

- フード連合では、食育基本法、及び第4次食育推進基本計画に関してフード連合内の理解・浸透を図ると共に、食品関連産業に集う労働者である私たち一人ひとりが、自ら「食」を選択する力を習得し、健全な食生活を実践する組合員を増やすことを目的とした「食」に関する知識を得る取り組み、および得た知識をもとに自ら「食」のあるべき姿を思い描くことを目的とした「食」について考える機会の提供を通じた食育活動に2024年度から取り組んでいます。
- そのなかで、「食」に関する知識を得る取り組みとして「フード連合食育通信」を配信していきます。農林水産省が取りまとめている第4次食育推進基本計画に基づいて、不定期でお届けしますので、ご一読ください。

第4次食育推進基本計画の全体像（画像をクリックすると農水省のHPにアクセスできます）

第4次食育推進基本計画

食育の環と3つの重点事項

右図は、生涯にわたって大切にしていきたい食育の全体像である「食育の環」です。

第4次食育推進基本計画では、3つの重点事項を柱に、SDGsの考え方を踏まえ、食育を総合的かつ計画的に推進していきます。

一食育の推進体制一

第4次食育推進基本計画では、行政、教育関係者、食品関連事業者、ボランティア等関係する団体が相互の理解を深め、連携・協働し、国民運動として食育を推進していきます。

私たちが育む食と未来



重点事項1

生涯を通じた心身の健康を支える食育の推進

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ためには、妊産婦や、乳幼児から高齢者に至るまで、多様な暮らしに対応し、家庭、学校、保育所等、地域の各段階において、切れ目なく、生涯を通じた心身の健康を支える食育を推進します。

重点事項2

持続可能な食を支える食育の推進

健全な食生活の基盤として持続可能な環境が不可欠であり、食育においても食を支える環境の持続に資する取組を推進することが重要です。

そのため、「食と環境との調和」「農林水産業や農山漁村を支える多様な主体とのつながりの深化」「和食文化の保護・継承」を通じて、持続可能な食を支える食育を推進します。

重点事項3

「新たな日常」やデジタル化に対応した食育の推進

「新たな日常」においても食育を着実に実施するとともに、より多くの国民が主体的、効果的に食育を実践できるよう、ICT等のデジタル技術を有効活用する等により、食育を推進します。

自然・文化・社会経済





クリックするとピクトグラムの説明画面が開きます

#7

農林漁業体験 したことがありますか？

農林漁業体験は、日々の食事が農林漁業者などの食に関わる多くの人々や自然の恵みによって支えられていることへの関心や理解を深める上で重要です。また、体験を通じて学んだことを共有することも大切です。

■ 農業漁業体験してみましょう

農林漁業体験は、

1. 食べ物に対する意識や関心の変化と関係しています
2. 食べ物に関する意識や知識と関係しています
3. 食べ物の嗜好と関係しています
4. 食べ残しなどの食行動と関係しています
5. 心の健康と関係しています

詳しくは [農林漁業体験をするとどんないいことがあるの？](#) (出典：農林水産省)

・小・中学生を対象とした研究では、農林漁業体験に取り組むことで、食べ物を大切にする意識や食べ物への関心をもつようになることが報告されています

・幼児を対象とした研究では、農林漁業体験に取り組むことで野菜を食べる量が増えるなど、食生活により影響を与えることが報告されています
[農林漁業体験に関するエビデンステーブル](#)

(出典：農林水産省)



■ 「農泊」してみませんか？

「農泊」とは？

「農泊」とは、農山漁村に宿泊し、滞在中に豊かな地域資源を活用した食事や体験等を楽しむ「農山漁村滞在型旅行」のことをいいます。地域資源を観光コンテンツとして活用し、インバウンドを含む国内外の観光客を農山漁村に呼び込むことにより、地域の所得向上と関係人口創出を図ります。 ●[「農泊」の推進について](#) (出典：農林水産省)

フード連合においても組合役員を対象に 「食の未来を考えるプログラム」を毎年実施しています！

フード連合では、政策に関する理解の浸透や、現場起点の政策立案をインプットすること、組合員が食のプロとして「食」及び「食文化」をより深く知り/より深く考える機会とすること等を目的とした「食の未来を考えるプログラム」を毎年開催しています ※「水産業に関連したプログラム」「農業体験プログラム」を隔年で開催しています



【農業体験、農家民泊に関連したプログラムの様子】
栃木県大田原市(2023年)



