

2 ごはんを中心とした食事パターンの原型は？

ごはんを中心に魚や肉、野菜、乾物（野菜や山菜、海藻を干したもの）などを主材料とした多様なおかずを添える、いわゆる主食と副食の食事パターンをとるのは、日本や朝鮮半島、中国南部、東南アジアといった稲作地帯の特色です。

古代の食事は、ごはんを中心にいろいろなおかずが並んでいました

日本では、すでに弥生時代から固粥や汁粥と副食の食事パターンがとられていたようです。飛鳥・奈良時代にはすでに常食という言葉があります。庶民はごはんを主食（常食）に、塩を用いた漬物のほかに汁物とおかず（奈良時代はごはんに合わせて食べる料理を“菜”と呼んでいました）がそれぞれ一品という一汁一菜が基本で、貴族や高級官吏は一汁三菜でした。平安時代になると、貴族の食膳は、ごはんを中心にいろいろなおかずが少量ずつ並んでいました。このようなごはんとおかずの食事パターンが健康食としての日本型食生活の原型になっているのではないのでしょうか。

平安時代の貴族の食膳

おももの

ごはんのこと。高杯の真ん中に据えられ、食事の中心でした。



おまわり

おかずのこと。おももの（ごはん）のまわりに並べられました。おまわりの数が多いほどごちそうとされたことから「かずもの」と呼ばれました。後に「お」がつき、「おかず」となったのです。

高杯（たかつき）

一本脚の膳のこと。

次世代に伝えていきたい！ めし茶碗・箸の持ち方

ごはんを食べるためになくってはならないめし茶碗と箸。どちらも個人仕様で男性用と女性用があるのは、日本の食具・食器はすべて手ごろとって、その人の手のサイズに合わせて選ぶためです。めし茶碗は女性の手の小さいので小ぶり、箸の長さは自分の身長15%がちょうどよいとされています。

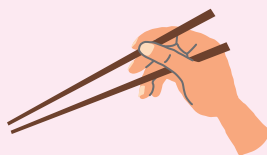
めし茶碗や箸のきれいな持ち方は、作法の基本として身につけたいものです。これらをきちんとするだけで見た目もきれいで、食事もスムーズに進み、おいしさが増します。

【めし茶碗の持ち方】



めし茶碗は親指を茶碗の縁にかけ、残りの4本の指を底に添えます。

【箸の持ち方】



箸は1本を親指・人差し指・中指の3本ではさみ、もう1本を親指の付け根と薬指で支えます。

日本の食事文化は5色が基本

奈良時代の食べ物を、木簡(小さな木の板に墨で文字が書かれた記録)をもとに食材を整理してみると、中国の陰陽五行説に基づき、白・赤・黄・緑・黒の5色に分類することができます。

赤

(大豆、魚介類、肉類、卵)

赤は、食べて血となり肉となる食べ物(たんぱく質)。魚介類が中心ですが、いのしし・鹿・野鳥などの肉類も食べていました。また、大豆も豆腐(平安時代末)、なめみそやきなこ、豆餅にして食べていました。現在は卵や牛、豚、鶏などの肉が加わっています。



黄

(根菜、いも類)

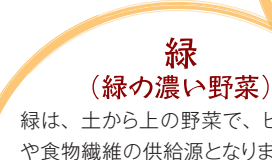
黄色は、ビタミンや食物繊維の供給源となる食べ物で、日本の伝統野菜の根菜、いも類です。つまり大根、かぶ、れんこん、ごぼう、にんじん、さといも、こんにゃくなど、土の中で育つ野菜です。



白

(米や雑穀)

白は、エネルギー源となる食べ物で、日本人は米を選びました。当時は1日に約5合(約750g)食べ、1日分の栄養素とエネルギーを補給しつつ、これにおかずを組み合わせました。



緑

(緑の濃い野菜)

緑は、土から上の野菜で、ビタミンや食物繊維の供給源となります。日本の伝統野菜は緑の濃い野菜で、滋味があります。ノンオイルクッキングで、ゆでたり、煮たりして、たくさん食べることができます。



黒

(海藻、きのこ)

黒は、海藻やきのこなどで、貴重なミネラル源となります。日本人は特に海藻を世界一多く食べているといわれています。奈良時代には、わかめやひじき、まつたけがよく食べられていました。



食器を手にとって食べるのは？

鎌倉時代末期から、膳や折敷(おしき。脚のない膳のこと)に料理を並べて食事をしていました。膳や折敷を正面に姿勢を正して座り、食器に盛られた料理を食べる場合、料理を口まで運ぶ距離はどうしても長くなります。料理を食べやすくするために、自然と食器を持つ習慣が生まれました。特にいちばん上げ下

げの多いめし茶碗は手に取りやすくなるように、箸を持つ右手と逆の左手前に置かれるようになりました。このあたりから、食器を持って食べる食事作法や配膳法が発達し、テーブルといすで食事をするスタイルになった今日においても、その作法が受け継がれているといえます。