

食のマインドフルネス

味わいフルネス7教科

©Asami Ishizuka

教科	名称	内容
国語	五感の語感	五感を使った味の表現、おいしい言葉、味わいに関わるオノマトペなどを知り、「言葉への感謝」を持つ。
算数	料理の方程式	量、温度など料理に関わる数字や料理をするために必要な要素を知り、レシピ開発や料理をしてくれた人など「料理への感謝」を持つ。
理科	フード設計図	精肉、鮮魚、生鮮など食材になる生物の誕生から育成、出荷、処理など食卓に並ぶまでについて知り、「命への感謝」を持つ。
社会	食の羅針盤	食産業のしくみ、食の進化、企業活動や食バイオパワーや食を取り巻く社会環境を知り、「食関係者への感謝」と食の課題意識を持つ。
体育	栄養の準備体操	基本の栄養素と働き、含まれる食品、摂取の目安などを知り、「栄養への感謝」を持つ。
美術	美食パレット	食を美しく彩る食スタイル、デザインスタイル、コーディネートなどを知り、「食文化への感謝」を持つ。
音楽	味覚音感	味覚音感、よく噛んで味わうことの大切さを知り、「生きることへの感謝」を持つ。

↑

① テイスティング瞑想 (リアル集中)

② ペアリング瞑想 (マイクロ瞑想)

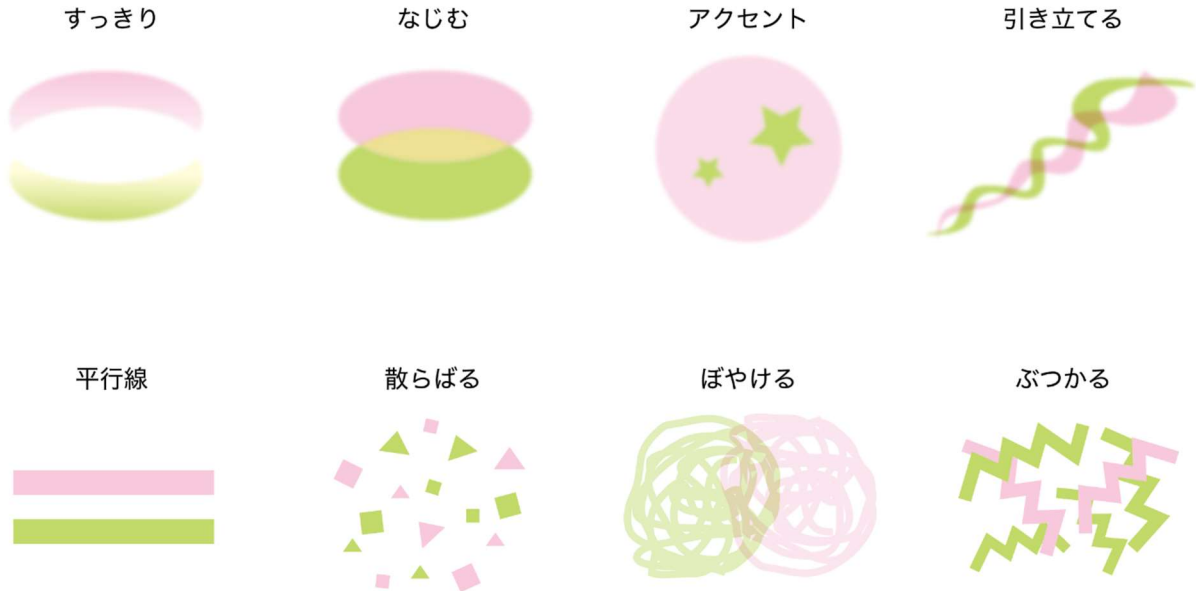
③ シンキング瞑想 (マクロ集中)

④ フリー集中

⑤ 神集中

↓

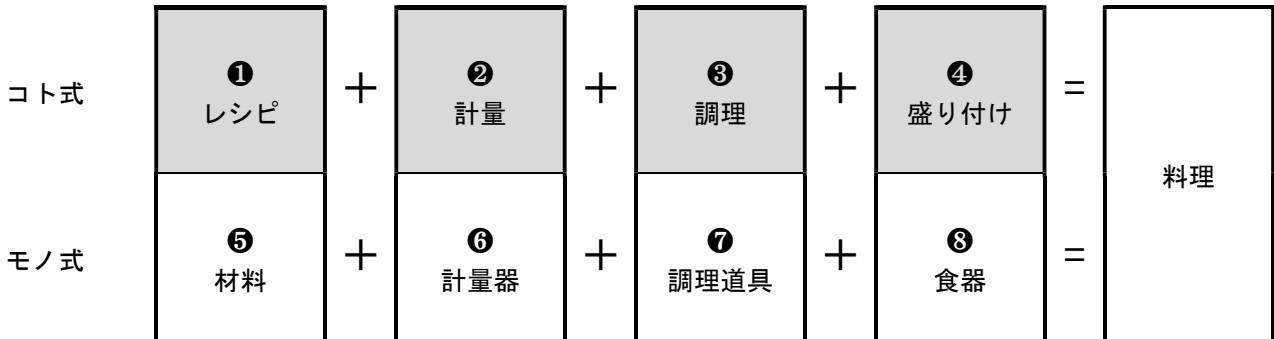
味と香りのジャッジ基準



初級		
①視覚	味	美味しそう、甘そう、辛そう、熱そう、冷たそう
	色	色、カラフルな、色とりどりの、多彩な、こんがり
	形	ふっくら、細い、太い、ストレート、やわらかそう、固そう
	大きさ	大きい、小さい、こじんまり、ボリューム感
	オノマトペ	カラッと、とろーり、ゴロゴロ、ピカピカ、ツヤツヤ、テカテカ
②聴覚	外音	ジュージュウ、ジュワジュワ、グツグツ、コトコト、パチパチ
	食感	コリコリ、ゴリゴリ、サクサク、ザクザク、シャキシヤキ、パキパキ、パリパリ、ネチネチ、プチプチ
③嗅覚	香り	良い香り、こうばしい、青々しい、甘い、爽やか、ツンとした、ふくよかな、花のような、華やかな、フルーティー、スパイシー、焦げ、いぶした、芳醇、メンソール感
④触覚	口当たり	きめ細かい、ひんやり、熱々、まるやか、なめらか、しっとり、さっぱり、まったり、こってり、刺激的、突き刺すような、粘りのある、ねっとり、濃厚、粗い、とろける、どっしり、ふっくら、ぬるっ、ピリピリ、ホカホカ、ハフハフ、ザラザラ
	食感	パリパリ、サクサク、ザクザク、ゴリゴリ、コリコリ、パキパキ、ネチネチ、ホロホロ、シャキシヤキ、ホロホロ、プチプチ、サラサラ、ギトギト、ハフハフ、フワフワ、モチモチ
	のど越し	さらっと、爽快、爽やか、刺激的、キレのある、まるやか、マイルド
⑤味覚	甘味	甘い、甘口、甘味、甘さ、甘気、甘ったるい、薄甘い、甘辛、甘酸っぱい
	酸味	酸っぱい、酸度、酸味、甘酸っぱい
	塩味	塩気、しょっぱい、塩からい、薄塩、甘塩、辛塩、中塩
	苦味	苦い、苦味、苦さ、ほろ苦い、苦みばした
	旨味	旨い、旨味がある、コクがある、まったり
	渋味	渋い、えぐい
	辛味	辛い、辛め、激辛、辛口、甘辛、ぴりぴり、ひりひり、火を噴くような、スパイシー