【水産業に関連したプログラムの様子】
岡山県備前市日生町(2024年)

適正体重や減塩、気にしていますか？ ゆっくりよく噛んで食べていますか？

4 太りすぎない
やせすぎない5 よくかんで
食べよう

クリックするとピクトグラム
の説明画面が開きます

生活習慣病の予防や改善のため、ふだんから適正体重の維持や減塩等に気をつけた食生活を実践しましょう。摂取する栄養素等の偏り、朝食欠食等の食習慣の乱れは、肥満ややせ・低栄養等、生活習慣病につながる課題となっています。

適切なエネルギー摂取量は？

自分のエネルギー摂取量が適切かどうかは、体重の変化を見れば分かります。体重の増減は、エネルギーの摂取量と消費量のバランスの目安です。



18～49歳の目標とするBMIの範囲は18.5～24.9(kg/m²)、50～64歳は、20.0～24.9(kg/m²)※です。生活習慣病の予防のために、この範囲内に維持することが望ましいです。自分のBMIを定期的にチェックしましょう。

※厚生労働省「日本人の食事摂取基準(2025年版)」より

$$\text{BMI} = \text{体重(kg)} \div \text{身長(m)} \div \text{身長(m)}$$

食塩は控えめにしましょう



おいしく減塩
まずは
1日マイナス2g

減塩で健康生活

目標は現在の摂取量から
まずは-2g。だし・柑橘類・
香辛料等を使って、
おいしく減塩。
栄養表示を見て、
かしこく減塩。

健康寿命をのびそう
SMART LIFE PROJECT

厚生労働省
Ministry of Health, Labour and Welfare

出典：厚生労働省「スマート・ライフ・プロジェクト マイナス2gマーク」

食塩をとり過ぎると、血圧が上昇し循環器疾患のリスクが高まり、胃がんのリスクが上がります。濃い味付けに慣れている人にとって、減塩を実行することは難しいものです。最初からきっちりと減塩してしまうと、食事の楽しみがなくなり、ストレスを感じてしまうこともあります。まずは一品から、徐々に薄味に慣れていくなど、できるところから減塩に取り組んでいきましょう。

ゆっくりよく噛んで食べていますか？

よく噛んで食べることは、速食いを防止して満腹感が得られやすくなり、肥満予防につながります。また、よく噛むことで、ホルモン分泌が高まり、食欲が抑えられたり、ゆっくり味わうことで、うす味・適量で満足感が得られます。



よく噛んで食べるには、噛みごたえのある食材や料理を多くすることも大切です。

デスクでパソコンを操作しながら、テレビや新聞を見ながらでは、食事や噛むことに集中できません。家族や友人と一緒にゆっくりと食事を楽しみましょう。

また、よく噛んで食べることで、あごの発育や、むし歯の予防などの効果も期待できます！

出典：農林水産省「みんなの食育 よく噛んで、食べ過ぎを防ごう」

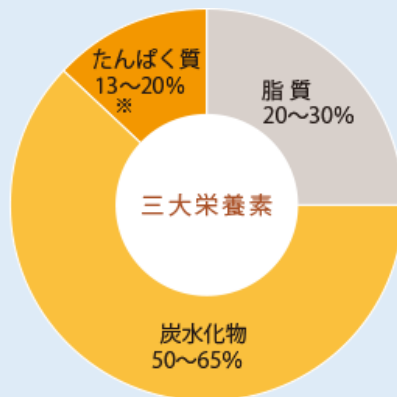
下のページ「食用油の正しい理解①」につづく

食用油の正しい理解①

油は上手にとれば、健康にも美容にも良い！

“太るもと”といった油に対する誤解は、その摂取量に誤りがあるために生じます。「消費するエネルギー量」に比べて「摂取するエネルギー量」が多いと肥満につながります。つまり、油に限らず、たんぱく質や糖質も、必要以上に食べると余分なエネルギーとなって体に蓄積されます。すなわち、「油を食べるから太る」というのは誤解で、エネルギーの摂取量と消費量のバランスに注意しながら、適量の食事を心がけることが大切です。適量を知ってバランスの良い食事を心がければ、油は健康の大きな味方になってくれるのです。いつまでも健康で快適な生活を送るためには、質・量ともバランスのとれた食事をするのがとくに大切。「たんぱく質・脂質・炭水化物」は三大栄養素といわれていますが、健康上望ましい摂取エネルギーバランスは、右のグラフのようになっています。

