

平成25年(2013年)12月発行

いんぷおめーしょん information

(「くにたちのとしょかん」通号120号)

くにたち中央図書館

〒186-0003 国立市富士見台 2-34

☎042-576-0161

くにたち北市民プラザ図書館

〒186-0001 国立市北 3-1-1 9号棟

☎042-580-7220

<https://www.library-kunitachi.jp>

「和食」が世界無形遺産に！！



今年6月の「富士山」世界文化遺産登録から半年。今度は「和食」が世界無形遺産に登録されるということです。

私たちの食生活は昭和の時代から急速に「欧米化」が進み、主食であるコメの消費量は下降の一途を辿っています。

「コメ」の生産に限ったことではありませんが、農業に従事する方たちも高齢化・後継者不足をはじめ、さまざまな理由により減少してきました。当然のことですが、それとともに食物生産量は落ち、平成25年8月の農水省の資料によればカロリーベース（供給熱量ベース総合食料自給率）での食料自給率は概算で39%となっています。

昭和60年に53%であった自給率は平成7年に43%となり以後39%から41%の間で推移しています。昭和53年(1978)にNHKが制作した「輸入食料ゼロの日」というドキュメンタリー風シミュレーション番組では、食料輸入が止まり1年後には約3,000万人が餓死するという推測をしていました。この番組ができたのはまさに食料自給率が50%台になったころです。

食生活の変化とともに「生活習慣・食習慣」に起因するとされる糖尿病・高血圧症などの成人病は「生活習慣病」とも表現され、食餌療法に関する本も多数出版されています。また、朝食をとらずに登校する子供たちの身体や学習能力への影響も問題視され、教育現場では「早寝早起き朝ごはん」運動の推進や、「食育」が授業に取り入れられてもいます。

日々の食卓に「和食」が登場することは確実に少なくなっているのですが、料理人の新たな視点で地方の食材の特徴を活かし、工夫を凝らした料理番組により、その地方独特の食材が見直されたり、「町おこし・村おこし」に〇〇ブランドとして生産量を増やしていく事例は確実に増えているようです。各県が特産物の紹介販売をしているアンテナショップの出店や、鮮度を保ったまま遠隔地へ届けるための輸送技術の進歩も、ブランド食材のPRと季節の食材と出合う機会の創出に一役買っています。そして、このような動きは若い生産者を増やしてもいるようです。

このような中で世界無形遺産登録となる「和食」をキーワードに、身体の元となる食事のこと、については健康のこと、おいしく食べるための先人たちの工夫など様々な視点から資料をご紹介します。



うちのご飯の60年 祖母・母・娘の食卓 阿古真理／著 筑摩書房 2009.10 分類:383.81
私たちは何を食べてきたのか。本書は、自給自足の山村生活からファミレス、カフェ飯ブームまで、著者とその祖母と母、3代の女性が作り食べてきたものを軸に、食と社会の変化をたどる。

うま味って何だろう (岩波ジュニア新書 704) 栗原堅三／著 岩波書店 2012.1
分類:S

甘・苦・酸・塩に続く5番目の味がうま味。赤ちゃんが母乳を好きなのも、完熟トマトや合わせだしがおいしいのも、全てうま味のはたらきです。ほかには、どんな食べ物に多く含まれているのでしょうか。

大江戸食べもの歳時記 江戸っ子はこんなにうまいものを食べていた?! 永山久夫／著
グラフ社 東京 2010.4 分類:383.8

健康長寿の根源である「和食」の源流は江戸時代にあった。数々の文献から江戸庶民の食生活を生き生きと描いた1冊。行事食や郷土食、発酵食品、様々な料理、健康食、長寿食などを収録した日本食文化の集大成。

子供と一緒にメシ炊け! だしとれ! 食育道場 菱沼孝之／著 主婦と生活社 2006.9
分類:379.9

食えること、作ることを楽しみながら、親子がもっと仲良くなるのが食育なのではないか...。料理人として長年培ってきた和食の知恵をもとに、独自の食育を提案。親子で楽しみながら取り組める料理レシピも紹介。

食生活と食育 農と環境へのアプローチ 上岡美保／著 農林統計出版 2010.6
分類:498.5

日本人の食生活の変遷、今直面する「食」をめぐる問題。フードマイレージ、自給率、トキと稲作の関係など、食料問題や農業問題、環境問題をも視野に入れながら、食育の必要性とその社会的意義を平易に解説する。

食のことわざ歳時記 伝承の食生活の知恵 120 平野雅章／著 講談社 1996.3 分類:
383.8

食を考える 佐藤洋一郎／著 福音館書店 2012.9 分類:YA383.8

湯ぶね1杯分の水を使って作られる天ぷらうどん。大量の石油を使い何千キロも運ばれる鮪。20万頭をこえる牛の父親となった種牛。莫大な水、石油などを使って作られ、運ばれ、消費される現代人の食について考える。

