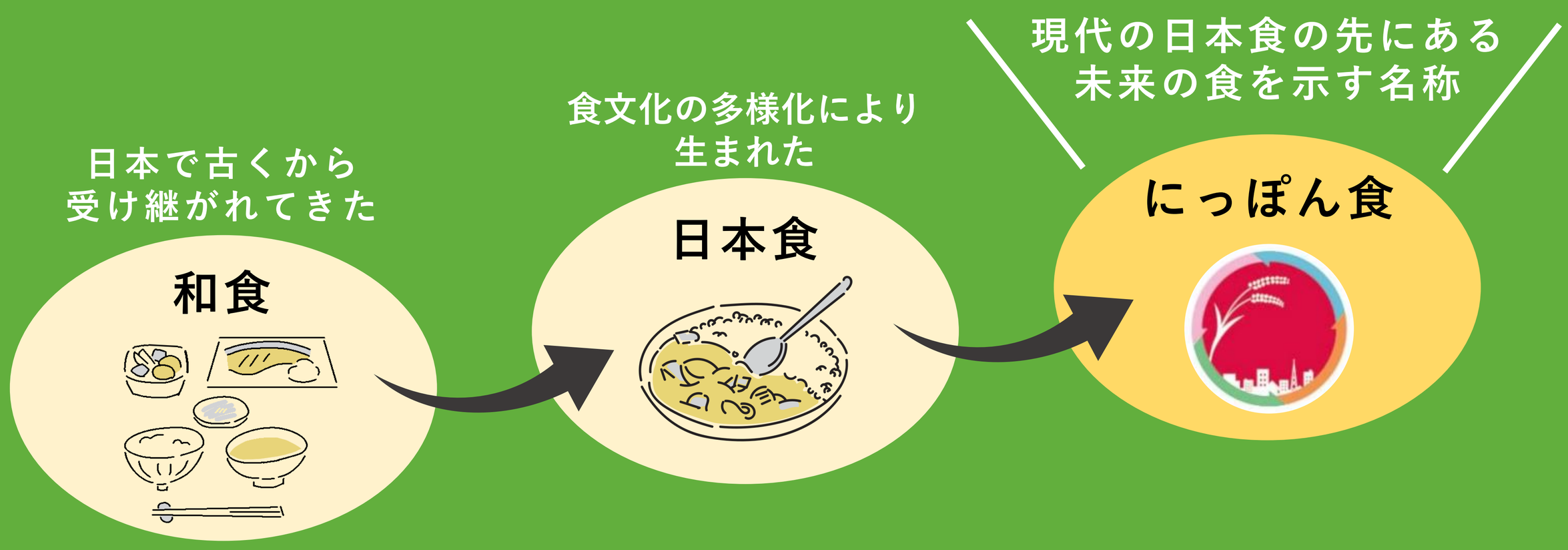
にっぽん食プロジェクトのご紹介

私たち、調理・食味評価学研究室は
日本女子大学とミツカングループとの産学連携協定による
「にっぽん食プロジェクト」を行っています。

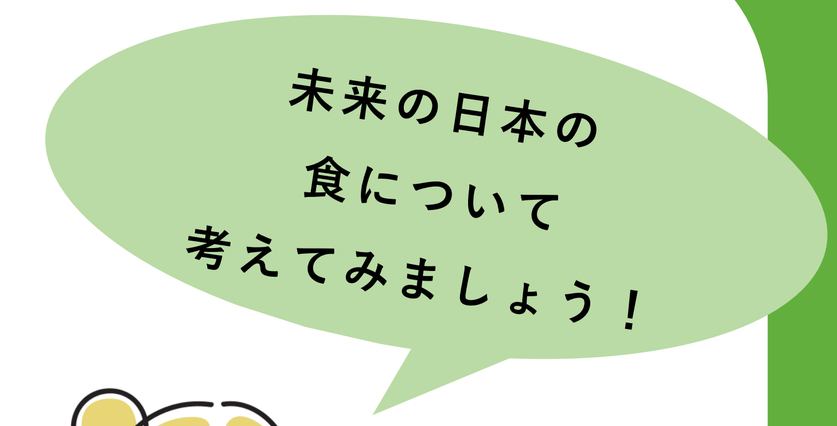
“にっぽん食”とは？

多様化する食の価値観や山積する食の課題に対して、様々な角度から食を捉えなおすことで、これからの食の概念を表したものです。



現代では食の多様化が進み、若い世代の食に関する意識や環境は変化し続け、今や大きな食の転換期を迎えています。

「おいしさと健康の一致」という観点や、「持続可能な食」という側面から、次世代を担う私たち自らが「素材」「調理方法」「食べ方」「食シーン」「食体験」などについて考え、“食”の新しい価値や在り方を検討していきます。



アンケート調査の概要

私たち、調理・食味評価学研究室は、プロジェクトの一環として
卒業研究「若年女性の食の実態と食に対する意識・価値観調査」
を行いました。
調査結果を織り交ぜながら、にっぽん食を紹介していきます。

○● 若年女性の食の実態と食に対する意識・価値観調査 ●○

目的

若年女性の食の実態を調査し、その背景にある食に対する意識・価値観との関連、調理の簡便さに対する認識、「にっぽん食」の受容性を把握する。

対象者

18～34歳の若年女性

→大学生：日本女子大学、および他大学の大学生・大学院生

→社会人：会社員

調理・食味評価学研究室の卒業生

調査方法・期間

方法：Googleフォーム

期間：2023年7月3日(月)～2023年8月4日(金)

