

4. 小菅村巡検の弁当

プロジェクト学習科目「植物と人々の博物館づくり」の総合演習における受講学生食文化班は、山梨県小菅村の伝統食を聞き取り調査した上で、地元産の食材を検討して、図10の巡検弁当を考案しました。実際に食材を採集して、調理したのは地元の旅館の若主人です。その後、小菅村では小菅弁当が考案され、色々な行事の際に提供されるようになりました。

地元で栽培された野菜、採集された山菜、養殖のヤマメ等が煮物として副菜になっており、紫米の飯を主食にして、栄養価を配慮して構成されています。大学生向きに量を多くしてあります。伝統食を再現していきますから、油ものが少なく、若い人には物足りないのかもしれない。



▲小菅村巡検弁当

野菜の多い献立

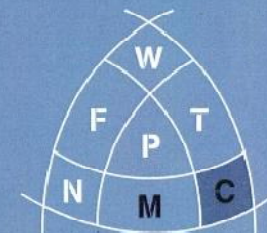
C2

■ 基本学習プログラム文化誌 (C)

これは文化誌(C)の学習教材で、調理実習にあたってはワークシートや食材、調味料、調理器具などを用意する。

雲玲那 (東京学芸大学生生活科学科)

南道子 (東京学芸大学生生活科学科)



index

1. はじめに
2. 献立の事例
3. 3つの献立の総合計の栄養値比較
4. 小菅村巡検の弁当

1. はじめに

日本では戦後それまでの食生活の内容を一変させ欧風の食生活に移りました。しかし、戦後間もなくはまだその傾向はそれほど顕著ではありませんでしたが、昭和50年代には欧風の食生活と和風の食生活とがだいたい半々の状況でした。ところがそれから食生活は洋風化へとすすんでいます。洋風の食生活と和食のどこが違うかという使っている食材がまず違います。洋風は牛乳や、肉を使うのに対し、和食では牛乳は使いません。また、肉も多用されず、魚と野菜、大豆製品が主素材であり、それを煮たり、焼いたり、揚げたりします。主食は穀類のお米です。洋食にはさらにバターをたくさん使ってソースを作り、お菓子を作ります。日本では油を使ったお菓子はほとんどありません。このように洋食と和食では油のとり量が全然違ってきます。今日では、その結果、生活習慣病や、カロリーの多さによる肥満が問題となっています。また、肉やケーキを多くとることで相対的に野菜をとることが少なくなってきました。野菜にはビタミンやミネラル、食物繊維が豊富であり、生で食することで、熱に弱いビタミンを取ることができるという特徴があります。その野菜の食物繊維は日本人の摂取量は1日15gで目標値の20gを下回っています。厚生省は1日350gの野菜をとることを推奨していますが、野菜の種類は多量に及んでいてその個々に含まれている栄養素が違ってきているはずです。そこで、具体的に献立を立ててその栄養価の偏りがないか食品成分表で計算し、1日野菜350gの献立に含まれる栄養素の比較をしてみました。献立は3日間を想定してたてましたので、食生活を考えるために参考にしてください。

2. 献立の事例

(1) 献立1日目

朝食：食パン 60 g、

牛乳 200 g

グリーンサラダ…レタス 35 g、きゅうり 30 g、
ドレッシング 15 g

ウインナーエッグ…卵 50 g、ウインナー 40 g

オレンジ…オレンジ 70 g



昼食：白飯 120 g

豆腐のみそ汁…豆腐 30 g、乾燥わかめ 0.5 g、
だし汁 150 g、味噌 12 g

筑前煮…鶏もも肉 40 g、乾しいたけ、

ごぼう 15 g、水菜 15 g、

にんじん 10 g、さやえんどう 10 g、

こんにゃく 15 g、ごま油 4 g、

だし汁 65 g、砂糖 5 g、

しょうゆ 4 g、みりん 6 g

青菜のおひたし…ほうれん草、かつおぶし 0.5 g、
しょうゆ 5 g



夕食：白飯 120 g

ビーフシチュー…牛肉 90g、にんじん 20g、

ブロッコリー 40g、コーン 20g、

マッシュルーム 20g、

バター 2g、ルー、ワイン 40 g

ヨーグルト和え…ヨーグルト 150g、いちご 20g、

みかん 20g、バナナ 20g、

キウイフルーツ 20g

ポテトサラダ…じゃがいも 110g、きゅうり 30g、
にんじん 10g、マヨネーズ 15g



(2) 献立2日目

朝食：白飯 120 g

じゃがいもと茄子のみそ汁…なす 15 g、

じゃがいも 15g、みそ 12g

鮭の塩焼き… 鮭 80g



昼食：キャベツのスパゲティ…スパゲッティ 100 g、

キャベツ 30 g、オリーブ油 15 g、

アスパラガス 3 g、ベーコン 30 g、

チーズ 10 g

オニオンスープ…コンソメスープ 150 g、

たまねぎ 15 g、にんじん 20 g、

パセリ 5 g、塩、こしょう

サラダ…レタス 20 g、きゃべつ 20 g

いちご…いちご 80 g



夕食：きのこご飯…しめじ 20g、まいたけ 10g、

しいたけ 15g、精白米 100g、

みつば 3g、だし汁、しょうゆ、

酒、みりん

澄まし汁…みつば 3g、だし、しょうゆ、しお、
焼きふ

しょうが焼き…豚かた肉 90g、しょうが、
砂糖、油、キャベツ 30g、

トマト 10g

りんご…りんご 70g



(2) 献立3日目

朝食：ロールパン 60g

具入りオムレツ…卵 50g、たまねぎ 20g、
にんじん 10g、ピーマン 10g、
サラダ油、チーズ 10g
コーンポタージュ…ホールコーン 30g、
クリームコーン 10g、
コンソメ、牛乳 150g、
パセリ 5g
ココア…ココア、牛乳