上級			
①視覚	味	美味しそう、甘そう、辛そう、熱そう、冷たそう	
	色	色、カラフルな、色とりどりの、多彩な、こんがり	
	明暗濃淡	あっさり、さっぱり、すっきり、こっくり、こってり、どっしり、ぼってり、こてこて、ずっしり、とろーり、まったり、もったり、輝く、華やか、鮮やか、明るい、暗い、艶やか、きらびやか、照りのある、コテコテ、ツヤツヤ、テカテカ、ピカピカ	
	透明度	透き通った、透明感、濁りのない、曇りのない、不透明な、くすんだ、みずみずしい	
	形	ふっくら、細い、太い、ストレート、やわらかそう、固そう、パラパラ、ポロポロ、ホロホロ	
	大きさ その他	大きい、小さい、こじんまり、ボリューム感、ごろごろ カラッと、しっかり、たっぷり	
②聴覚	外音	ジュージュウ、ジュワジュワ、パチパチ、コトコト、ぐつぐつ	
	見た目音	サクサク、パリパリ、カリカリ	
	食感	パリパリ、サクサク、ザクザク、ゴリゴリ、コリコリ、パキパキ、ネチネチ、シャキシャキ、プチプチ	
	オノマトペ	ズルズル、チュルチュル、ツルツル、シュワシュワ	
③嗅覚	芳香	こうばしい、青々しい、花のような、華やかな、甘い、フルーティー、スパイシー、焦げ、いぶした、芳醇、メンソール感	
	オノマトペ	くんくん、ぷんぷん	
④触覚	テクスチャー	硬軟	硬い、とがった、がっちり、腰、やわらかい、軟弱、ソフト、なめらか、コリコリ、シコシコ、シャキシャキ、シャクシャク、シャリシャリ、フニャフニャ、ホロホロ、ホワホワ、ヤワヤワ
		乾湿	乾いた、ドライ、しけた、湿っぽい、しっとり、からっ、パリッ、ほっこり、カリカリ、パサパサ、パリパリ、バリバリ、パキパキ、ポキポキ、ホクホク、ホコホコ
		粘性	濃厚、粘りのある、しつこい、コクのある、脂っこい、とろける、とろみ、とろっとした、あっさり、こってり、ねっとり、まったり、もったり、まとわりつく、べとつく、むっちり、サラサラ、ドロドロ、トロトロ、ネバネバ、ヌメヌメ、ベタベタ、ベトベト
		弾性	むっちり、もっちり、ぷりっ、ふっくら、ふわっ、プリプリ、プリプリ、プルプル、プルプル、ムチムチ、ムニユムニユ、モチモチ、フワフワ、フンワリ
		触性	なめらか、スムーズ、絹のような、きめ細かい、ざらついた、つるっ、粗い、引っかかる、くすぐる、キシキシ、ゴツゴツ、スベスベ、サラサラ、ザラザラ、ツツツ、ヌルヌル
	圧覚	重い、ずっしり、重厚、圧倒される、押し強い、押される、圧迫感、もたれる、食べ応えのある、腹にこたえる、どっしり、軽い、軽やか、軽快な、ふわっとした、羽毛のような、重さのない	
	痛覚	突き刺すような、ツーン、刺激的、スパイシー、スースー、チクチク、ツンツン、ヒリヒリ、ピリピリ、ビリビリ	
	温覚	熱い、あたたかい、ほっこり、ぬるい、アツアツ、ハフハフ、フーフー、ホカホカ、ポカポカ、ホコホコ、ホフホフ	
	冷覚	冷たい、ひんやり、ひゃっこい、冷めた、冴える、冴え渡る、涼し気な、キーン、キンキン	
	⑤味覚	色	こんがり、色々、青々しい、黄金色
明暗濃淡		濃厚、すっきり、鮮やか、濃い、くどい、鮮烈、みずみずしい、純粹、濁った、薄い、華やか。あでやか、渾然、淡い、清冽、ほのか、つやがある、ライト、淡泊、強烈、多彩、おぼろげ、派手、地味、輝く、明るい、キラキラ、淡麗、薄口、ほんのり、うっすら	
透明度		濁りのない、澄んだ、透き通った、透明感、すっきり、どんより、雑味のない、曇りのない、透明度、不透明、くすんだ、混ざり気	
形		しっかり、引き締まった、ふっくら、厚い、薄い、丸い、太い、まろやか、キレがある、細い、きりり、身が締まった、芯の通った、やせた、重なり、ふくよか、しなやか、なめらか、のびやか、ぼんやり、明確、くっきり、はっきり、鮮明、ぼんやり、バラバラ、崩れた、腰がある、キレ、切れ味、骨太な、ふくらみのある	
大きさ		深い、深まる、ふくらみがある、濃厚、濃密、増す、たっぷり、広がる、大きい、溢れ出る、引き立てる、引き出す、引き立て合う、しみ込んだ、奥深い、奥行きがある、小さい、幅がある、凝縮、大胆、貧弱、複雑、不揃い、平坦、まっすぐ、繊細、くっきり、細やか、鋭い、とがった、鋭利、ボリューム感、ごっつい、縮む、しぼむ、縮こまった、深み、厚み、重なり、重層的、隠れる、浸透、表面的、のっぺり、薄っぺらい、うわべの、幾重にも、沈む、上立ち香、酸度が高い、純度が高い、下味、振幅、伸びのある、引っ込む	
⑥ほか	評価	最高、絶妙、贅沢、至福、幸せ、極上、上品、上等、高級、優雅、丁寧、新鮮、シンプル、繊細、素朴、大胆、自然、洗練、立派、エレガント、調和、バランス、飽きのこない	
	場所	京都の、下町の、プロヴァンス地方の、田舎町の、港町の	
	時代	伝統の、未来的な、懐かしい、昔ながらの	
	作り手	おふくろの、頑固おやじの、一流シェフの、プロの、職人の	
	食べ手	子供向きの、女性向きの、スポーツ選手のための、ダイエット向きの、庶民的な	
	プロセス	手作りの、じっくり寝かせた、熟成させた、手間暇かけた、丹精こめた	
	生産状況	太陽の光をいっぱい浴びて、厳しい寒さの中で	
	素材感 素材特性	クリーミー、ミルクィー、フルーティー、スパイシー、肉々しい フレッシュ、新鮮、みずみずしい、鮮度抜群、クセのある、天然の、自然の、ジューシーな、取れたての、摘みたての、朝採りの、熟成した、厳選された、吟味された	

算数 料理の方程式



●料理

和食	寿司・魚料理、日本料理、懐石料理、鍋、そば、うどん、ラーメン、丼物、揚げ物、粉物、郷土料理ほか
中華	四川料理、広東料理、北京料理、上海料理、台湾料理、チャーハン、飲茶・点心、小籠包、餃子ほか
アジア、エスニック	インドネシア料理、ベトナム料理、インド料理、ネパール料理、トルコ料理、シンガポール料理、マレーシア料理、韓国料理、タイ料理、インド料理ほか
ヨーロッパ	イタリアン、フレンチ、ドイツ料理、ロシア料理、スペイン料理ほか
アメリカ	カリフォルニア料理、ケイジャン、ハワイ料理、南米料理ほか
その他	アラビア料理、エジプト料理、モロッコ料理、オーストラリア料理、無国籍料理ほか

①レシピ

材料、分量、調理時間、調理手順、盛り付け

②計量

- ・小さじ少々…小さじ (5cc・5ml) の 1/4 ぐらいの量のこと。
- ・物質によって比重が違うため、同じ小さじ 1 杯でも、水や酒は 5g、しょう油、みりん、食塩は 6g、はちみつやジャムは 7g と重さは変わる。
- ・塩少々…親指と人差し指 2 本の先でつまむぐらいの量。小さじだと 1/16~1/8 など諸説ある。
- ・ひとつまみ…親指、人差し指、中指の 3 本でつまむ量。小さじは 1/8~1/5 ぐらいと、少々よりは多い。
- ・一言で塩と言っても、種類で塩味や旨味の強さがそれぞれ違う。分量はあくまで目安で、薄味にして足りなければ足す方法で、自分のベストの量を見つける。

③調理

- 煮る…煮込み、煮つけ、含め煮、煮しめ、煮びたしなど
- 焼く…直火、バーナー、グリル、天火、オーブン、窯、鉄板、石板、挟み焼き、蒸し焼き、石焼など
- 蒸す

- ・中火 (60~70℃) …卵料理／卵の固まる温度が 60~70℃なので、茶わん蒸しなどは温度を上げすぎない
 - ・強火 (100℃) …肉・魚／十分に蒸気を上げて材料の臭いを取る。酒、ショウガ、レモンなどを絞ったり乗せて蒸す。野菜／イモ類、とうもろこしは、強火で蒸すことでデンプンがアルファ化し、甘味とふっくら感が出る。お米／米に十分な水を吸わせ、強火で振り水や霧吹きで水分を補充しながら蒸す。シュウマイ・まんじゅう／くっつかないよう底にクッキングシートを敷き、蒸気の通りが良いように間を空けて並べて蒸す
 - ・二度蒸し…茶碗蒸しは、先に味の出る鶏肉などを入れて卵汁 2/3 を注ぎ 8 割ほど蒸した後、火の通りが早く彩りが美しいえび、かまぼこ、三つ葉などを乗せて残りの卵汁を材料が見えるぐらいに注ぎ、蒸し上げる。
 - ・70 度蒸し…70 度よりも高温度で蒸すと、栄養素・旨味成分・香りが壊れていくが、70 度の場合は保たれる。さらにゆっくり蒸すとでんぷんが糖に変わり甘くなり、タンパク質がおいしくなる。肉や魚は余分な脂が落ちてふっくら縮まず仕上がりが、野菜やきのこ類は旨味が凝縮し、色鮮やかに仕上がる。
- ※肉や魚を 70 度蒸しでそのまま食べる場合は、非加熱で食べられる生食用を使用する。

