も広まり、これまでの和食と洋食が混在する食生活が形成されました。昭和10年ごろの庶民の食事は1420回、現代は半分以下の620回。研究者は、洋食化や加工品の発達により、昭和初期よりも現代の咀嚼回数が少なくなったと考えています。加工品は、甘味・塩味・うま味を調えて本能的に好むものに、美食として好まれるものは柔らかく仕上げられています。例えば、ハンバーガー、フライドポテト、コーラと同じカロリーを伝統的日本食（鯖の塩焼き、ご飯、きんぴらごぼう、ほうれん草のおひたし）で摂取する場合2倍噛まなければなりません。忙しい現代人が、食べやすい洋食や加工品を好むのは当然の成り行きです。でも、食べること、噛むことが健康につながればどうでしょう。

平安時代前期に書かれた紀貫之の『土佐日記』には、正月元旦から3日にわたり、歯（齢）を固め長寿を願う「歯固め」という儀式が行われていたことが記されています。また、10世紀の日本最古の医書『医心方』や、12世紀に描かれた『病草紙』より、すでに歯槽膿漏があったことがわかっています。当時は、歯が抜け落ちることは食事が取れないことを意味し（入れ歯はまだ一部の人のものでした）、食事が取れないことは死を意味していました。よって、長寿（体の健康）を願うことは歯の健康を保つことだったのです。私たちも健康のために、いつもよりちょっと多く噛む食事を考えてはみませんか。

【注1】咀嚼回数は、神奈川歯科大学の斎藤滋氏と食文化史研究家の永山久夫氏の「再現した食事1回分を食べて計測した咀嚼数」の研究によります。

「類聚雑要抄」（12世紀）をもとに再現した『御歯固の脇の御膳』（一部）

伝承料理研究家 奥村彪生氏寄贈/御食国若狭おばま食文化館 蔵

「歯固め」の儀では、天皇に薬をさしあげる意味合いで押鮎・大根・瓜・猪宍・鹿宍などを献上していますが、これらはどれも硬いものばかりです。日本人は 800 年以上も前から、硬いもの（噛むこと）が歯周病などを防止することを知っていたのです。驚きますね。

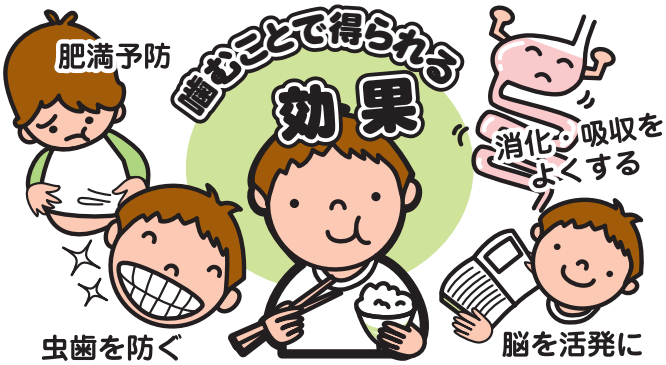
●医食同源『歯と健康』を開催します。

今回は、６月の歯科月間（６月４日は虫歯の日）にちなんで、歯の健康から体の健康を考えることをテーマに行います。

講義では、口の中をすこやかに保つための普段の口腔ケアや、最近注目を浴びている「噛む」ことで得られる効果などを学びます。調理体験では、美味しくって、噛む効果が得られるメニューがたっぷりのお弁当を伝授していただきます。

■第４回　『歯と健康』　６月25日（土）
10時より / 講演「正しい口腔ケアと食事」
講師：杉田玄白記念 公立小浜病院 歯科口腔外科主任医長　土井田誠 氏
11時より / 調理体験「たくさん噛んで味わう美味しいお弁当」
講師：あばん亭（代表 小谷清美 氏 ほか）
費用：1000円 / 学生（小～大学生）800円　定員30名

○『医食同源シリーズ』とは？
日頃からバランスのとれた美味しい食事を取る事で病気を予防し、治療しようとする考え方、『医食同源』をテーマに、講演と調理体験をセットにしたプログラムです。



●再現料理シリーズ「江戸時代のまぜご飯を味わおう！『名飯部類』より」を開催しました。

左上より：粟飯、黍飯
左手前より：たこ飯、鯛飯、鯛のそぼろ汁

【投票結果報告】

12月2日～2月28日まで江戸時代のまぜご飯のレプリカを展示し、入館者に対し人気投票を行いました。

投票結果は、1位「桜飯」、2位「鯛飯」、3位「骨董飯（こもく）」でした。投票結果を反映し、3月20日の再現料理第２弾で、１位の「桜飯」、２位の「鯛飯」を調理しました。多くの方にご投票いただき、ありがとうございました。