●健康上望ましい三大栄養素のエネルギーバランス

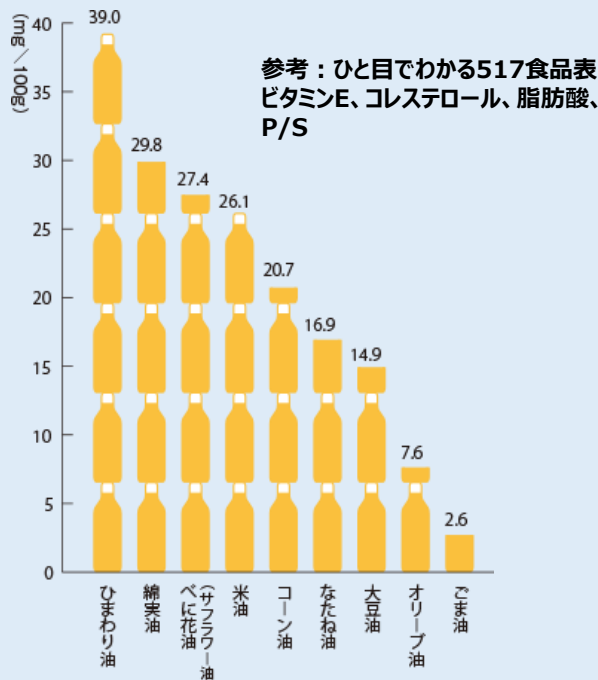


〈参考：厚生労働省・日本人の食事摂取基準(2020年版より)〉
 ※下限の推奨量 50~64歳以上は14%
 65歳以上は15%

植物油にはビタミンたっぷり！

- ビタミンE**…植物油は、ビタミンEの重要な供給源で、日本人はビタミンEの約2割をサラダ油、マヨネーズなど見える油の植物油からとっています。このビタミンEは、血液の流れをよくしたり、活性酸素の働きを抑え、＜過酸化脂質＞の生成を抑える働きがあります。＜過酸化脂質＞は、脳や心臓、肝臓、皮膚などの細胞に付着して老化現象をひきおこす物質ですが、ビタミンEは、この物質が体内でつくられるのを抑え、老化の防止に一役買っています。
- ビタミンA**…ニンジン、ピーマンなどの緑黄色野菜の中に豊富に含まれているβ-カロテン（ビタミンA）は、脂溶性ビタミンといわれ、脂質があると、より吸収されます。
- ビタミンD**…カルシウムの吸収を促進し、健康な骨や歯の形成を助けます。ビタミンAと同じく脂溶性ビタミンのため、油を使って調理する事で吸収率が高まります。

●植物油のビタミンE含有量



●ニンジンを食べた場合の血中β-カロテン※量



(イメージ図)

〈参考：Takeda,S et al.J Nutr Sci Vitaminol. 57:209-15,2011より改変〉
 ※野菜中のβ-カロテンは体内でビタミンAに変換されます

食用油の主成分は、カラダになくてはならない脂肪酸

油の主成分である脂肪酸には、エネルギー源としての役割と、身体の組織を正常に機能させる働きがあります。脂肪酸は飽和脂肪酸と不飽和脂肪酸とに大別されますが、植物油の多くは不飽和脂肪酸で、このうちオメガ6系脂肪酸のリノール酸と、オメガ3系脂肪酸のα-リノレン酸は、人間の体内では作られず、食物から摂らなければならないので、＜必須脂肪酸＞と呼ばれています。