●茹でる

- ・土から上にできる野菜 (火の通りが早い葉菜、豆、果菜など) は、熱湯&短時間でサッと茹で、冷水にさらすことで歯ごたえが保ち、色を鮮やかにする。
- ・土から下にできる野菜 (火の通りが遅いイモ類、根菜など) は、水からじっくり茹でることで中まで均等に火が通る。熱湯だと中まで火が通るまでに煮崩れてしまう。
- ・肉や魚を熱湯から茹でると、表面を熱で固めて旨味を閉じ込める。魚の臭みが出にくい。
- ・酒で魚の臭いを消す場合は、アルコールが飛ばないように水から茹でる。湯通ししてから煮れば臭みは出ず、旨味も逃げない。水からの方が煮崩れしにくい。
- ・湯通し (霜降り) …魚や肉などの臭みの元となる脂・血・ぬめりなどを熱湯をかけて落とす。
- ・塩茹で…お湯に 1~2% の塩を入れて茹でる。塩を入れるとお湯の沸点が上がるので、野菜などに素早く火が通る。下味がつく。
- ・お酢茹で…5% 程度のお酢を入れ、漂白効果でレンコンやゴボウなど白く仕上げる。子芋のヌメリ取り。
- ・米ぬか・とぎ汁茹で…ヌカを 1% 程度入れて茹で、タケノコ、ゴボウなどのアク抜きに。

●揚げる

- ・低温 (150~160℃) …青じそ、三つ葉など色を残したいもの。芋、餅など火通りが悪いデンプン類。
- ・中温 (160~170℃) …野菜の天ぷらやフライ、野菜のかき揚げなど、揚げ物全般。
- ・高温 (180~190℃) …魚介類、豆腐、ナスなど水分を多く含み火が通るまでに時間がかからない食材、一度火が通ったコロッケなど中心部まで火を通す必要のない食材。
- ・油通し…炒め物の下ごしらえ。酢豚のにんじん、玉ねぎ、ピーマンなどは、衣をつけずに 180~200℃ の高温でサッと通す。火を通すと固まりやすい肉類は、衣をつけて 120~140℃ の低温で。
- ・動物性の食材は、揚げると脂肪が溶け出し油が汚れるので後で、野菜、肉、魚介の順に揚げる。
- ・天ぷらとフライを揚げる場合は、パン粉や小麦粉のついたフライは天ぷらの後に揚げる。
- ・一度にたくさん入れると食材の水分が蒸発する気化熱で油の温度が下がる。

●炒める

- ・先にネギ、ショウガ、ニンニクなどの香味野菜を入れ、油に香りを移す。
- ・均一に火が通るように、材料は同じ大きさにカットする。
- ・野菜より先に肉を炒めて火を通し、油に肉の風味を移す。表面のタンパク質を高めて旨味を閉じ込める。
- ・野菜を先に炒めると水分が出てしまう。
- ・肉は火が通りすぎると固くなるため、野菜を入れる前に一度取り出しておく。
- ・火の通りが悪いニンジン、玉ねぎなどが先。次いでニラ、キャベツなど。最後に肉を戻す。

●燻製

- ・熱燻…80 度以上の高温で 1 時間程度の短時間、スモークする方法。保存性はほとんどなく、スモーキーな味わいを楽しむための場合が多い。スモークチキン、スモークオイスターなど。
- ・温燻…50~80 度で作る一般的な燻製方法。数日間の保存は可能。ベーコン、ロースハム、ソーセージなど。
- ・冷燻…25 度以下の低温で 2 週間~数カ月の長時間燻製する方法。ほとんど水分が抜けるため、保存性は高くなる。生ハム、ドライソーセージ、スモークサーモンなど。

④盛り付け

※美術「盛り付け」

⑤材料		
カテゴリー	分類	料理、食材など
メニュー	主食品	ごはん、餅、パン、麺、パスタ、米や麦を中心とした料理など。
	副食品	肉・魚・野菜・果物・豆・きのこ・卵・乳・海藻料理など。
	嗜好品	お菓子、果物、お茶、コーヒー、ジュース、お酒など。
	調味料	砂糖、塩、酢、醤油、味噌、ソース、マヨネーズ、ケチャップ、スパイスなど。
食材	肉類	豚、牛、鶏、山羊、羊、馬、鹿、猪、ウサギ、アヒル、鴨、鯨、イルカなど。
	魚介類	魚類、貝類、エビ、カニ、タコ、イカ、ウニ、ナマコなど。
	野菜類	根菜類／ダイコン、ニンジン、ゴボウなど。 茎菜類／タマネギ、アスパラガス、ウドなど。 葉菜類／キャベツ、レタス、ホウレンソウ、ハクサイなど。 果菜類／トマト、ナス、カボチャ、ピーマン、キュウリなど。 花菜類／ミョウガ、カリフラワー、ブロッコリー、食用菊など。
	果物類	核果果実／アンズ、梅、サクランボ、桃、スモモなど。 柑橘類果実／ミカン、伊予柑、グレープフルーツ、オレンジ、レモンなど。 仁果果実／リンゴ、梨、西洋梨、ビワなど。 熱帯産果実／アボガド、キウイフルーツ、マンゴー、パパイヤ、ドリアンなど。 果実的野菜／イチゴ、スイカ、パイナップル、バナナ、メロンなど。 その他／柿、イチジク、木苺、銀杏、栗、ザクロ、ブルーベリー、ブドウなど。
	穀・豆類	イネ科／米、トウモロコシ、麦、キビ、アワ、ヒエなど。 豆類 /大豆、小豆、緑豆、インゲン豆、落花生、そら豆、えんどう豆など。 その他／ソバ、ダツタンソバ、キヌアなど。
	きのこ類	エノキタケ、ブナシメジ、ブナピー、エリンギ、シイタケ、マイタケ、ヒラタケ、ナメコ、マッシュルーム、ポルチーニ、松茸など。
	卵類	鶏卵、アヒル、ウズラ、イクラ、キャビアなど。
	乳類	牛乳、山羊乳、ヨーグルト、チーズ、クリーム、バター、乳脂など。
	海藻類	海苔、昆布、ワカメ、メカブ、ヒジキ、テングサ、ウミブドウなど。

⑥計量器

キッチンスケール（デジタル、アナログ）、キッチンタイマー、調理用温度計、計量カップ、計量スプーン、塩分計、糖度計など

⑦調理道具

●鍋

両手鍋、片手鍋、圧力鍋、キャセロール鍋、土鍋、寸胴、雪平鍋、天ぷら鍋、すき焼き鍋、パエリア鍋、ご飯鍋、しゃぶしゃぶ鍋、親子鍋、フォンデュ鍋、ジンギスカン鍋、石鍋、パスタパン、タジン鍋、餃子鍋、おでん鍋など

●フライパン

アルミ、銅、鉄、ステンレス、チタン、フッ素加工、ダイヤモンドコート加工、マーブルコート加工、セラミック加工など

●鍋・フライパンその他

ホットサンドメーカー、中華鍋、卵焼き器、グリルパン、ワッフルメーカー、たこ焼きプレート、クレープパン、両面焼きフライパン、たい焼き器など

●やかん・ケトル

ステンレス、銀、銅、鉄、ホーロー、ガラス、アルミニウムなど

●包丁・ナイフ

三徳包丁、牛刀包丁、ペティナイフ、パン切り包丁、柳刃包丁、出刃包丁、洋出刃包丁、身おろし出刃包丁、筋引包丁、菜切包丁、薄刃包丁、骨スキ包丁、中華包丁、ケーキナイフ、子供向け包丁、寿司切包丁、そば切

り包丁、サーモンナイフ、チーズナイフ、鰻裂き包丁、どじょう裂き包丁、鱧しめ包丁、鱧切理訪朝、蛸引包丁、ふぐ引包丁、腸引包丁、むき包丁、冷凍包丁、砥石・シャープナーなど