回答者数

日本女子大学生：82名　他大学生：40名

社会人：48名

合計：170名

持続可能な食

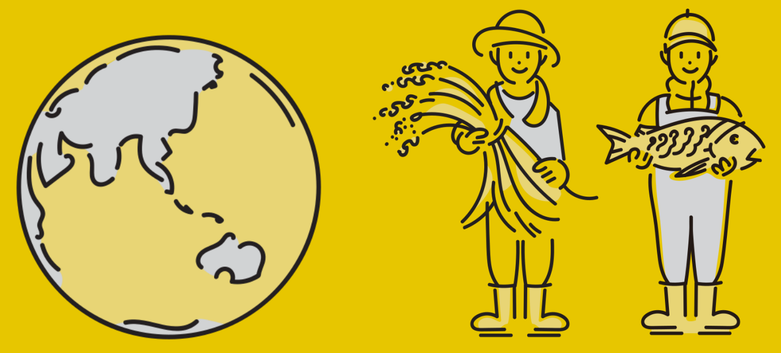
みなさんは、「持続可能な食」と聞いて、何を思い浮かべますか？

私たちが考える「持続可能な食」とは、
【社会】と【個】
の２つの項目において持続可能である食です。

【社会】

＝

地球環境の保護
農業・漁業の振興

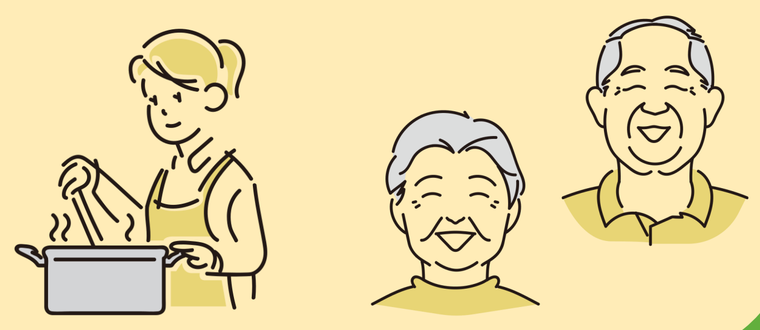


- 食品ロスの削減
- 食料自給率の向上
- 地産地消

【個】

＝

毎日作り続けられること
健康的に長生きすること
食べ続けられること



- 調理の簡便さ
- 栄養バランス
- おいしさ

ここでは、
食料自給率　食品ロス　調理の簡便さ
の3つについて、ご紹介していきます！！

持続可能な食

「食料自給率」とは、
“国内の食料全体の供給に対する国内生産の割合”のこと。
日本では、どれほどの食料が自給できているのでしょうか。

●日本の食料自給率●

令和４年度の日本の食料自給率は、
カロリーベースで38％、生産額ベースで58％です。
これは、諸外国と比較して低い水準であるとされています。

食料自給率をあげるために消費者ができることは
“自給率の高い食品を積極的に食べること”
自給率の高い食材・低い食材を見てみましょう！