脂肪酸

不飽和脂肪酸

常温では液状で、植物油に多く含まれています。

オレイン酸 オメガ9

LDL（悪玉）コレステロールを上昇させないといわれています。体内でも作り出すことができ、また酸化しにくい性質を持っています。

リノール酸 オメガ6

カラダの組織が正常に機能する上で欠かせません。不足すると、成長阻害や皮膚障害が生じることがあります。また、血中コレステロールを上げにくいといわれています。

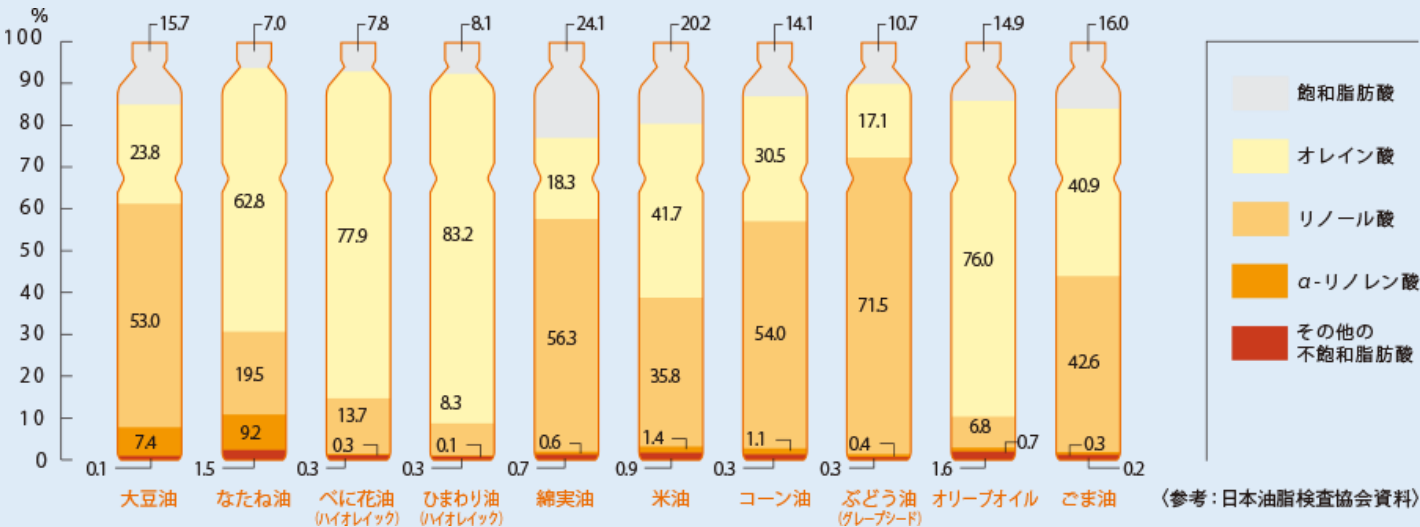
α-リノレン酸 （必須脂肪酸） オメガ3

血中中性脂肪を下げる作用があるといわれています。α-リノレン酸から、脳細胞の活動を支えるDHA（ドコサヘキサエン酸）などが体内でつくられます。

飽和脂肪酸

一般に固形で、乳製品や肉などの動物性脂肪に多く含まれています。

植物油中の脂肪酸含量比率（%：参考値）



あらゆる世代に大切です

オメガ6、オメガ3系脂肪酸は、細胞や神経など体の組織を作る大切な栄養素であるだけでなく、血中脂質悪化の抑制や冠動脈疾患の発症予防に関する報告もあります。もちろん妊娠中や授乳中にしっかりと摂取することで、胎児や乳児の発育の支えにもなります。

オメガ6やオメガ3系脂肪酸など不飽和脂肪酸をたっぷり含んだ植物油を上手に使って、小さいお子様からご高齢の方まで幅広い年代の健康管理に役立てましょう。

さらに知識を深めたい方はこちら↓

日清オイリオグループ(株)ホームページ

もっと詳しく

バランス良く、野菜や果物もしっかり食べていますか？



クリックするとピクトグラム
の説明画面が開きます

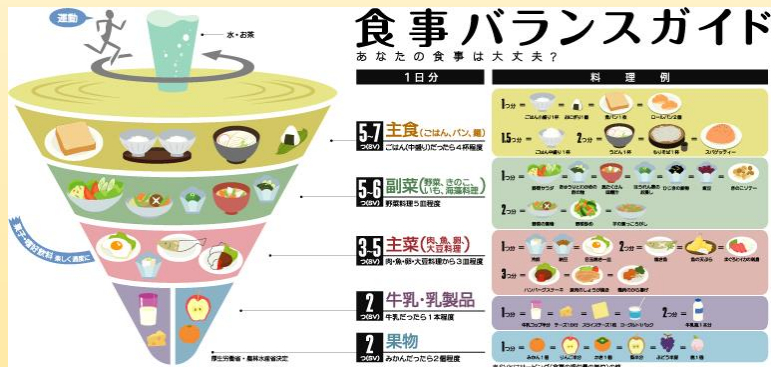
必要な栄養素を過不足なく摂取するには、いろいろな食べ物をバランスよく食べることが必要です。また、主食・主菜・副菜を組み合わせた栄養バランスに配慮した食生活は生活習慣病予防や死亡のリスク低下にも関係しています。