●まな板・カッティングボード

プラスチック、木製、ガラス、ステンレス、樹脂、シリコン、銀、アルミニウム、陶器、セラミック、鉄、銅、磁器、メラミン、ホーロー、紙、チタン、漆器

●調理器具

おたま・レードル、フライ返し・ターナー、へら・スパチュラ、泡立て器、ミル、みじん切り器・チョッパー、ピーラー・皮むき器、ジューサー・しぼり器、トング、しゃもじ、ざる・水切り器・スピナー、蒸し器、せいろ、落し蓋、シリコンスチーマー、ボール、バット、菜箸、サラダスピナー、スライサー・カッター、キッチンバサミ、エッグカッター、ピザカッター、おろし器、こし器、すり鉢・すりこぎ棒、缶切り、製氷皿、アイスクリームディッシャー、手動かき氷器、焼き網、アルミホイル、クッキングシート、野菜抜き型、オイルポット、マッシャー、クラッカー、肉たたき・ミートテンダライザー、めん棒・のし台、そば・うどん用具、かす揚げ・あく取り、ガーリックプレス、うろこ取り、骨抜き、ハケ・塗り刷毛、パスタマシン、巻きす、ロート、天突、シーラーなど

●製菓製パン器具

お菓子・パン型、製ピザ道具、パンマット、口金、天板、粉ふるい、絞り袋、パレットナイフ、パイローラー、回転台・ケーキクーラー、ベーキングシート、スケッパー、寒天用器具、スクレイパー、重石、ケーキ用フィルム、クロワッサンカッター、カイザースタンプ、アイスクリームディッシャーなど

●保存容器

米びつ、エアポット・保温ポット、塩・コショウ入れ、醤油・ソース差し、漬物樽、調味料入れ、楊枝入れ、製氷皿、バターケース、水差し、つけもの石、パスタボトル

●キッチン家電

炊飯器、電子レンジ・オーブンレンジ、トースター、冷蔵庫・冷凍庫、ホットプレート・グリル・フライヤー、ミキサー・フードプロセッサー、コーヒーマーカー・エスプレッソマシン、ガスコンロ、IH クッキングヒーター・電気コンロ、電気ケトル、浄水器・整水器、電気ポット、ホームベーカリー、ホットサンド・ワッフルメーカー、電気フライヤー、ヨーグルトメーカー、アイスクリームメーカー、かき氷器、保温ジャー、精米機、もちつき器、水素水生成器、炭酸水メーカー、スチームクッカー、スロークッカー、スープメーカー・豆乳メーカー、フードドライヤー、生ゴミ処理機、ワインセラー、食器洗い乾燥機、流しそうめん器など

●キッチンファブリック・配膳用品

ふきん・カウンタークロス、ミトン・鍋つかみ、鍋敷き、キッチンマット、キッチンクロス、エプロン・三角巾、ランチョンマット、テーブルクロス、ナプキン、コースター、茶托、保鮮紙、テーブルランナー、お盆・トレー

⑧食器

●食器

※美術「テーブルウェア」

理科 フード設計

精肉	鮮魚	青果	
牛、豚、馬、羊、山羊など	漁の場合	土耕栽培野菜	水耕栽培野菜
鶏、あひる、七面鳥など		土に生る果物	木に生る果物
野生鳥獣（ジビエ）	養殖の場合	穀物	豆類
		工場栽培きのこ	原木栽培きのこ
加工品			
水産練り製品・肉加工品・乳加工品・野菜加工品・果実加工品・油脂食品・嗜好食品・調味料・菓子類・冷凍食品・レトルト食品・缶詰食品・びん詰め食品・インスタント食品など			

食品加工の例		
形態の変更	切断	加工食品の単なる切断（ハムの塊をスライス、など）
	整形	加工食品の大きさを整える（ブロックのベーコンの大きさと形を整えるなど）。選別 加工食品を選別（煮干を大きさ 16 で選別など）
	破碎	生鮮食品や加工食品を粉末（粉状にしたもの）ではなく、少し砕く行為（挽き割り大豆、コーングリッツなど）
	混合	異なる種類の生鮮食品や加工食品の混合（キャベツとレタスの野菜ミックス、あられと落花生の混合（柿ピー）など）
容器包装の変更	盛り合わせ	複数の異なる種類の生鮮食品を盛り合わせる（マグロとサーモンの刺身盛り合わせ、など） ※盛り合わせたA、Bは別々に食する。生鮮食品や加工食品（異なる種類）の盛り合わせ（マグロとゆでダコの盛り合わせなど）
	小分け	加工食品を小分け包装する。（うなぎ蒲焼きをバルクで仕入れ小分けする、など）
加塩	既に塩味のついた加工食品を加塩する。（塩鮭甘口に振り塩をし塩鮭辛口にする、塩蔵わかめに塩を加えるなど） 骨取り原型のまま除骨のみ行う（塩サバの骨とりなど）	
表面をあぶる	生鮮食品の表面だけあぶる行為（牛肉のタタキ、カツオのタタキなど）	
冷凍	単に加工食品を冷凍したもの（凍り豆腐、寒天、冷凍食品等の製造行為に該当するものを除く）	
解凍	自然解凍等により、単に冷凍食品を冷蔵もしくは常温の状態まで解凍したもの（冷凍ゆでだこを解凍する）	
結着防止	固まらないように植物性油脂を塗布（レーズンへの植物性油脂の塗布）	

精肉ができるまで			
	牛、豚、馬、羊、山羊	鶏、あひる、七面鳥	野生鳥獣（ジビエ）
①生産	①種生体育成、②繁殖生体出荷、③種付け、妊娠、分娩、④給餌（発育に合わせて段階的に）、⑤飼育舎洗浄、ワクチン接種、⑥出荷	①種生体育成、②繁殖生体出荷、③交配、採卵、孵化、④給餌（発育に合わせて段階的に）、⑤飼育舎洗浄、ワクチン接種、⑥出荷	（供給現場） ①捕獲・捕殺、②放血
②解体	①生体検査、②ノッキング（気絶）、③放血、④前処理、⑤剥皮、⑥内臓摘出、⑦背割り、⑧洗浄、冷却、⑨解体検査（頭、内臓、枝肉）、⑩格付け	①懸鳥、②湯漬け、③脱羽、④内臓摘出、⑤殺菌、⑥検査、⑦屠体洗浄、⑧冷却チラー、⑨解体、⑩モモの骨抜き、⑪手羽付き胸外し・骨外し、⑫手羽の残毛検査・骨抜き、⑬検品、⑭X線検査、⑮洗浄・袋詰め⑯冷凍	（加工現場） ①洗浄、②剥皮、③内臓摘出、④解体、⑤熟成、⑥精肉
③卸売	①せり（卸売業者→仲卸業者）、②部分肉に加工、③配送	インテグレーション（商社契約など）	卸売
④小売	①精肉にカットイング、②パック詰め、③店頭販売	①パック詰め、②店頭販売	①精肉にカットイング、②パック詰め、③店頭販売