自給率が高い食品

・米　99％

・魚介類　49％

～日本の漁獲量ランキング～

1.まいわし　2.サバ類　3.ほたてがい

・野菜類　75％

～国内生産量が多い野菜～

キャベツ、だいこん、たまねぎ、
はくさい、トマト、レタス、にんじん、
ねぎ、きゅうり

自給率が低い食品

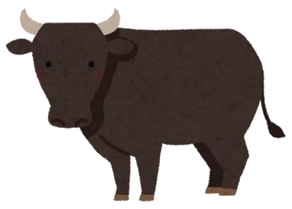
・油脂類　3％

油脂類のうち、「米ぬか油」は
国産原料である米ぬかから作られ、
自給率が高い！

・小麦　16％

・大豆　25％

・畜産　17％

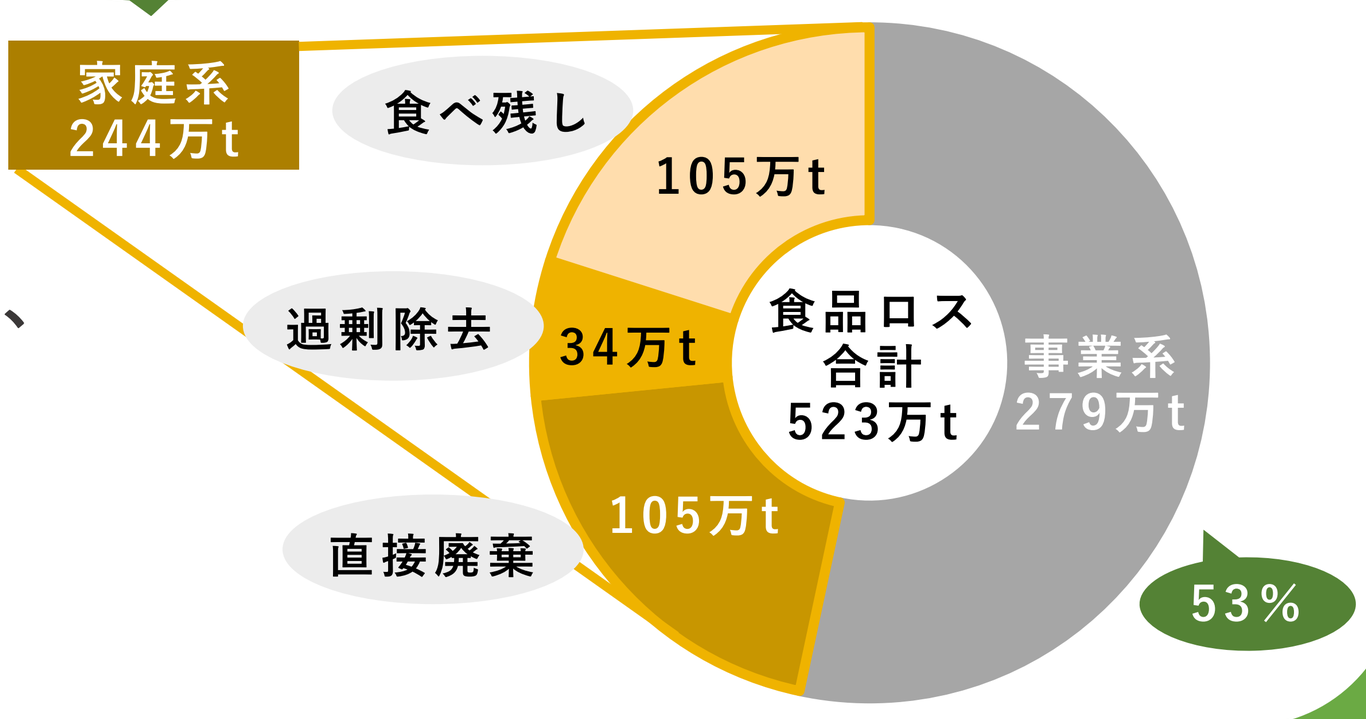


持続可能な食

“食べられるのに捨てられている食べ物”＝「食品ロス」
年間でどれほどの食品ロスが生じていると思いますか？

日本の食品ロス量は
年間約523万tであり、
国民1人当たりに換算すると、
1日お茶碗1杯分の白米に
近い量が捨てられています。

●○●食品ロスの内訳●○●



●○●食品ロスの削減はなぜ必要？●○●

地球環境に良くないため

運搬や焼却の際に多量のCO_2を排出し、
地球温暖化に影響しています。

世界中の栄養不足を減らすため

世界には十分な食料を得られない人がいる一方、
日本の食品ロス量は、
“飢餓に苦しむ人に向けた世界の食料支援量”の1.2倍に相当しています。

