

# 「食」について

最近、「食育」という言葉を耳にします。

平成17年7月15日に「食育基本法」が施行されたのをご存じでしょうか。この法律の目的は、「国民が生涯にわたって健全な心身を培い、豊かな人間性を育むことができるよう、食育を総合的かつ計画的に推進すること」にあります。

この法律が策定された背景としては、次のような説明がなされています。

- ①「食」を大切にす心の欠如
- ②栄養バランスの偏った食事や不規則な食事の増加
- ③肥満や生活習慣病（糖尿病など）の増加
- ④過度の瘦身志向
- ⑤「食」の安全上の問題発生
- ⑥「食」の海外への依存
- ⑦伝統ある食文化の喪失

このような状況は、私たち個人の問題というだけでなく、社会全体の問題として取り組まなければなりません。私たちの食生活は、ライフスタイルの多様化などに伴って大きく変化してきました。その中で、「食」を大切にす心や優れた食文化が失われつつあります。また、栄養の偏り、不規則な食事、「食」に関する正しい知識を持たない人の増加といった様々な問題が生じており、健全な食生活を取り戻していくことが必要です。

食育推進のための基本計画は国の施策に任せることにして、日本食を見直すという意味で、今回は「和食」を取り上げてみました。

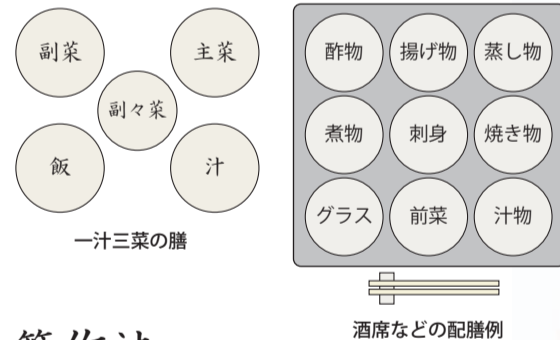
## 「和食」の作法

最近、忘れかけてしまっているものの一つに「食事の作法」があります。

近年は個食化が進み、食事を一人で取る子供が増えるなか、食事の作法を身につける機会が少なくなることで、正しい作法を知らないまま大人になってしまいます。食事には、和食に限らずいろいろな作法があります。一部には宗教的な意味合いもありますが、本来は食事を美味しく、楽しくいた

## 配膳

和食の基本である「一汁三菜」は、ご飯と汁と3種類のおかずのことで、和食の構成は、全てここから始まります。

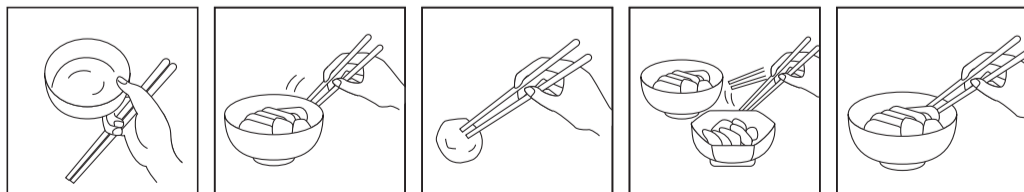


## 箸作法

和食をいただく際、最も基本となる作法が「箸使い」です。和食は「箸に始まり、箸に終わる」といわれています。昔から「忌み箸」と呼ばれ、行儀が悪いとされる箸使いがあります。これらは知らずにしている場合もあるでしょうが、食事の際に嫌悪感を与える場合もありますので、普段の食事のときから気をつけたいものです。

### 嫌い箸

他の人に不快や不浄感を与えるといわれる箸使い



- 「握り箸」 箸を握った方の手で椀や皿を持つこと。
- 「寄せ箸」 料理の入った器を箸で手前の方に引き寄せること。器は手で持ってもかまいません。
- 「刺し箸」 食べ物を箸で突き刺して食べること。箸はフォークではありません。
- 「迷い箸」 どれを食べようかと器の上でうろうろさせること。先に食べるものは決めておきましょう。
- 「探り箸」 盛り付けをくずして探るように取り出すこと。

※記載内容については当社独自の取材によるもので、同様の内容における各メディアや文献等を否定するものではありません。

この面の情報はドボク管理の職員が独自に取材したものです。デザインと編集：岡島隆広（ドボク管理 地域情報誌編集室）〒090-0801 北見市春光町1丁目24-3 ドボク管理本社ビル4F TEL.0157-26-3321 FAX.0157-22-7508 E-mail design@dobokukanri.co.jp

<http://www.dobokukanri.co.jp/>

# 食膳形式

日本食の作法は、中国、朝鮮半島の影響を受け、鎖国によって日本独自のものが生まれました。和食は、食膳の形式により大きく次の三つに分けられます。

### ①本膳料理

もともと格式が高く日本料理の原点とも云える料理です。一の膳（正しくは本膳）、二の膳、三の膳、与の膳（四の膳とはいいません）、五の膳、六の膳、七の膳まであり作法も細かな技巧に走りすぎたために現在では帛紗料理という二の膳までに略されたものが主流となっています。

### ②懐石料理（茶懐石）

茶道でお茶会を催すときに、お茶をいただく前に茶席で出される食事のことをいいます。ただし、茶道の心得があり、お茶会に招待されない限り本物の懐石は食すことはできません。同じ料理を同じ器で自分の家で食べても懐石とはいいません。つまり、茶道の心得がなければ正式な懐石料理をいただく機会はありません。茶道の作法を知らなくても楽しめる「懐石風」はあるようですが。

### ③会席料理（宴会料理）

ホテル、レストラン、料理屋、割烹店などで出される料理や割烹旅館、大衆割烹、小料理店、食堂などで出される料理のうち、献立のある料理を会席料理といいます。献立がない場合でも、出される料理が統一がとれて筋が通った何品かで構成されたお品書きのあるものも、会席料理といいます。自分でお品書きの中から何品かを選んで注文する一品料理は会席料理とはいいません。

現在、比較的改まった席で食べる和食は、そのほとんどが本膳料理の略式といわれるものだと思います。

食事には、洋の東西を問わずさまざまな作法があります。和食の作法だけでも、少しぐらいのスペースではとても書ききれません。

要は、「いただきます」と「ごちそうさま」の言葉のように、「生あるものをいただける感謝」をもって、食事をこの人と共にして楽しかったと思ってもらえるように作法を心得たいものです。



近年は、家族全員で食卓を囲む機会が少なくなかもしれませんが、これを機に「和食の作法」を食事の際の話題にしてみてもいいでしょうか。子どもにとっては躰にもなり、それが習慣として大人になっていくことで、自然に作法が身についているはずですよ。

色々な面でマナーの欠如が叫ばれるなか、若者が箸を上手に使い、魚料理をきれいに食べているのを見たときには、なぜか「ほっと」します。昔はそれが当たり前であったということを見ると、それを「日本の食文化」として、ごく自然に受け止めるときがくることを望みたいものです。

協力/ホテル黒部 レストラン  
北見市北7条西1丁目  
TEL.0157-23-2251 FAX.0157-23-5492  
<http://www.hotel-kurobe.co.jp/>