



## 今回のテーマ スローフード ～食文化を見直そう～



近年、私たちの食生活を取り巻く環境は生活の多様化などもあって、自宅で調理する時間が減り、私たちはスピードや合理的な食生活を求めてきています。もう一度日本の食文化を見直し、家族団らんでゆっくと食事を楽しみましょう。



### スローフードとは？

スローフードとは食生活を大切にしようという発想で、イタリアのブラという村で生まれた言葉です。普段、漠然と口に運んでいる食べ物を一度じっくり見つめなおしてはどうかという提案から、素材や料理について考えたり、一緒に食事をする人との会話を楽しめる生活を大切にしようというものでファーストフードと対比して使われ始めました。1996年のスローフード法令により、具体的な活動について下記の3つの指針があります。

## スローフードの3指針



味の教育(食育)を進めていくこと  
質のいい食べ物を守り、複数の人間同士が顔をつきあわせて食事をし、大いに語り合う、という一見当たり前のことが、スローフード運動の核になっています。

### ● 支える

質の良い素材を提供する小生産者を守る



### ● 守る

消えていく恐れのある伝統的食材や食品を守っていくこと



### ● 教える

子どもたちを含めた消費者全体に、味の教育(食育)を進めていくこと



【参照：<http://home.tokyo-gas.co.jp/benri/slowfood/p1.html>】

時間のないストレスフルな生活の中で、食を大切にすること、家族と食卓を囲む時間を大切にすることは、心と体のバランスを保つ効果があります。よく「味は記憶」といいますが、記憶に残るのは味だけでなく、そのとき自分で見極めた食材や、料理をするときに見た炎の様子や、食べるときに交わした会話であったりするものです。

このような「味の記憶」を経験を通して子どもたちに伝えていくことは、とても重要です。



## 日本での取り組みは？

日本にも、イタリア本部の承認を得たいくつかの支部(「日本スローフード協会」「ニッポン東京スローフード協会」「山形スローフード協会」など)があります。

各地で伝統野菜などの種を保存したり、自家採種する活動、伝統的な料理法の伝承、子どもたちに対する「食育」活動など、多彩な活動が展開されています。

日本には、昔から受け継がれた米食や地方の特色ある食材、そして醤油や味噌、日本酒や焼酎などがあり、今でも日常的に「スローフード」が実践され、日本の郷土料理や地方独特の食材を見直そう、という動きが各地で起っています。

### 例えば・・・

「日本スローフード協会」では、日本の米の見直しをテーマに「米リンピック」が行われています。

また、イタリアのスローフード協会本部から地域の食材を生かした伝統食を守るのに貢献した人々に贈られる「スローフードアワード」を、佐賀県の吉野ケ里遺跡に近い場所で古代米を生産してきた竹富氏が、アジア初の審査員特別賞を受賞しました。

## スローフードを実践するには？

スローフードの『スロー』とは、「ダラダラ食べよう」ということではなく、「何気なく食べている物を、見つめ直そう」という提案です。忙しさに追われる日々の生活の中で食を見直すためのポイントです。



- よく噛んで食べる ゆっくりと食事時間をとりよく噛んで食べることで、味を再認識する！
- 旬のものを食べる 旬のものを食べることで、食べ物本来の味を知る。
- 会話を楽しみながら食べる 会話を楽しみながら食べることで、家庭や土地に伝わる食文化の知識を深める。

## 食卓に少しのスローフードを・・・

スローフードの基本は、食べることや食べるものに関心を持つこと。そこで、日々の生活の中で、ほんの少し気をつけるだけでスローフードが実践できるアイデアです。



### ●旬の食材の入ったメニューを選ぼう

自分の住んでいる地域の、今の季節の旬の食材は何かをしっかりと頭に入れておいて、料理をするときはもちろん、外食のメニュー選びのときも役立てましょう。



### ●手軽な「ミニ菜園」で育てる楽しみを

100円ショップなどで手に入る、カイワレ大根、アルファルファ、ブロッコリースプラウトなどを自宅で栽培してみましょう。

### ●食卓のアクセントに「行事食」を

行事食メニューを食卓に取り入れ、行事や行事食にまつわる話題にふれながら家族で食卓を囲むことは、日本の食文化を考える機会になると同時に、四季の変化のある楽しい食卓の演出になります。



◎栄養相談を実施しております。(予約制)

食事に関する相談・質問がありましたら、お気軽に窓口にお申し出下さい。

◎当薬局では、全国すべての病医院の処方箋を受け付けております。

◎食通信はホームページにも掲載しております。<http://www.reliance-cosmos.co.jp/>

☆次回の食通信のテーマは“食育”を予定しております。

栄養士 廣田・小田・小西・島岡・西光・広井・横山

