

## 日本古来の食習慣を世界へ LS02 成田紗良、千葉かのん、佐藤結夏、鈴木理那

### <世界の現状>

2014年、イギリスのインペリアルカレッジロンドンとWHOの行った共同調査より次のような結果が出ました。



### <仮説>

ここで、私たちはその原因が食生活にあるにではないかと仮定し、先進国の中でも肥満率の最も低い国である日本の食生活「一汁三菜」の形式を取り入れることができれば、肥満などの健康問題も、改善できるのではないかと仮説を立てました。

### <一汁三菜>

一汁三菜とは、室町時代に成立した日本の伝統的な食習慣です。その献立は、**主食**、**汁物**、**主菜**、**副菜**、**副副菜**から成り立っています。副菜や副副菜には、足りない栄養素を補給する役割があるため、海藻や小魚といった無機質や、レタスなどの食物繊維を取り入れることも重要です。

### <台湾での活動>

3月19日から3月26日にかけて研修旅行で異国の地台湾へ出発

- ・台湾にある日式料理店の訪問
- ・東海大学日本語学科の先輩方との討論
- ・食についてのアンケート作成
- ・夜市での台湾食文化の調査、です。

私たちはこの活動を通して、台湾食と日本食の差異や文化を発見することができ、とても良い経験になりました。



### <今後の活動>

私たちの最終目標は、世界中の人々に日本の健康的な食習慣を知ってもらい、利用してもらうことで肥満率の上昇を抑えることです。そのために、情報を広く発信する手段の一つであるインターネットを使い、私たちが作成した試作品をメニューの代表例としてホームページに掲載していきます。

## LS02 班・年表

2016. April

班を組み、探究テーマ設定

July

初めての調理実習

September

仙台白百合女子大学訪問

October・December

和食・洋食の試作品作成

2017. March

ステラマリスでのお弁当販売

台湾研修旅行

May

HPの作成に着手

### <試作品作成>

活動の一環として和食・洋食で試作品を作成しました。



### <ステラマリスでのお弁当販売>

学園の食堂「ステラマリス」のNTフードさんと提携し、一汁三菜を当てはめたお弁当のメニューを作成し、販売しました。

初めての企業との提携で、交渉の難しさや意思疎通の大切さを学ぶことができました。

大変だった分、達成感も大きく、自信につながりました。