

きよす食育レポート

第42号

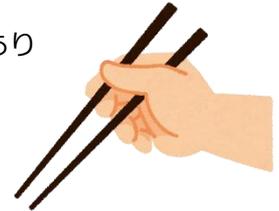
清須市役所産業課

令和2年9月1日発行

自分の箸を持っていますか？

コロナ禍によって、家庭での食事が増えてきているのではないのでしょうか？あなたの家では家族それぞれ“マイ箸”を持っていますか？「あたり前では？」と思った方・・・そうでもない家庭が増えてきたのです。箸を個人のものとして扱い、他の人に使われることを嫌うことは、日本人特有の清浄観・衛生観であり「神や人の靈魂が宿る」という神道の信仰の表れとも言われています。箸だけでなく茶碗も・・・やはり日本独特の思想があるのでしょうか？

最近、お弁当を買うと「箸にしますかフォークにしますか」と聞かれることがあります。箸は食事をするとき「摘む、挟む、支える、運ぶ等の基本機能と、切る、裂く、ほぐす、剥がす、すくう、包む、載せる、分けるという特殊機能」があり、他の食具とは異なる多様な食具です。



世界では「手食」が40%、残りの60%は箸、スプーン、フォーク等の食具を使っています。主に箸を使っている国は7か国、中国、韓国、北朝鮮、台湾、ベトナム、シンガポール、日本といわれ、タイやインドではスプーンの補助として使っています。16世紀中頃、ルイス・フロイス(ポルトガル)がまとめた「ヨーロッパ文化と日本文化」の第3章に「我らにおいては4歳児でもまだ自分の手で食べることはできないが、日本の子どもは3歳で箸を使って食べている」とあり、日本の「箸食」の文化は日本人の器用さを培ってきたとの指摘もあります。最近では子どもの知能発達と手の機能との研究成果も数多くあることから箸を「使う」ことにも目を向けてみることも良いのではないのでしょうか。

もう10年前になりますが、大型スーパーで来場者の方に、日常の箸の持ち方で決まった時間にどれだけ「豆を挟み、運ぶ」ということができるのかを調査したことがあります。結果から箸の持ち方には支点の違いにより5つのパターンに分けられること、箸の機能性と持ち方とは密接な関係があることがわかってきました。箸の持ち方の先行研究では「『手の大きさ』が伸びる時期とともに作業量が増え、『手の発達』が止まるころに作業量が固定する」ことがわかっています。それは17歳頃だといわれています。

日本人の食事作法は「箸に始まり箸に終わる」といわれてきました。コロナ禍で「共食」の機会が減った今だからこそ、新たなコミュニケーションにつながる自分の「食べ方」を見直す機会にしてみてもいかがでしょうか。

文責 清須市食育推進会議会長 上原正子

災害時の食について

9月1日は防災の日です。自然災害を防ぐことは困難ですが、災害に備えることは可能です。地震等の大規模な災害時には、一時的に食料が手に入らなくなる可能性があるため、家庭では最低でも3日分、出来れば1週間分程度の備蓄に日ごろから取り組みましょう。

～ 備蓄食料品リスト ～



飲料水

1人あたり1日1～3リットル

主食

レトルトご飯、アルファ米、パン、もち、乾麺、即席麺、カップ麺、乾パン、シリアル 等

主菜

肉・魚・豆などの缶詰、レトルト食品、乾物、ロングライフ牛乳 等

副菜

梅干し、インスタント味噌汁、桃・みかん等の缶詰、のり、乾燥わかめ 等

その他

調味料、紅茶、緑茶、コーヒー、チョコレート、日常使いしている食品、はちみつ 等

調理器具

カセットコンロ、ボンベ、鍋、箸、缶切り、プラスチック食器、紙皿・紙コップ、ラップ・アルミホイル、ビニール袋、ポリ容器(給水用)、マッチ・ライター、ウエットティッシュ、使い捨て手袋、除菌スプレー 等

※高齢者の方や乳幼児がいる場合は粉ミルクやレトルトのお粥など、家族の状況にあわせて食品を選んでください。この他にも長期保存の可能な食品はたくさんありますので、この機会に是非ご自身で探してみてください。



参考文献:農林水産省 『緊急時に備えた家庭用食料品備蓄ガイド』より