■ 主食・主菜・副菜を組み合わせた食事ってどんな食事？

食事の際に、**主食**、**主菜**、**副菜**を組み合わせることを意識すると、栄養面だけでなく、見た目にもバランスの良い食事になります。



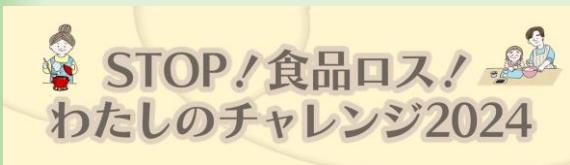
主食・主菜・副菜などを1日にどれだけ食べたらいいのかの目安として、「食事**バランスガイド**」があります。一日の食事の望ましい組み合わせとおおよその量を、「コマ」をイメージしたイラストで示しています。



→詳細は、農林水産省ホームページ内の**エビデンス（根拠）テーブル**に掲載しています

■ STOP! 食品ロス! わたしのチャレンジ2024結果発表

2025年1月27日に開催された、フード連合第23回中央委員会において、STOP! 食品ロス! わたしのチャレンジ2024の取り組みにおいて最も多くのポイントを獲得した菓子部会の代表者様に伊藤会長より表彰を行い、賞状を贈呈いたしました。菓子部会の皆様、おめでとうございます！



バナーをクリックもしくは二次元コードを読み取っていただくと、投稿いただいた好事例をご覧いただけます。



■ 導入

バランスの良い食事が大切ですが、今回はお肉やたんぱく質を摂取することの重要性についてお伝えします。お肉には体のあらゆる構成要素に不可欠なたんぱく質が多く含まれています。実際に摂取するとどのような良いことがあるのでしょうか。

■ たんぱく質とは

お肉はたんぱく質を多く含む食材であり、手軽にたんぱく質を摂取することができます。たんぱく質は20種類のアミノ酸が結び付いてできあがった物質で、体の約1/5を占める重要な構成要素です。細胞成分やコラーゲンなどの形で、筋肉、臓器、皮膚、骨、髪の毛などを構成します。また、体内で消化酵素や免疫物質、ホルモン、体の成長に必要な物質となります。20種類のうち9種については、体内で作ることができない必須アミノ酸であり、人が生きるためには食事での補給が欠かせません。



たんぱく質には、治癒力・免疫力を高める、脳や内臓を動かす、体のバランスを保つ、気持ちを整えるなどの効果があります。筋肉や臓器などの古くなった部分は、身体の中で分解され、大部分は身体の外に排出されています。私たちの身体は、食事からとった新しいたんぱく質を材料にして日々作り変えられているのです。そのため、毎日の食事でたんぱく質をとり続けることが重要です。

ちなみに、やる気や元気のもととなる「ドーパミン」や幸せホルモンと呼ばれる「セロトニン」は必須アミノ酸から作られています。お肉を食べると幸福感が得られるのも、効率よく必須アミノ酸を摂取することができるからです。

■ お肉から補給できる必須アミノ酸とその効果

筋肉を強化してくれる

バリン	筋肉を強化し、血液中の窒素量を調整する	ささみ、レバー、チーズなど
ロイシン	筋肉を強化し、肝臓の働きを高める	鶏むね肉、カツオなど
イソロイシン	筋肉を強化し、神経の働きを助ける	鶏むね肉、ロースハム、牛乳など

身体の成長を助けてくれる

ヒスチジン	幼児の発達に必要で、神経機能を補助する	鶏肉、豚肉、カツオ、マイワシなど
リジン	成長を促進し、身体の組織の修復を助ける	鶏肉、豚肉、マアジ、納豆など

メンタルに影響する

メチオニン	抗うつ効果があり、アレルギーのかゆみを抑える	ロースハム、マグロなど
フェニルアラニン	ドーパミンなどの材料になる	マグロ、鶏むね肉など
トリプトファン	セロトニンなどの材料になる	レバー、チーズなど

その他

スレオニン	胃炎を改善し、肝臓に脂肪がつくのを防ぐ	マグロ、鶏むね肉など
-------	---------------------	------------

朝ごはん、食べていますか？



クリックするとピクトグラム
の説明画面が開きます

「つい忙しくて、時間がなくて…」 「朝は食欲がないから…」
そう言って朝食抜きが習慣になっていませんか？
朝食を食べないと、午前中、からだは動いても頭はボンヤリ…ということに
なりがちです。朝食を食べて、脳とからだをしっかりと目覚めさせ、元気に一日
をスタートさせましょう！