昼食：白飯 120 g

肉のカツレツ…豚ロース肉、薄力粉、
ソース

大根のサラダ…大根 80g、京菜 20g、
かいわれ大根 10g、
ドレッシング 15g

なし…なし 50g



夕食：カレーライス…若鶏もも肉 80g、にんじん 30g、
サラダ油、ご飯、たまねぎ 40g、
じゃがいも 50g、カレールー

サラダ…トマト 10g、レタス 30g

みかん…みかん 100g



3. 3つの献立の総合計の栄養値比較

野菜 350g、果物 g を目安にたてた献立 3 日分の栄養素の比較を成分表の値から導きだしました。

各献立で出したミネラルとビタミンの値を比較すると、ビタミン D が献立 2 で多く、カルシウムが献立 2 で少なかったのですが、詳細に検討してみると、以下のようにになりました。

それぞれの献立中に含まれるビタミン D とカルシウムの値が特に異なる点について考察してみました。() 中の数値は献立中の成分表による値です。献立 1 においてビタミン D が多く含まれるのは、献立 1 食あたり、卵 (0.9mg)、干しいたけ (0.8mg) です。献立 2 においてビタミン D が多く含まれるのは紅鮭 (26.4mg) で、他の食品には著しく多く含まれるものはありませんでした。紅鮭を除くと、献立 2 の総ビタミン D 量は 1.4mg となり、他の献立よりも値が低くなっています。献立 3 では、卵 (0.9mg) と牛乳 (0.5mg) に多く含まれています。これらの値を考えると、ビタミン D 値の差は、紅鮭によるものであることが分かりました。これを他の魚にすると、たとえばあじでは 2.4mg、鯛では 6.4mg、さばでは 9.6mg、さんまでは 15.2mg となり、魚の種類によって異なることがわかりました。また、卵には 0.9mg のビタミン D が含まれており、これは 1 日の摂取基準のおよそ 1/5 に当たる。卵を献立に入れることで、ビタミン D を補いやすくなることができるともわかりました。

次にカルシウムの値を比較する。結果は献立 2 が他の献立より約 370mg 少なかったため、以下に献立で使ったカルシウムの多い食材を取り上げます。献立 1 では 1 食あたりに朝食の牛乳 (220mg)、木綿豆腐 (36mg)、ヨーグルト (180mg) に特に多く含まれている。献立 2 では、パルメザンチーズ (130mg) に特に多く含まれており、その他の食品には著しく多くカルシウムを含むものはありませんでした。献立 3 では、プロセスチーズ (63mg)、コーンポタージュの牛乳 (165mg)、ココアの牛乳 (165mg)、京菜 (42mg) に特に多く含まれていますので、ここから、カルシウムを多く含む献立は、牛乳などの乳製品を多く使っているということが分かりました。カルシウムを補うためには、献立 3 のように様々な形で乳製品を取り入れることが良いことがわかります。3 日間の献立に共通して食物繊維の摂取量が基準値の 20g に満たないことがわかりました。

その他の野菜・果物に含まれる栄養素については、献立によって大きな差はありませんでした。このことから、一日に緑黄色野菜 100g、淡色野菜 250g、果物 150g を含む献立をとることは、食物繊維をのぞけば成分表上は偏りなく栄養を取ることが出来るということが言えます。

総合計	エネルギー Cal	たんぱく質 (g)	脂質 (g)	炭水化 物 (g)	ナトリウム (mg)	カリウム (mg)	カルシウ ム (mg)
献立 1	2033	84.9	72.7	252.8	4735	3763	681
献立 2	1854	78.6	53.3	253.0	3314	2376	299
献立 3	2131	81.0	82.6	255.9	3950	2862	662

	マグネシウム (mg)	リン (mg)	鉄 (mg)	亜鉛 (mg)	銅 (mg)	マンガン (mg)	レチノール当 量
献立 1	316	1456	8.8	13.2	1.29	2.5 3	776
献立 2	236	1116	6.2	9.7	1.15	2.2 9	262
献立 3	241	1297	6.9	9.9	1.06	2.4 0	789

	ビタミン D (mg)	トコフェロール当量	ビタミン K (mg)	ビタミン B1 (mg)	ビタミン B2 (mg)
献立 1	3.2	8.3855	275	1.10	1.81
献立 2	27.8	6.11	160	2	0.92
献立 3	2.4	7.65	154	1.46	1.50

	ナイアシン (mg)	ビタミン B6 (mg)	ビタミン B12 (mg)	葉酸 (mg)	パントテン酸 (mg)
献立 1	21.7	1.77	5.4	451	9.82
献立 2	23.1	1.50	9.5	325	6.12
献立 3	20.0	1.46	2.9	274	8.60

	ビタミン C (mg)	食物繊維水溶 性 (g)	食物繊維不溶 性 (g)	食物繊維総量 (g)
献立 1	179	3.5	13.0	16.7
献立 2	122	2.5	9.5	12.0
献立 3	101	3.7	8.4	12.1