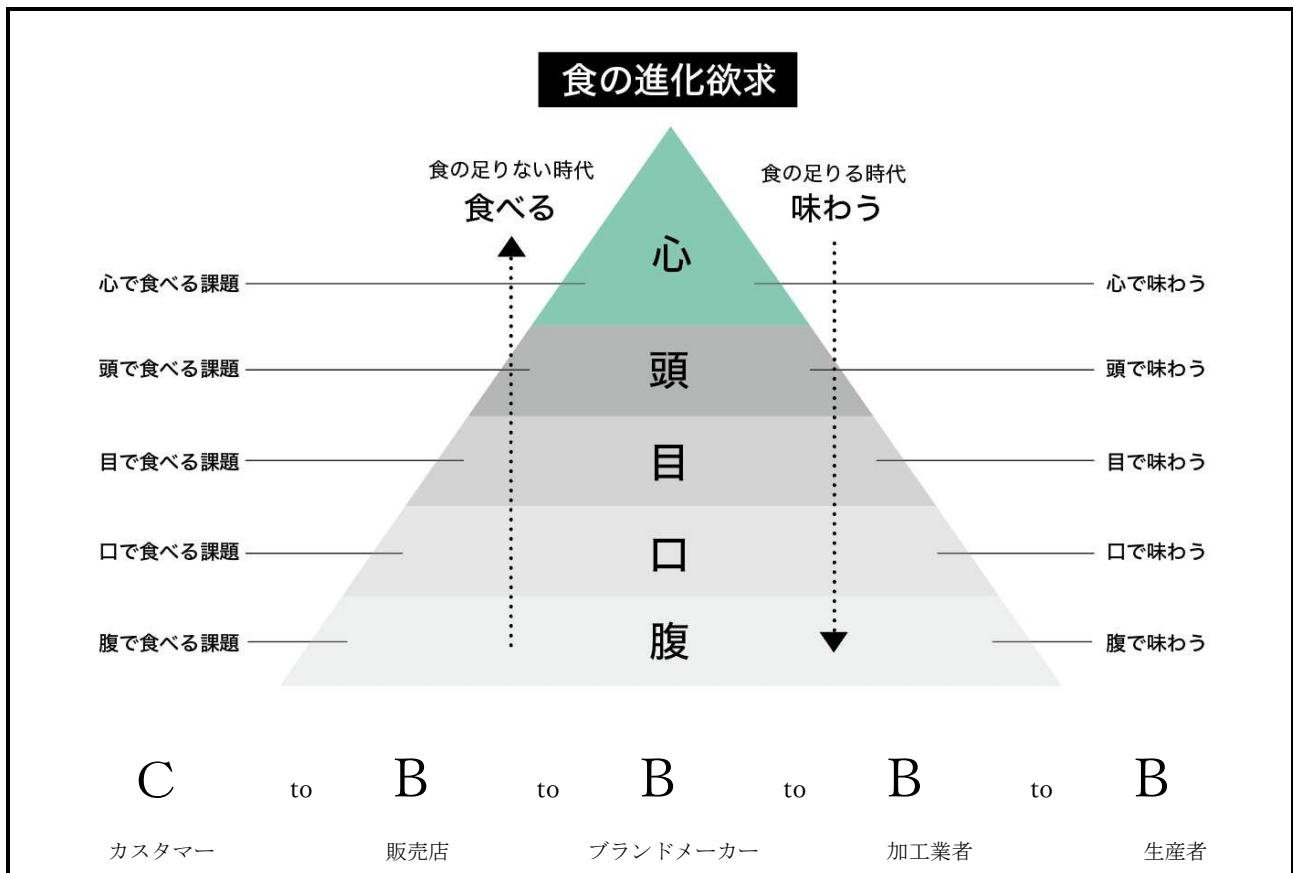
鮮魚ができるまで		
	漁の場合	養殖の場合
①生産	①出港、②投網、③引き上げ、④絞め・血抜き、⑤帰港、⑥魚の選別、⑦箱詰め、⑧冷凍、⑨出荷	①稚魚の導入（人工稚魚、天然稚魚）、②給餌、③成長に合わせて生け簀を引っ越し、④健康管理、ワクチン接種、温度管理、⑤絞め・血抜き、⑥箱詰め、⑦冷凍、⑧出荷
②卸売	①せり（卸売業者→仲卸業者）、②カットイング、③配送	インテグレーション（商社契約など）
③小売	①パック詰め、②店頭販売	①パック詰め、②店頭販売

野菜ができるまで			
	畑／土耕栽培の場合（レタス）	工場／水耕栽培の場合（レタス）	
①生産	①準備	①種仕入れ、②苗ポット準備	①施設・設備の整備（建屋、人工光源、換気・空調、温度管理、遮熱・遮光、培養液・培養床、細霧・加湿、炭酸ガス、暖房冷房、排液・給液、施肥・灌水など）、②種仕入れ
	②種蒔	①種まき、②水やり	①種まき
	③育苗	①育苗、②土作り、③肥料、④植え付け（輪作）、⑤育苗	①育苗、②育苗棚へ移動
	④管理	①コンパニオンプランツ植え付け、②水やり、③追肥、④防除（肥料調整、防虫、消毒など）	①定植、②育成
	⑤収穫	①収穫	①収穫
	⑥出荷	①検査、②テープ貼り、箱詰め③出荷	①検査、②テープ貼り、箱詰め、③出荷
②卸売	①卸売、②配送	①卸売、②配送	
③小売	①店頭販売	①店頭販売	

果物ができるまで			
	土に生る場合（イチゴ）	木に生る場合（リンゴ）	
①生産	①準備	①親株選抜、②ランナー育成、③消毒、④草取り、⑤シート張り	①苗木育成（約4～5年）、②整枝、剪定
	②種蒔	①ポットに子苗植え付け	
	③育苗	①育苗、②水やり、③消毒、④冷蔵、⑤土づくり（水はけ、消毒、肥料）、⑥花芽チェック、⑦植え付け	①肥料施用、②薬剤散布、③草刈
	④管理	①マルチ掛け、②温度管理、③蕾に日照、④ミツバチで受粉、⑤電照	①受粉（手作業、マメコバチ）、②摘果、③袋掛け、④袋はぎ、⑤葉摘み・玉まわし
	⑤収穫	①収穫、②バック詰め	①収穫
	⑥出荷	①検査、②出荷	①検査、②箱詰め、③出荷
②卸売	①卸売、②配送	①卸売、②配送	
③小売	①店頭販売	①店頭販売	

穀物・豆類ができるまで			
	穀物（お米）	豆類（大豆）	
①生産	①準備	①塩水選、②種もみ消毒、③種もみ水漬け、④苗床作り	①排水溝作り、②土作り（石灰撒き、耕作）、③種消毒
	②種蒔	①種まき、②育苗、③田起こし、田すき、代かき	①種まき
	③育苗	①田植え、②育苗	①育苗、②除草、畝作り
	④管理	①除草、②中干し、③追肥、④防除、⑤落水	①防除、②水管理、③枝豆収穫、④立ち枯れ
	⑤収穫	①稲刈り、②脱穀、③乾燥、④もみすり	①大豆収穫、②荷受（ゴミ除去、乾燥）、③選別
	⑥出荷	①等級検査、②出荷	①検査、②出荷
②卸売	①卸売、②配送	①卸売、②配送	
③小売	①袋詰め、②店頭販売	①袋詰め、②店頭販売	

きのこができるまで			
	工場栽培	原木栽培	
①生産	①準備	①施設・設備の整備（建屋、換気・空調、温度管理、暖房冷房、無菌室、高圧殺菌釜、ミキサーなど）、②培養ビン・基材の準備、③培地調整、④詰め込み、⑤殺菌・放冷	①原木、種駒、電気ドリル、キリ、トンカチ、立てかける場所（日陰、雨が当たる場所）、遮光ネットなどの準備
	②種蒔	①接種（無菌操作で菌を植え付け）、②培養管理（温度、湿度、日照）	①原木に穴開け、②植菌、③仮伏せ、④活着検査
	③育苗	①菌掻き・芽出し・生育	①木伏、立て掛け、②櫓木起こし
	④管理	①発生室へ移し収穫まで育成	①遮光ネット掛け、②乾燥したらビニール袋掛け、③害菌除去
	⑤収穫	①収穫、②バック詰め・袋詰め	①収穫、②バック詰め・袋詰め
	⑥出荷	①検査、②出荷	①検査、②出荷
②卸売	①卸売、配送	①卸売、配送	
③小売	①店頭販売	①店頭販売	



食バイオパワー

●食べ方の歴史

生活が豊かになると共に、食べ方も進化してきた。

- ①腹で食べる…戦中・戦後の食べ物がない時代は、空腹を満たしたい、栄養を摂取したい。
- ②口で食べる…高度成長期で世の中が豊かになってくると、おいしいものが食べたい。
- ③目で食べる…おいしいのが当たり前になると、見栄えの良いもの、きれいなものが食べたい。
- ④頭で食べる…教育レベルが上がると、体に良いもの、悪いもの、希少性などの情報を知りたい。
- ⑤心で食べる…人との絆を深めるため、コミュニケーションのために、楽しく、豊かに食べたい。

●食べ方の課題

食べ方が豊かになる一方で、味わい方が疎かになっている。

- ①腹で食べる課題…食べ放題戦略における食べ方の課題（食べ残す、必要以上に食べる）
- ②口で食べる課題…濃い味戦略における食べ方の課題（1st インパクト、柔らかい、甘い、個性なし）
- ③目で食べる課題…パッケージ戦略における食べ方の課題（見た目重視、インスタ映え）
- ④頭で食べる課題…情報戦略における食べ方の課題（テレビや雑誌、行列が出来る店、サプリ、健康食）
- ⑤心で食べる課題…ブランド戦略における食べ方の課題（有名無名、思い出の味、食べ慣れた味）