3月20日、江戸時代の料理本に基づき、桜飯、鯛飯（たい）、黍飯（きび）、粟飯（あわ）の4種類のご飯と鯛のそぼろ汁を作りました。「タコがまだ生きているなど、新鮮な食材や鰹節（かつおぶし）削りなど懐かしい道具を使うなど、普段では味わえない料理体験でした。」「粟飯と黍飯を食べ比べるなど面白かったです」など、参加者の方には江戸時代に思いをはせながら召し上がっていただきました。

○『再現料理シリーズ』とは？
古い時代の料理本に基づき、各時代の料理の再現調理・試食をします。再現に当たっては、かつて一般的に使用されていた道具類を可能な限り用います。
イベントを通じて、現在の料理につながる要素や食の楽しみを発見していただけます。

●食の達人『釜炒（かまい）り茶』倉谷千恵子さんを訪ねました。

釜炒り茶とは、摘んだばかりの新芽を約300度に熱した釜で炒って作る緑茶のことです。この製法は15世紀ごろ中国から伝わったもので、中国茶の長い歴史においても最も古い製法にあたります。

現在の日本では、1738年に永谷宗円（ながたにそうえん）が完成させたと伝えられる、蒸して作る緑茶「青製煎茶製法」が主流となっています。

高温の鉄釜で炒って作られる茶は、香ばしさとスッキリとした風味や萌黄色の色身に特徴があり、蒸して作られる茶とは違った味わいがあります。

倉谷さんも釜炒り茶に魅せられたひとりです。義父亡きあと、生前作っていた釜炒り茶の再現をきっかけに、その技法を食文化館運営ボランティア・かけはしサポーターに伝授しました。その後も、青池学園や食文化館の食育サポーターに毎年指導を行うなどして、釜炒り茶の製法や美味しさを今に伝えておられます。

食文化館では、イベントやキッズキッチンなどで、かけはしサポーターや食育サポーターの手作り釜炒り茶をお出ししています。風味は勿論のこと、カテキン（抗酸化、抗突然変異、抗がん、血漿（けっしょう）コレステロール低下、血圧上昇抑制などの機能を持つ）含有量の豊富さでも大注目の釜炒り茶を、是非お味見くださいね。

○～食の達人・食の語り部認定事業～
小浜市では、「食」に関する優れた技術や知識をもっておられる方を「食の達人」として認定しています。多くの市民に、その技術や知識を知っていただくとともに、後継者の育成を促進します。

●「土の力を感じてみよう」

『「おいしい野菜ほど虫も食べる」はウソですよ。』
これは、今年2月に食文化館で行われた食育講演会の講師 吉田俊道氏[注1]の言葉です。吉田先生によると、虫に食われるのは老化したり、栄養のない「弱い野菜」であり、腐りかけたものや弱いものには、菌、バクテリア、ハエなどがたかり分解しようとする。病原菌も虫も弱いものが好きであり、そもそも元気なものは人間などが食べる役割分担である。だからこそ、生命循環が成り立っているということなのです。

それでは、「元気野菜」とはどのようなものなのでしょう。まず、何よりも「美味しい」そうです。エグミ（硝酸）が少なく、味が濃くて、深い甘みがある。その上、栄養価も高く、ビタミンやミネラルは市販野菜の数倍にもなるそうです（例えばニラのビタミンC含有量は市販のものの2～4倍）。そして、吉田先生は、現代人の怪我や病気の回復力が落ちたり、うつ病やキレル人が多くなっているのは、野菜などの栄養、特にミネラルが少なくなっているからではないかと言っておられます。つまり、ミネラル不足の現代型栄養失調が、元気のない人を増やしているのではないかということなのです。

そこで、食文化館の職員は、『「元気野菜」を美味しく食べてもっと元気になりたい！』との思いで、小浜幼稚園の子どもたちと一緒に「食文化館の元気野菜畑」をつくることにしました。

4月22日（金）小浜幼稚園年長組22名の子どもたちが、各家庭から持参した生ゴミを手に、食文化館に到着。

まず、職員から、普段捨てている野菜の皮やヘタなどには、ミネラルなどの栄養がたくさん含まれているということ、それを使い土の中の良い微生物（私たちは親しみをこめて「菌ちゃん」と呼びます。）を増やすことで、元気野菜が育つ良い土が出来るという話を聞きました。