■ まずは、簡単な食事から。

朝日を浴び、朝食をとると、体内時計がリセットされ、一日の生活リズムが
整います。前日の夕食が遅かったり夜食を食べ過ぎると食欲がわきません。
また、夜型の生活で朝早く起きることができないと朝食をとる時間がとれませ
ん。まずは、生活時間を見直すことから始めましょう。

簡単なものから朝食づくりに挑戦してみましょう

STEP

1



ヨーグルト
牛乳
リンゴ
キウイフルーツ

STEP

2



目玉焼き
サラダ
おにぎり

STEP

3



納豆
おひたし
ごはん
みそ汁

朝は食欲がわかない…という方は、起きてすぐに水
や牛乳、野菜ジュースを飲み、胃を目覚めさせるのが
おすすめ。現在、朝食に何も食べていない方も、まず
は乳製品、果物、野菜ジュースなど食べやすいものか
ら何か口に入れてみましょう。
時間のない方は、前日の食事をとり分けておいたり、
冷凍おにぎりやパン、納豆、チーズ、冷凍野菜や缶
詰など、簡単にとれるものを用意しておくといいでしょう。
まずは乳製品、果物、野菜ジュースなどから。次に
簡単に準備できるおにぎり、目玉焼き、サラダ、次い
でごはん、味噌汁、おひたし、納豆などに挑戦してみ
ましょう。

詳しくは…

[朝食を毎日食べるとどんないいことがあるの？](#) 【農林水産省】



■ STOP！食品ロス！わたしのチャレンジ2024

皆さまより投稿いただいた食品ロス削減に関する取り組みを業種別部会ごとに
ポイント化し、集計を行いました。1月27日の第23回中央委員会内にて最も
多くのポイントを獲得した業種別部会を表彰します。



賞味

消費



← 投稿いただいた事例は左の二次元コードまたは
フード連合の公式Xよりご覧いただけます

誰かと一緒に 食べていますか？



クリックするとピクトグラム
の説明画面が開きます

近年、家族がそろって食事をする「共食」の機会が減り、食生活も多様化しています。一人で食事をする「孤食」や、同じ食卓に集まっても、家族がそれぞれ別々のものを食べる「個食」ばかりになっていませんか？

■ 共食と食育

家族や仲間が食卓を囲んでコミュニケーションをとりながら食事することを「共食」と言います。

共食は、望ましい食習慣の確立、適切な量と質の食事につながるるとともに、食卓で交わされるコミュニケーションは人間形成の基礎となり、豊かな心を育みます。はしの持ち方などの食事のマナー、あいさつ習慣、食べ物を大切にすることなど様々なことを学ぶことができます。また、誰かと一緒に食事することで栄養のバランスが整い、また、誰かのために献立を考え、料理をすることが脳の活性化を促します。

楽しく食卓を囲む「共食」は、**とても大切な時間と場**となります。

■ 共食をするとこんないいこと

共食をすることは、

- ・自分が健康だと感じていることと関係しています
- ・健康な食生活と関係しています
- ・規則正しい食生活と関係しています
- ・生活リズムと関係しています

※共食には、一緒に料理を作ったり、会話を楽しむことも含まれます。

→詳細は、農林水産省ホームページ内の[エビデンス（根拠）テーブル](#)に掲載しています



■ STOP！食品ロス！わたしのチャレンジ2024

10～11月の「食品ロス削減強化月間」に展開を行った、「STOP！食品ロス！わたしのチャレンジ」では、総数457件の投稿があり、それぞれの方が具体的な行動に取り組み、食品ロスの削減に貢献しました。

たくさんのご投稿、ありがとうございました！



STOP！食品ロス！
わたしのチャレンジ2024



←バナーをクリックすると、皆様より投稿いただいた好事例をご覧ください。

ふるさとの味、食べていますか？ 伝えてありますか？



南北に長く、四季が明確な日本には多様で豊かな自然があり、そこで生まれた食文化もまた、これに寄り添うように育まれてきました。このような、「自然を尊ぶ」という日本人の気質に基づいた「食」に関する「習わし」が、「和食；日本人の伝統的な食文化」として、[ユネスコ無形文化遺産](#)に登録されています。