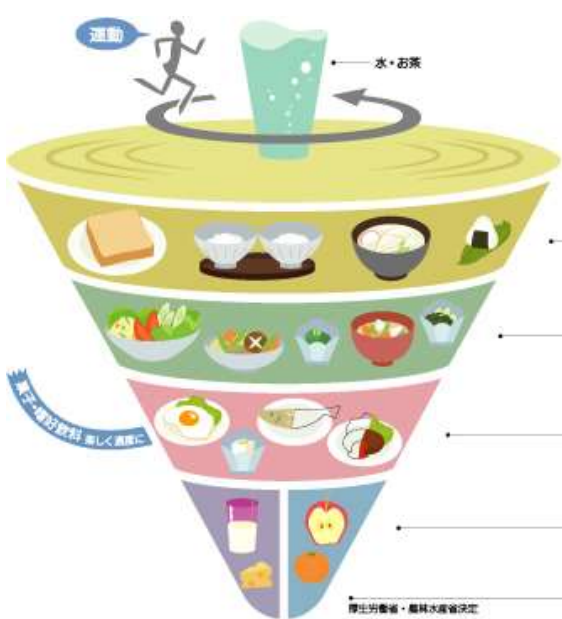
●五感を怠けさせ人間性を育てる機会を疎かにしてきた

- ①味わえていない→粗末にしている→感謝がない→五感が怠ける
- ②決めつける→美味しい美味しくない→好き嫌い→良い悪い→自己肯定感が下がる

体育 栄養の準備体操

		栄養素	はたらき		
		糖質	エネルギーのもと		
		脂質	カラダをつくる		
		蛋白質	調子を整える		
		無機質			
		ビタミン			

	①主食	②おかず	③野菜	④乳製品	⑤果物
栄養素	糖質	たんぱく質、ミネラル、脂質	ビタミン、ミネラル	たんぱく質、ミネラル、糖質	ビタミン、炭水化物、糖質
はたらき	エネルギー源、集中力、判断力	カラダづくり、筋肉、骨、血液	調子を整える、疲労回復、予防	丈夫な骨、筋肉収縮、神経伝達	体調を整える、エネルギー源
主な食品	ごはん、パン、麺類、シリアル、いも類など	肉、魚介類、卵、大豆製品など	にんじん、玉ねぎ、トマト、キャベツなど	牛乳、チーズ、ヨーグルトなど	みかん、イチゴ、キウイフルーツ、バナナなど



食事バランスガイド

あなたの食事は大丈夫？

1日分 **料理例**

- 5-7 主食 (ごはん、パン、麺)**
280V | ごはん(中盛り)だったら4杯程度
- 5-6 副菜 (野菜、きのこ、いも、海藻料理)**
280V | 野菜料理を3皿程度
- 3-5 主菜 (肉、魚、卵、大豆料理)**
280V | 肉・魚・卵・大豆料理から3皿程度
- 2 牛乳・乳製品**
280V | 牛乳だったら1本程度
- 2 果物**
280V | みかんだったら2個程度

※5にビービング(食事の提供量の目安)の絵

栄養バランス

●必要な食事摂取量

対象となる人の性別、年齢、身体活動レベルなどによって、1日に必要なエネルギー量、「何を」「どれだけ」食べた方がいいのかが異なる。

性別	男			女		
	食事で摂取する1日当たりのエネルギー量は男女とも60歳代がもっとも多く、この年齢層では脂質摂取量の割合が低い。引きこもりがちで週に1度も「外出しない」65歳以上の男性は、「外出がある」人と比較して、低栄養に陥りやすい傾向がある。			日本の若い女性は痩せの割合が多い。20代女性の痩せ割合は1990年初頭に20%に達し、以後横ばい状態。この低体重は骨量低下を起しやすく、将来、骨粗鬆症のリスクにつながる。20代以降は男性同様、肥満割合が増加する傾向にある。		
年齢	ベビー	チャイルド	成人	高齢者	妊婦	授乳婦
	初乳は免疫物質、タンパク質、ミネラル等新生児に必要な栄養が多くアレルギー防止にもつながるため重要。	消化機能が未発達で食事だけでは栄養補充が難しいため、1日エネルギーの約10%を間食1~2回で補う必要。	タンパク質や脂質量は戦後より増えたが炭水化物が減少しているため全体の摂取エネルギーが減少している。	身体活動レベルが低いとエネルギー摂取量が少なくなり、タンパク質や他の栄養素の充足が難しくなる。	妊娠前の1日推定必要エネルギー量に対し、妊娠初期50kcal、後期450kcalを増加する。	妊娠前の1日推定必要エネルギー量に対し、350kcalを増加。水分も出ていくのでこまめな水分補給を。
活動	身体活動レベルが低い		身体活動レベルが普通		身体活動レベルが高い	
	自宅でも職場でも移動や階段昇降などはせず、一日のうちほとんど座っている場合。		座っている仕事はほとんどだが、移動や立った作業、通勤、買い物、家事などをする場合。		移動や立ち仕事が多い、またはスポーツをするなど余暇に活発な運動習慣がある場合。	

●推定エネルギー必要量の詳細 (kcal/日)

身体活動レベル	男性			女性		
	低い	普通	高い	低い	普通	高い
0~5月	—	550	—	—	500	—
6~8月	—	650	—	—	600	—
9~11月	—	700	—	—	650	—
1~2歳	—	950	—	—	900	—
3~5歳	—	1,300	—	—	1,250	—
6~7歳	1,350	1,550	1,750	1,250	1,450	1,650
8~9歳	1,600	1,850	2,100	1,500	1,700	1,900
10~11歳	1,950	2,250	2,500	1,850	2,100	2,350
12~14歳	2,300	2,600	2,900	2,150	2,400	2,700
15~17歳	2,500	2,850	3,150	2,050	2,300	2,550
18~29歳	2,300	2,650	3,050	1,650	1,950	2,200
30~49歳	2,300	2,650	3,050	1,750	2,000	2,300
50~69歳	2,100	2,450	2,800	1,650	1,900	2,200
70歳以上	1,850	2,200	2,500	1,500	1,750	2,000
妊婦付加量	初期	—	—	—	+50	+50
	中期	—	—	—	+250	+250
	後期	—	—	—	+450	+450
授乳期付加量	—	—	—	+350	+350	+350

※ビックマック 1個 525kcal+マックフライポテト(S)225kcal+コココーラゼロ(M)0kcal=750kcal

●1日に何をどれだけ食べたらよいか？

1日に必要なエネルギー量から、5つの料理グループ（主食、副菜、主菜、牛乳・乳製品、果物）ごとに、1日に「どれだけ」食べたらよいかの量「つ（SV）」の数が決まる。活動量の少ない成人女性の場合は、1400～2000kcal、男性は2200±200kcal程度が目安。



※農林水産省 実践食育ナビ https://www.maff.go.jp/j/syokuiku/zissen_navi/balance/required.html

●成人男性の食品摂取の目安（1日）

主食	ご飯、パン、麺類など、炭水化物の供給源となるものを5～7品。
主菜	肉、魚、卵、大豆や大豆製品など、タンパク質や脂質を含む食材を使った料理から3～5品。
副菜	ビタミン、ミネラル、食物繊維を多く含む、野菜、イモ、大豆以外の豆類、きのこ、海藻などを使った料理から5～6品。
牛乳、乳製品	牛乳、ヨーグルト、チーズなど、カルシウムの多い食材を2品。
果物	ビタミンCやカリウムを多く含むフルーツを2品

●1日あたりの維持必要水分量

栄養素は食事摂取基準によって摂取量が決められているが、水に関して基準値は設定されていない。しかし、体の中で水分割合は、胎児90%、新生児75%、子供70%、成人60%、老人50%と半分以上を占める。食べ物がなくとも水さえあれば、健康な成人なら1カ月近く生きられるが、水がないと2～3日で生命維持が困難に。体から水分が1%の損失で、のどの渇き、2%の損失ではめまいや吐き気、食欲減退などが現れ、10～12%の損失で筋けいれん、失神、20%の損失では生命の危機に至る。上質な水分補給は健康維持に欠かせないものであり、ホリスティックティーを使った「味覚フルネス」がオススメ。

対象	体重 1kg あたりの必要水分量	体重 20kg あたりの必要水分量
新生児	60～80ml	—
乳児	100～120ml	—
幼児	80～100ml	—
学童	60～80ml	1～2L
成人	50ml	1L
老人	40ml	0.8L