その後、いよいよ土作りです。菌ちゃんが食べやすいように、ブルーシートの上で、生ゴミを手でちぎったり、足で踏みつぶしたりして、細かく砕きました。嫌がる子どもはひとりもいません。小さな手で一生懸命果物の皮や野菜の芯を砕きます。野菜の「成長点[注2]」という言葉も習いました。そこに菌ちゃんと米ぬかをふりかけて、混ぜ合わせます。さらに土も投入し、スコップを使って十分に混ぜ合わせます。最後に、ブルーシートから畑に土をもどし、わらとブルーシートをかぶせました。

そして、菌ちゃんに空気を送るために何度か土を混ぜ返し、数日経った頃、ブルーシートに手をあてるとほんのり温かいではありませんか！さらにシートをはがしてみるといい香りがし、あんなにたくさん入れた生ごみがありません。生ゴミをパクパク食べた菌ちゃんがどんどん増えて、柔らかい栄養豊かな土が出来上がったのです。これから、この畑に野菜の種をまき、小浜幼稚園の子どもたちと食文化館の職員で大切に育てていきます。そして、本当に農薬や化学肥料を使わなくても、虫が来ないのか、深い甘みのある美味しい野菜が出来るのかを実感したいと思います。そして何より、この体験学習によって子どもたちは、「命のつながり」という大切なことも理解してくれるのではないかと楽しみにしています。

近年、市民農園が普及していますが、消費者の皆さんが自ら元気土づくりや元気野菜づくりを行うことで、野菜の魅力を実感するとともに、それをつくる生産者の皆さんの苦労が解るはずです。皆さんも「元気野菜づくり」にチャレンジしてみませんか？

【注1】 吉田俊道…NPO法人　大地といのちの会　代表
九州地域食育推進　協議会委員、長崎県環境アドバイザー
【注2】 成長点　植物の根や茎の先端にあって細胞分裂を行う部分。

3月6日、雛祭りにちなんで（若狭の一部の地域では、雛祭りを旧暦の4月3日に行う慣習があります）、昔の女の子の遊び「お手玉作りとお手玉遊び」を行いました。

募集の3倍もの参加者があり、町家の中は大混雑となりましたが、素敵な布に植物のビーズ「ジュズダマ」が入った『オリジナルお手玉』は、老若男女に大人気で、誰もがお手玉に没頭する楽しい一日となりました。

●『お手玉を作ろう！』を開催しました。

常設展示が増えました！『若狭おばまの名産 食ごよみ』

食文化館では新たに、若狭おばまの旬の食材をレプリカとパネルで紹介する「若狭おばまの名産 食ごよみ」を設置しました。小浜自慢の、旬の食材を一目でご覧いただけます。

食文化館運営ボランティア
かけはしサポーター

かけはしサポーターメンバー大募集!!
近く活動説明会を予定しています。
ご興味のある方はお問い合わせください!

NHK『江』衣装巡回展

小浜市公認キャラクター

はたらく車大集合!!

かけはしサポーターのふるまい

写真で見る 食文化館のゴールデンウィーク

チャリンコ かみしばいやさん

わかめわかめソフト

仕事の道具展

常高院ゆかりの地めぐりツアー

くずまんじゅう

動物顔形まんじゅう

南蛮菓子を作ろう

「食文化館へようこそ!2011」(フォトコラージュ)は、7月中旬に館内に展示する予定です。

●イベントスケジュール●

6/12[日] ◆キッズ・キッチン中級編「カムカムキッチン」(受付：5/30~6/6)
13[月] ◆季節の調理体験 (6月編)
18[土] ◆季節の調理体験 (6月編)
25[土] ◆医食同源「歯と健康」
28[火] ◆季節の調理体験 (6月編)
7/16[土] ◆季節の調理体験 (7月編)
18[月] ◆季節の調理体験 (7月編)
22[金] ◆季節の調理体験 (7月編)
24[日] ◆キッズ・キッチン初級編「体に優しいカレー」(受付：7/4~14)
8/ 7[日] ◆季節の調理体験 (8月編)
23[火] ◆季節の調理体験 (8月編)
26[金] ◆季節の調理体験 (8月編)

● 参加者募集中! お問い合わせは食文化館まで ●

食文化館は夏休み期間中(7/21-8/31)**は休まず開館!**
●開館時間　9:00-18:00
濱の四季も夏休み期間中(7/21-8/31)**は休まず営業!**
●営業時間　平　日11:00-14:00
土日祝11:00-20:00(但し14:00-17:00は軽食のみ)

来館者が200万人を突破しました!

5月8日、2003年9月のオープン以来入館者数が200万人を突破し、記念セレモニーが行われました。
セレモニーには松崎晃治市長もかけつけ、200万人目となった高松さんと須田さん家族に記念品が贈られました。

この食文化館だよりは食文化館で常時配布しています。HPからのダウンロード(カラー版：pdf)も可能です。