すごい和食 ベスト新書 小泉武夫／著 ベストセラーズ 2011.11 分類:S

全世界的な「和食ブーム」が見られるなか、私たち日本人こそが、改めて「和食の持つ魔法の力」を知る必要がある。発酵学・食文化の専門家としての豊富な経験に基づき、和食の効能について丁寧に紹介する。

食べかた上手だった日本人 よみがえる昭和モダン時代の知恵 魚柄仁之助／著

岩波書店 2008.10 分類:383.81

日本の台所が激変した70年前、卓袱台の上にはシンプルな豊かさが並んでいた。実践派食文化研究家・魚柄仁之助が、近代日本食の失われたユートピアを復元。食料危機を生き抜く知恵と技術の宝庫を公開する。

つれづれ日本食物史 第1巻(山の幸を中心に)、第2巻(海の幸を中心に)、第3巻(里の幸を中心に) 川上行蔵／著 東京美術 1992 分類:383.8

ニッポンの縁起食 なぜ「赤飯」を炊くのか 生活人新書 柳原一成／著

日本放送出版協会 2007.6 分類:383.8

四季と共に暮らしを彩る年中行事。人生の根っことして脈々と伝わる通過儀礼や、美味しいしきたりの数々。ニッポン人としてこれだけは知っておきたい「食の縁起」を、料理・植物学・歴史の三方向から徹底考察する。

日本の「伝統」食 本物の食材に出合う旅 角川SSC新書 森枝卓士／著

角川SSコミュニケーションズ 東京 2008.7 分類:596.2

まだまだ真っ当な食べ物は探せばある、食べられる。私たちが日々、口にする味噌、醤油などの調味料から豆腐や漬け物のような食品まで、真っ当に作られたものを探して日本全国を歩いた記録。



今月のレファレンス

質問	回答
森鷗外の「日本兵食論」と坪内逍遙の「当世書生氣質」を探している	・「当世～」は[918]『明治文学全集 別巻』の総索引で引き、[918]『明治文学全集 16巻 坪内逍遙集』に収録されていることがわかった ・「日本兵～」は都立図書館横断検索をしたところ、[も]『鷗外全集 第28巻』(岩波書店 1974)に収録されていることがわかった
森林の分布、調査したデータを図や数式にあらわす方法が書いてあるもの	「植生」で検索 ・[471/7]『植物生態の観察と研究』(東海大学出版会 1978) ・[471/7]『日本の植生図鑑』(保育社) インターネットで「植物分布図」がヒットし、その出典が宮脇昭の『日本の植生』であることから検索。 ・[472]『日本の植生』(学習研究社 1977:公民館所蔵) いずれも古い資料のため、 ・『森をはかる』(古今書院 2003) ・『森林立地調査法』(博友社 2010)を都立図書館より取り寄せ
かたつむりの殻がどちらに巻いているか知りたい	・[482.1]『日本動物大百科 第7巻 無脊椎動物』(平凡社 1997) ・[484.6]『カタツムリの遊学』(研成社 1989)をご紹介

調べごとなどはお気軽に図書館職員におたずねください。



「冬のお楽しみ会」にどうぞお越しください



12月6日(金) 下谷保分室(下谷保防災センター内1階和室) 午後3時から3時40分
 工 作 「うごくくるまをつくろう!」 講師 金五穂子
 定 員 20名(幼児は保護者同伴)
 申 込 中央図書館・下谷保分室カウンターで直接または電話にて。
 (11月22日から申込受付中:先着順)
 申込・問い合わせ 中央図書館 Tel 576-0161
 下谷保分室 Tel 580-7215

12月11日(水) 南市民プラザ分室 午後3時から3時40分
 内 容 ペープサート「ゆうびんうさぎとおおかみがぶり」 他
 出 演 キラキラ南座
 問い合わせ 南市民プラザ分室 Tel 580-7216

12月12日(木) 中央図書館(2階集会室) ①午後2時から ②午後3時から
 内 容 人形劇「さみしがりやのおおかみ」 他
 *1回目・2回目いずれも同じ内容です。
 出 演 長井裕子さんといちごの会
 問い合わせ 中央図書館 Tel 576-0161

12月16日(月) 北市民プラザ図書館(北市民プラザ多目的ホール) 午後3時から4時
 内 容 人形劇「三びきのやぎのがらがらどん」 他
 出 演 しおりの会
 問い合わせ 北市民プラザ図書館 Tel 580-7220

12月18日(水) 青柳分室(青柳福祉センター内) 午後3時30分から
 内 容 パネルシアター「ゆうびんうさぎとおおかみがぶり」 他
 出 演 グループ☆キッド
 問い合わせ 中央図書館 Tel 576-0161

12月20日(金) 東分室(東福祉館内) 午後2時30分から4時
 内 容 工作「クリスマスメモマグネット」(2時30分から)
 パネルシアター「さるかに」 他 (3時30分から)
 出 演 きゃんどる
 問い合わせ 東分室 Tel 580-7219

12月20日(金) 谷保東分室(谷保東集会所内) 午後3時から4時
 内 容 人形劇「おおきなかぶ」 他
 出 演 谷保東おはなしグループ
 問い合わせ 谷保東分 Tel 580-7214