美術 美食パレット

①食スタイル	②デザインスタイル	
和食	モダン	カフェ風
中華	カジュアルモダン	クラシック
アジア、エスニック	ナチュラル	和風
ヨーロッパ	北欧風	リゾート
アメリカ	ビンテージ	トラディショナル
その他	インダストリアル	その他
③フードコーディネート	④テーブルウエア	⑤テーブルコーディネート
食材、メニュー、季節感、イベント感、形状、味付け、香り、色彩、盛り付け、デコレーションなど	洋食器、和食器、中華食器、カトラリー、グラス	食器、カトラリー、グラス、テーブルリネン、フィギュア、センターピース、インテリア

①食スタイル

- 和食…寿司・魚料理、日本料理、懐石料理、鍋、そば、うどん、ラーメン、丼物、揚げ物、粉物、郷土料理ほか
- 中華…四川料理、広東料理、北京料理、上海料理、台湾料理、チャーハン、飲茶・点心、小籠包、餃子ほか
- アジア、エスニック…インドネシア料理、ベトナム料理、インド料理、ネパール料理、トルコ料理、シンガポール料理、マレーシア料理、韓国料理、タイ料理、インド料理ほか
- ヨーロッパ…イタリアン、フレンチ、ドイツ料理、ロシア料理、スペイン料理ほか
- アメリカ…カリフォルニア料理、ケイジャン、ハワイ料理、南米料理ほか
- その他…アラビア料理、エジプト料理、モロッコ料理、オーストラリア料理、無国籍料理ほか

②デザインスタイル

- モダン…シンプルモダン、イタリアモダン、ラグジュアリーモダン、ウッディモダン、アバンギャルド
- カジュアルモダン…モダンポップ、ミニマル、ベーシックモダン
- ナチュラル…ナチュラルベーシック、ナチュラルモダン、アーバンナチュラル、アーリーアメリカン、フレンチカントリー、ラスティック
- 北欧風…北欧ポップ、北欧モダン、ニューノルディック、北欧ビンテージ
- ビンテージ…西海岸、ブルックリン、ミリタリー、アメリカンビンテージ、ミッドセンチュリー
- インダストリアル…ファクトリーインダストリアル、アーバンインダストリアル、スチームパンク
- カフェ風…ポップ、レトロ、60's、ヨーロピアンカフェ
- クラシック…クラシックモダン、アンティーク、アールデコ、スイート、シャビーシック、モダンビンテージ
- 和風…和モダン、伝統工芸、古民家
- リゾート…アジアン、オリエンタル、アワイアン、アーバンリゾート、サファリ、グランピング
- トラディショナル…エスニック、アメリカン、シノワズリ、ブリティッシュ
- その他…プリティ、ロマンチック、ゴージャス、エレガント、クール

③フードコーディネーター

- 食材…肉類、魚介類、野菜類、果物類、穀物・豆類、きのこ類、卵類、乳類、海藻類、加工食品
- メニュー…生もの、揚げ物、焼き物、煮物、汁物、ヘルシーとボリューム感
- 季節感・イベント感…春、夏、秋、冬、季節の行事・イベント（お正月、お正月、成人式、七草、節分、バレンタインデー、ひな祭り、ホワイトデー、お花見、入学式、入社式、子供の日、母の日、梅雨入り、父の日、七夕、土用丑の日、花火大会、夏祭り、重陽の節句、ハロウィン、文化の日、勤労感謝の日、クリスマス、誕生日、結婚記念日など
- 形状、切り方…いちょう切り、薄切り、角切り、飾り切り、くし形切り、小口切り、さいの目切り、ザク切り、ささがき、せん切り、そぎ切り、短冊切り、半月切り、拍子木切り、細切り、みじん切り、乱切り、輪切り、サイズ、食べやすさ
- 味付け…塩系、醤油系、ソース系、トマト系、チーズ系、マヨネーズ系、お酢系、カレー系、デミグラス系、クリーム系など
- 香り…ハーブ系、スパイス系、柑橘系、フローラル系など

●盛り付け

<余白>

- ・お皿に対して控えめに料理を盛り余白を多く取ると、上品で洗練されたプレートに。
- ・空間にソースで色を描いたり、ハーブやミニトマトでアクセントを入れて遊び心を表現。
- ・大皿や大鉢に豪快に盛り付けると、家庭料理居酒屋のような親しみやすい雰囲気。
- ・ワンプレートに、サラダ、主菜、副菜などを目いっぱい盛り付けるとカフェ風に。

<高さ>

- ・お皿に対して平らに盛ると、いつもの家庭のご飯ぼくなってしまう。お皿に余白を取って高く盛ると、洗練度がグッと増す。
- ・ワンプレートに小鉢やココット皿を重ね置きすると、立体感が出てオシャレ度が増す。
- ・トマトを器にしてサラダを盛る、輪切りの野菜を何層かにきれいに重ねて高さを出す。
- ・お皿を二枚重ねにすると特別感が増す。色や材質の違うお皿を組み合わせるとセンスを工夫。

<彩り>

- ・基本は赤、黄色、緑、白、黒。白と黒は食器やソースなど。赤はトマト、パプリカ、にんじん、ビーツ、ハム、ケチャップなど。緑は葉野菜やハーブなど。黄色は卵やチーズなどで彩りを出す。
- ・お皿やカッティングボードなどで木目、スレート、大理石などの素材感を加えるとオシャレ感が増す。

●デコレーション

<料理>

- ・カービング
- ・バラ…かにかま、ハム、卵焼き、きゅうり、りんご、イチゴ、桃などで作る
- ・ハート型…野菜やチーズをハート形に抜く、ハート型おむすび・形茹で卵・かまぼこ
- ・大根おろしアート…くま、猫、キャラクターなど
- ・トーストアート、燃え断
- ・デコ巻き寿司、デコ鍋、デコオムライス、デコカレー、デコグラタン
- ・ピンチョスレシピ…チーズ、ハム、プチトマト、オリーブ、サイコロ野菜や肉、アボガド、黒豆など
- ・キャラ弁など

<お菓子>

- ・クリームを絞って形や模様を作る…丸口金、星口金、バラ口金、サントノーレ口金、モンブラン口金、片目口金、両目口金、木の葉口金、シュークリーム口金
- ・ケーキの表面のクリームにフォーク、スプーン、ナイフで模様を描く
- ・カラーチョコペンでメッセージやイラストを描く
- ・カラフルなカラースプレーやマーブルチョコ、カラーシュガーをまぶす
- ・アンゼリカを斜め切りにして葉っぱに見立てる
- ・赤いドレンチェリーやナッツ、ドライフルーツを細かく刻んで生地に混ぜて焼く
- ・ハートシュガー、星形シュガー、アラザン、スライスアーモンドなどで飾る
- ・金箔を振りかけると高級感が出る
- ・こげ茶のココアパウダーや白い粉砂糖を振りかける

●ラッピング

- ・サンドイッチやおにぎらずをワックスペーパーで包んでマスキングテープで留めたり紐で結ぶ
- ・ワックスペーパーで包んだまま切って断面を見せる
- ・俵型のおむすびをワックスペーパーでキャンディー包みする
- ・色物や柄物のワックスペーパーをお弁当に敷いたり間仕切りにすると、彩りが加わり華やかに
- ・汁気の多いおかずをワックスペーパーで包めば水や油ガードにも

④テーブルウエア

●洋食器

- ・ボウル…スープボウル、サラダボウル、シリアルボウル、パスタボウル、フルーツボウル、デザートボウル
- ・鍋…キャセロール、スープチューリン
- ・皿…チャージャー、ディナー皿、ランチ皿、デザート皿、サラダ皿、小皿、パン皿、バター皿、クレセント皿、コンポート、深皿
- ・カップ…コーヒーカップ、デミタスカップ、ティーカップ、ホットチョコレートカップ
- ・ポット…ティーポット、コーヒーポット
- ・その他…ピッチャー、ジャグ、塩入れ、胡椒入れ、砂糖入れ、クリーム入れ、ソースボート、グレイビーボート
- ・ブランド食器…ロイヤルコペンハーゲン、ウエッジウッド、マイセン、リチャード・ジノリ、バカラ、アラビア、イッタラ、マリメッコ、ロールストランド、グスタフスベリ、ノリタケ

●グラス

ワイングラス、シャンパングラス、ビールグラス、ビアジョッキ、タンブラー、ゴブレット、ハイボールグラス、カクテルグラス、リキュールグラス・コーディアルグラス、ショットグラス、ブランデーグラス、ロックグラス、ドリンキングジャー、キッドウーシュカップ、冷茶グラス

