

日本食を広める

3年5組20番 西村茉桜
3年5組38番 山下真央
3年3組33番 堀内唯杏

Keyword: 「食」「日本食」「ごぼう」「栄養」

1. はじめに

私たちは「日本食が好き」という共通点を持ち、また健康について考える中で食と人の健康が深く関わっていることを知り、それを多くの人に知ってもらいたいと考えた。健康的な食事として知られている日本食だが食の欧米化により日本人の日本食離れが進んでいる現状を改善したい、そして海外の人にも日本食をより知ってもらいたいと思いこのテーマを選択した。

2. 序論

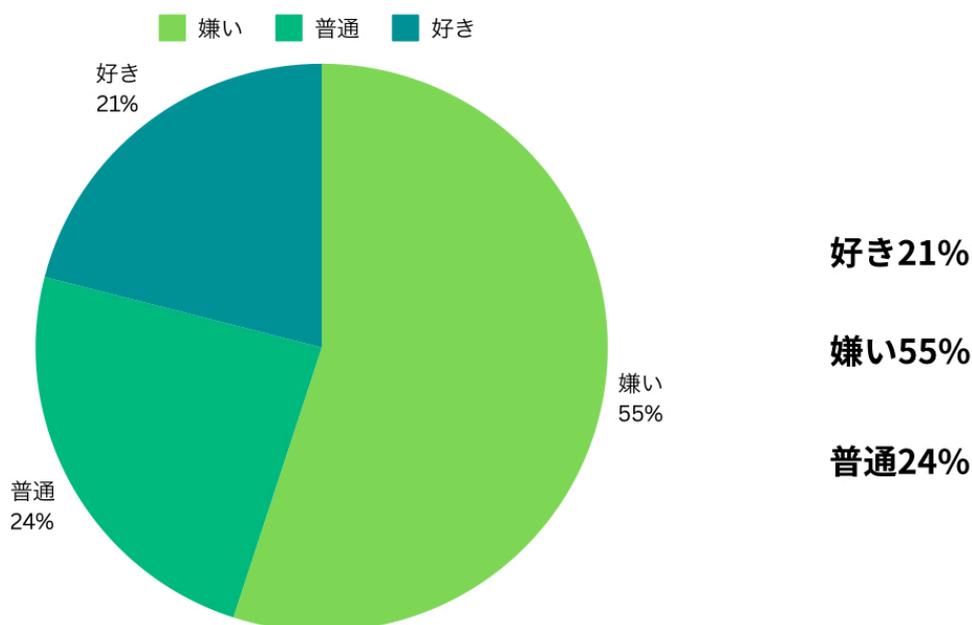
まず、日本食からは五大栄養素と言われる炭水化物、タンパク質、ミネラル、ビタミン、脂質がバランスよく摂ることができる。これは五大栄養素が不足しておりカロリー過多である外国のジャンクフードと比べると、とても健康的である。また、「和食」はユネスコ無形文化遺産にも登録されており世界的にも注目されていることが分かる。

しかし、調べていく中で日本食の中には好みが分かれる食べ物、料理が多いことが分かった。その中でも私たちはごぼうに注目した。ごぼうには沢山の栄養素が含まれているが、特に多く含まれているのがイヌリンである。イヌリンはデンプンの一種であり、食後血糖値の上昇を抑制や腸内環境の改善、免疫力を上昇させるなどの効果がある。インフルエンザやコロナウイルスなどの多くの感染症が流行している現在、免疫力を高める食べ物は注目されていることからごぼうは私たち人間の体に必要とされている様々な栄養素が含まれていることが分かる。

しかしながら、ごぼうは外国ではあまりよく食べられておらず、これだけ多く食べられているのは日本のみである。私たちはこれを知ってから、ごぼうをあまりメジャーでは無い外国の人々にも多く食べてもらえるようにしようと考えた。

3. 本論

まず、ごぼうの好き嫌いを知ることが大事だと思いアンケートを取ることにした。



アンケート結果からごぼうを「嫌い」と思っている人が多いことが分かる。また、「普通」と答えた人も「好き」と答えた人よりも多い。このアンケートから私達は、まず「嫌い」と感じる人がなぜそう思うのかを考えた。

その結果、味が嫌いという事もあるがごぼうには料理のレパートリーが少なく、使う人も少ないのではないかと考えた。これらから私達は自分達自身で実際にごぼうを調理し、そのレシピを沢山のの人に知ってもらえるように活動することにした。

そこで考えたのが「ごぼうチップス」である。ごぼうチップスは既に知っている人もいると思うが、これを自分たちで味付けを変えたりなどのアレンジをし、好き嫌いがある人でも食べられるようにした。また、簡単に作れるためお菓子感覚で食べられるようになる人がいるのではないかと考えた。実際には塩だけではなく、ブラックペッパーや焼肉のタレ、はちみつなど様々な味付けで実践した。これを家族や友達にも食べてもらった。そしてその後、再度アンケート調査を行った。その結果、それぞれ「自分好みの味付けで食べれた」「食べやすかった」などの良い意見を得ることが出来た。

4. 結論

これらの活動からごぼうを嫌いな人は多いが上手く調理をし、食感や味付けを工夫することで少しでも食べやすくすることが出来た。また探究活動を通して、より日本食や栄養について考え、知ることができ食への関心が高まった。

しかし、ごぼうチップスを調理し、その後のレシピなどの広報活動をしっかりとすることが出来なかった事が今後の課題として残ってしまったため、これから少しずつ広報活動も進めていけるようにしようと考えている。

5. 参考文献・出典

SUNTORY <https://www.suntory-kenko.com/column2/article/532/>

公益財団法人長寿科学振興財

<https://www.tyojyu.or.jp/net/kenkou-tyoju/koureisha-shokuji/kenkou-tyuju-syoku.html>

農林水産省 <https://www.maff.go.jp/j/keikaku/syokubunka/ich/>

味の素株式会社<https://story.ajinomoto.co.jp/series/season/004.html>

GTINOhttps://grino.life/blogs/journal/westernization?srsIid=AfmBOoqIVamq5mgIU6eBSDTCOYtrW5wfuG3luzxDa_Y8EXctuJn-Ogm3