■ 日本の郷土料理

郷土料理は、各地域の産物を上手に活用して、風土にあった食べ物として作られ、食べられてきました。そして歴史や文化、あるいは食生活とともに受けつがれています。学校給食にも、郷土料理や伝統的な食文化を受けついだ献立が取り入れられ、地産地消を考える機会にもなっています。農林水産省ホームページでは、地域固有の多様な食文化を次世代に継承していくことを目的に、郷土料理のデータベース「[うちの郷土料理](#)」を開設しています。

この機会にご自身の出身地やお住まいの地域の郷土料理を調べたり、喫食機会を増やしたりしてみませんか。

■ 日本の伝統的な食文化「和食」の特徴

- ① 多様で新鮮な食材とその持ち味の尊重
- ② 健康的な食生活を支える栄養バランス
- ③ 自然の美しさや季節の移ろいの表現
- ④ 正月などの年中行事との密接な関わり



■ 11月24日は「和食の日」です

和食の保護や継承を推進するために活動する、[一般社団法人和食文化国民会議](#)では、11月を「和食月間」と位置づけ、日本人一人ひとりが和食文化について認識を深め、次世代に和食文化を保護・継承していくことの大切さ、共有するためのきっかけづくりを行っています。日付は「いい日本食」を「い（1）い

（1）に（2）ほんしょ（4）く」と読む語呂合わせが由来。日本の伝統であり、国民にとってなじみ深い和食文化の認識を深めることで、その魅力や大切さを再考するのが記念日制定の目的です。

和食に欠かすことのできない、日本の伝統的な調味料である醤油と味噌。その奥深い豆知識をお伝えします。

醤油

語源と歴史

現在の味噌にあたる「穀醬(こくびしお)」から滲み出した「溜まり(たまり)」を改良したものが「醤油」の原型とされ、醬からとる油のような液体なので『醤油』となりました。安土桃山時代の書物に「醤油」という文字が初めて記録されています。

種類

	全国のしょうゆ消費量の約82%を占める、最も一般的な醤油。塩味のほかに、深い旨味、まろやかな甘味、さわやかな酸味、味をひきしめる苦味を合わせ持ち、調理用、卓上用のどちらにも幅広く使える万能調味料。
	関西で生まれた色の淡いしょうゆで、全生産量の約15%を占める。発酵と熟成をゆるやかにさせるため、食塩を濃口より約1割多く使用。素材の持ち味を生かすため、色や香りを抑えた醤油です。炊きあわせやふくめ煮など、素材の色や風味を生かして仕上げる調理に使われます。
	主に中部地方で作られる醤油。トロ味と濃厚な旨味、独特な香りが特徴。古くから「さしみたまり」と呼ばれるように、寿司、刺身などの卓上用に適するほか、加熱するときれいな赤身が出るため、照り焼きなどの調理用や、佃煮、せんべいなどの加工用にも使われます。
	山口県を中心に山陰から九州地方にかけての特産醤油。他のしょうゆは麴を食塩水で仕込むのに対し醤油で仕込むため、色、味、香りともに濃厚で、別名「甘露しょうゆ」とも言われ、刺身、寿司、冷奴など、おもに卓上でつけかけ用に使われています。
	愛知県碧南地方で生まれ、うすくちよりもさらに淡い琥珀色の醤油。味は淡泊ながら甘味が強く、独特の香りがあります。色の薄さと香り生かした吸い物や、茶わん蒸しなどの料理のほか、せんべい、漬物などにも使用されます。

様々な効用

- 消臭効果...生臭さを見事に消してしまおう**
しょうゆをつけて刺身を食べるのは、味だけでなくしょうゆに生臭みを消す大きな働きがあるからです。日本料理の下ごしらえにあるしょうゆ洗いは、この効果を利用して、魚や肉の臭みを消しているのです。
- 加熱効果...食欲をそそる色と香りを出す**
蒲焼や焼き鳥などの食欲をそそる香りは、しょうゆ中のアミノ酸と、砂糖やみりんなどの当分が、加熱によってアミノカルボニル反応を起こし、芳香物質ができるためです。アミノカルボニル反応は、美しい照りを出す働きもします。しょうゆの色と香りを生かした照り焼きなどは、まさにこの反応を利用したものです。
- 静菌(殺菌)効果...日持ちをよくする塩分と酸**
しょうゆには、塩分と有機酸が含まれているため、大腸菌などの増殖を止めたり、死滅させる効果があります。しょうゆ漬けやつくだ煮などはこの効果を利用して日持ちを良くしています。
- 対比効果...甘味を一層引き立てる**
例えば、甘い煮豆の仕上げに少量のしょうゆを加えると、甘味が一層引き立ちます。一方の味が強く、他方の味がくわすかな場合、主体の味がより強く感じられる、このような効果を対比効果といわれています。
- 抑制効果...塩味を抑え、和らげる**
浸かり過ぎた漬物や塩鮭など、塩辛いものにしょうゆを垂らすと、塩辛さが抑えられることがあります。これはしょうゆの中に含まれる有機酸類(ク)が、塩味を抑える力があるためです。このように、混ぜたときに一方あるいは両方の味が弱められることを抑制効果といいます。
- 相乗効果...だしと働きあってつくる深いうま味**
しょうゆの中のグルタミン酸と、かつお節の中のイノシン酸が働きあると、深いうま味が作り出されます。このように、混ぜ合わせることで、両方の味がともに非常に強められることを、味の相乗効果といいます。そばつゆや天つゆが、この良い例です。