●カトラリー

- ・スプーン…デザートスプーン、ティースプーン、コーヒースプーン、デミタススプーン、シュガーレードル、アイスクリームスプーン、ソーダスプーン、ブイヨンスプーン、ケーキスプーン、メロンスプーン、フィッシュソーススプーン、スープスプーン、グレープフルーツスプーン、グレイビーレードル、サービススプーン、
- ・フォーク…デザートフォーク、ケーキフォーク、ヒメフォーク、テーブルフォーク、フルーツフォーク、カクテルフォーク、オイスターフォーク、サービスフォーク
- ・ナイフ…デザートナイフ、テーブルナイフ、バターナイフ、フィッシュナイフ、フルーツナイフ

●和食器

- 飯椀、煮物椀、丼、汁椀、大皿、中皿、小皿・豆皿、角皿、鉢、小鉢、向付、蓋物、箸洗、箸、箸置き、折敷、そば猪口、急須、土瓶、湯飲茶碗、銚子・徳利、ぐい呑み・猪口、土瓶、醤油さし
- ・陶磁器…伊万里焼、有田焼、波佐見焼、九谷焼、益子焼、信楽焼、備前焼、萩焼、小石原焼、美濃焼、常滑焼、砥部焼、笠間焼、唐津焼、薩摩焼、伊賀焼、三川内焼、上野焼、大谷焼、相馬焼、壺屋焼、会津本郷焼
 - ・漆器…輪島塗、津軽塗、会津塗、山中漆器、川連漆器、越前漆器、木曾漆器、浄法寺塗
 - ・その他…鎌倉彫、日光彫

●中華食器

ラーメン丼、タンメン丼、チャンポン丼、中華丼、飯椀、八角皿、中華小皿、スープ椀、小判皿、平皿、高台皿、冷麺皿、中華取り皿、菜皿、やきそば皿、フルーツ皿、薬味皿、箸、れんげ、スープ用れんげ

⑤テーブルコーディネート

- コーディネートテーマ…色、柄、季節感、イベントコンセプト
- 食器、カトラリー、グラス
- テーブルリネン…テーブルクロス、アンダークロス、ランチョンマット、テーブルランナー、ナプキン、素材（麻、綿、シルク、ポリエステル）
- フィギュア…トレー、お盆、調味料容器、ナプキンリング、箸置き、ネームスタンド
- センターピース…花、キャンドル、フルーツ
- インテリア…テーブル、イス、クッション、カーテン、照明

音楽 味覚音感

	食前	第一咀嚼	第二咀嚼	飲み込む	余韻	食後
視覚	見た目、雰囲気、しつらえ、食器、料理					きれいな食べ終わり方、残し方
聴覚	調理の音、会話（食事の期待、感謝、説明）					食事の感想、感謝
嗅覚	調理中や食事が運ばれてきた時の外側香	口に入れ、咀嚼している時の内側香	咀嚼や体温とともに変化していく内側香	飲み込んだ後に戻ってくる戻り香	余韻として感じられる香り	
触覚		最初の食感、口当たり、舌ざわり	変化していく食感、口あたり、舌ざわり	飲み込んだ時の喉ごし		
味覚		食べ物の表面や軽く咀嚼した時の味わい	変化していく味わい	飲み込んだ時の味わい	余韻として感じられる味わい	口の中に残り続ける味わい
味覚音感						

● 5つの味わい方

- ・ハーモニー……ペアリングやメニュー構成など食べ物の調和を味わう
- ・ソロ……1人でじっくり食べ物と向き合い味わう、感謝して味わう
- ・デュエット……2人の会食を味わう、好みの違い・会話・親密度などを味わう
- ・アンサンブル……2人以上の会食を味わう、目的・思い出作り・絆などを味わう
- ・オーケストラ……家族の食事、大人数の食事を味わう、パーティー・イベントを味わう

● 味覚音感フレーム

Mikaku Onkan



味わう＝よく噛むことの大切さ

- 味覚の発達……よく噛んで食べることで食べ物の形や大きさ、硬さを感じたり、味がよく分かるようになる。
- 食べ過ぎ防止……よく噛んで食べると食事中に満腹中枢が刺激され、「お腹いっぱい」を感じるので食べ過ぎを防ぐ。脳が満腹感を感じるまでに20分かかるため、早食いはどうしても量を多く食べがち。
- リバウンド防止……良く噛むことで少量の食事で満足できる習慣が身に付くと、リバウンド防止につながる。

- 脂肪を燃焼**…噛むという行為は自律神経の交感神経を優位にし、脂肪の代謝が活発になり体脂肪をエネルギーに変え燃焼させる。
- 消化吸収 UP**…よく噛むと唾液腺が刺激され、唾液の分泌が促進される。唾液中には、アミラーゼという消化酵素が含まれるため消化が良くなり、栄養の吸収が良くなる。
- 虫歯予防**…唾液の分泌が促されると、唾液が口の中の細菌を洗い流し、むし歯や歯周病を予防する。
- 便秘解消**…よく噛むと胃での消化吸収が良くなり、腸の動きを妨げず、便秘を解消する効果が期待できる。
- 美肌効果**…唾液中には、発毛&美容成分「シアル酸とパロチン」や若返りホルモン、肌の老化防止、美容効果などを持つ成分（成長因子など）が多く含まれている。
- 顔のリフトアップ**…顔の筋肉の約70%が口の周りに集中。噛むことで筋肉を鍛え顔を引き締める。
- ストレス防止**…よく噛んで食べると幸せホルモンのセロトニンの分泌量が増え、精神安定作用が働きイライラしにくくなる。
- 糖尿病リスクが低下**…時間をかけよく噛んで食べると、食事誘導性熱産生やグルコース代謝に影響し、食後高血糖や肥満を改善。食欲を抑制する「GLP-1」などの消化管ホルモンの分泌も促される。噛む力が強いほど糖尿病になるリスクが半減するというデータがある。
- がん予防**…よく噛むことで、野菜や果物から出るビタミン類が発ガン物質の生成を抑制。食餌性繊維に発ガン性物質が吸着され、体外に排出される。また唾液の中のペルオキシターゼという酵素が、発ガン物質の活性を低下させる。
- 脳を活性化**…噛むことで脳の血流が良くなり、知能に関わる海馬、総合的な働きをする前頭前野、情報を統合させる連合野が活性化、記憶力がUP。
- 認知症予防**…老人性痴呆症には、脳の萎縮や脳血流の虚血が影響していると言われる。よく噛んで脳血流を増やし、脳へ充分な酸素と栄養を運ぶことは、老化防止・痴呆予防につながる。
- 睡眠の改善**…幸せホルモンと言われるセロトニンは咀嚼のリズム運動によって分泌が促進する。セロトニンは催眠作用を持つメラトニンを作り、睡眠の質の向上につながる。

噛む回数

●戦前の半分しか噛んでいない

戦前の食事時間は平均 22 分で、食べ終わるまでに 1420 回噛んでいた。現代の食事時間は平均 11 分で、噛む回数は 620 回。日本人は、戦前の半分の回数しか噛まなくなっている。

●噛ミング 30

早食いの人ほど肥満傾向にあることが調査で明らかに。厚生労働省は、よく噛んで食べる習慣を身に付け健康増進を図るために、ひと口 30 回以上噛んで食べる「噛ミング 30 (カミングサンマル)」を提唱している。

よく噛んで食べるための6つのコツ

①ひと口の量を減らす

ひと口の量が多くても少なくても噛む回数は変わらないという研究結果がある。噛む回数が変わらなくても、ひと口の量を減らせばそれだけ食べ物が細かくかみ砕かれ唾液とよく混ざって消化が良くなる。

②食事の時間に余裕を持つ

時間に追われての食事はどうしても早食いになってしまう。食事の時間をゆっくり取るように心がける。

③噛む回数を5回増やす

いきなりひと口 30 回噛むのが大変なら、まずは普通に噛んで飲み込む前に 5 回増やしてみる。慣れてきたら徐々に増やす。

④食材は大きめに切る

食材が大きめ、厚めだと飲み込める大きさになるまで自然によく噛むようになり、千切りやみじん切りより噛む回数が増える。

⑤歯ごたえのある食材を食べる

柔らかいことが良いと言われるがちだが、硬い方がよく噛める。ごぼう、れんこん、筍などの食物繊維が豊富な食材、ナッツ類、こんにゃく、肉や野菜を硬めに仕上げるなどの食事を意識する。

⑥薄味にする

薄味にすると、食材本来の味を味わおうとしてよく噛むようになる。