味噌

語源と歴史

紀元前の中国などで食されていた醬(ひしお:)がルーツであり、未醬(みしょう:未だ醬ならず)が転じたと言われています。平安時代の日本三代実録には「味噌」という文字の記載があります。

種類

分類	特徴
豆みそ	豆みそは大豆と食塩だけを主原料とする東海地方で主に生産されているみそです。味噌玉に種麹と香煎を加える仕込み方法や熟成方法などに伝統的特長があります。他のみそと比べ、濃褐色で濃厚な旨味や渋味が特長です。
米みそ (辛口淡色)	米を製麹し、蒸煮した大豆と塩、発酵菌を加え、熟成します。豆みそと比べて、香りは華やかで軽く、すっきりした味が特長で、信州みそに代表される辛口で色調が明るい味噌です。米麹歩合5~10歩で、11~13%の食塩で醸造されます。
米みそ (白色甘みで)	西京みそに代表される、色調が明るい、甘みみそです。大豆は脱皮したものをを用い、米麹歩合が高く、食塩を下げた高温で熟成する消化型のもので、濃厚な甘みとふくらした味わいは調理用のみそとして愛用されています。
麦みそ	大豆に麦麹を加えて熟成したものです。麦独特の甘味が特徴的なみそです。
調合みそ	種類の異なるみそを混合して作られたみそで、みそを合わせることで、お互いの不足している部分を補い、おいしさが引き立ちます。

様々な効用

味噌は昔から、医者いらずと呼ばれていた食品で、ことわざなどで伝えられています。

- ◇みそ汁は朝の毒消し
- ◇みそ汁一杯 三里の力
- ◇みそ汁の医者殺し

味礎⇒基礎調味料や味付けの基本となるもの
身礎⇒健康を維持して、人間の生命活動の源となるもの
美礎⇒美しさを保ち、老化を予防できるもの

食べ物、 捨てていませんか？



クリックするとピクトグラム
の説明画面が開きます

本来食べられるのに捨てられてしまう食品を「食品ロス」といいます。食べ物を捨てることはもったいないことですし、環境にも悪い影響を与えるかもしれません。食品ロス削減のために何ができるか、一緒に考えてみませんか？少し意識して行動するだけで、その積み重ねが大きな削減につながります。

■ 日本の食品ロスってどのくらい？

日本では、一年間で約**472万トン**※もの食べ物が捨てられています。これは日本で暮らす人、一人の分量に換算すると、年間約38kg。毎日、おにぎり一個分に近い量を捨てていることとなります。

※農林水産省、環境省 食品ロス量（令和4年度推計値）

■ 食品ロスの約半分は家庭から出ている

日本の食品ロス量の約半分は家庭から出ている。みんなが「もったいない」という思いを持ち、行動することで食品ロスは減らせます。無駄な買い物をしない、料理を食べきるなど、できることから始めてみましょう。

■ 「ろすのん」は食品ロス削減国民運動のロゴマーク

食品ロス削減は、食品の生産、製造から加工、流通、販売、消費までのフードチェーン全体で取り組んでいく必要があります。食品ロス削減に向けた国民運動「NO-FOODLOSS PROJECT」が展開されています。



そこで、食品ロス削減国民運動のロゴマークとして誕生したのが「ろすのん」です。

フード連合では10～11月を「食品ロス削減強化月間」と位置づけて、加盟組織に呼びかけをしています。

そのなかで食品を扱う私たちだからこそ1gでも多くの食品ロス削減に挑戦するために「STOP！食品ロス！わたしのチャレンジ」に取り組んでいます。