食料不足の危機にあるため

世界の人口は増え続けており、
2050年には15億人以上増加するとされています。
➡その分食料も必要となるため、
食品ロスの現状が続けば食料の不足が拡大してしまいます…！

持続可能な食

「いつの間にか食材が腐って使えなくなってしまった」
という経験はありませんか？
食材を適切に保存し、長持ちさせる方法をご紹介します。

●食材保存の工夫●

肉・魚の冷凍保存

▶肉・魚は冷蔵庫に入れても保存できる期間は長くて2～3日です。
すぐに使いき切れない場合は早めに冷凍庫へ！
▶下味をつけてから冷凍すると、解凍時の水分が抑えられるため
おすすめです☺

きのこの冷凍保存

▶食べやすい大きさにカットして冷凍庫へ！
▶調理時は冷凍のまま使用できます☺

葉物野菜は生のまま冷凍可

▶小松菜・ほうれん草などは、使いやすい大きさに切り、冷凍庫へ!
▶シャキっとした食感を楽しむ料理ではなく、
汁物や鍋物に使用するのがおすすめです☺

じゃがいも・玉ねぎ・さつまいも
は冷暗所＋新聞紙

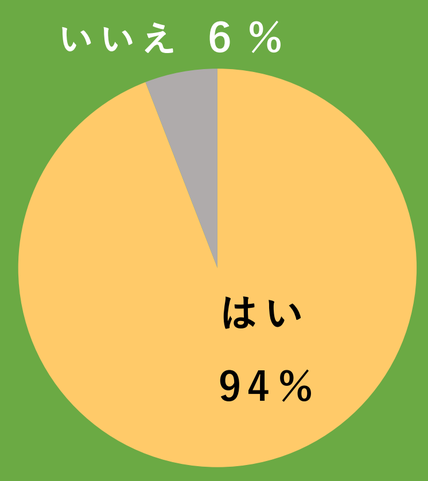
▶上記のいもと野菜は、
光に当たると成長が進み芽が出てきやすくなります！➡冷暗所へ！
▶湿気があると腐りやすいため、新聞紙で包み湿気を吸わせるようにする
とより長持ちします☺

持続可能な食

みなさんは、料理を作る際に「簡便さ」を重視しますか？

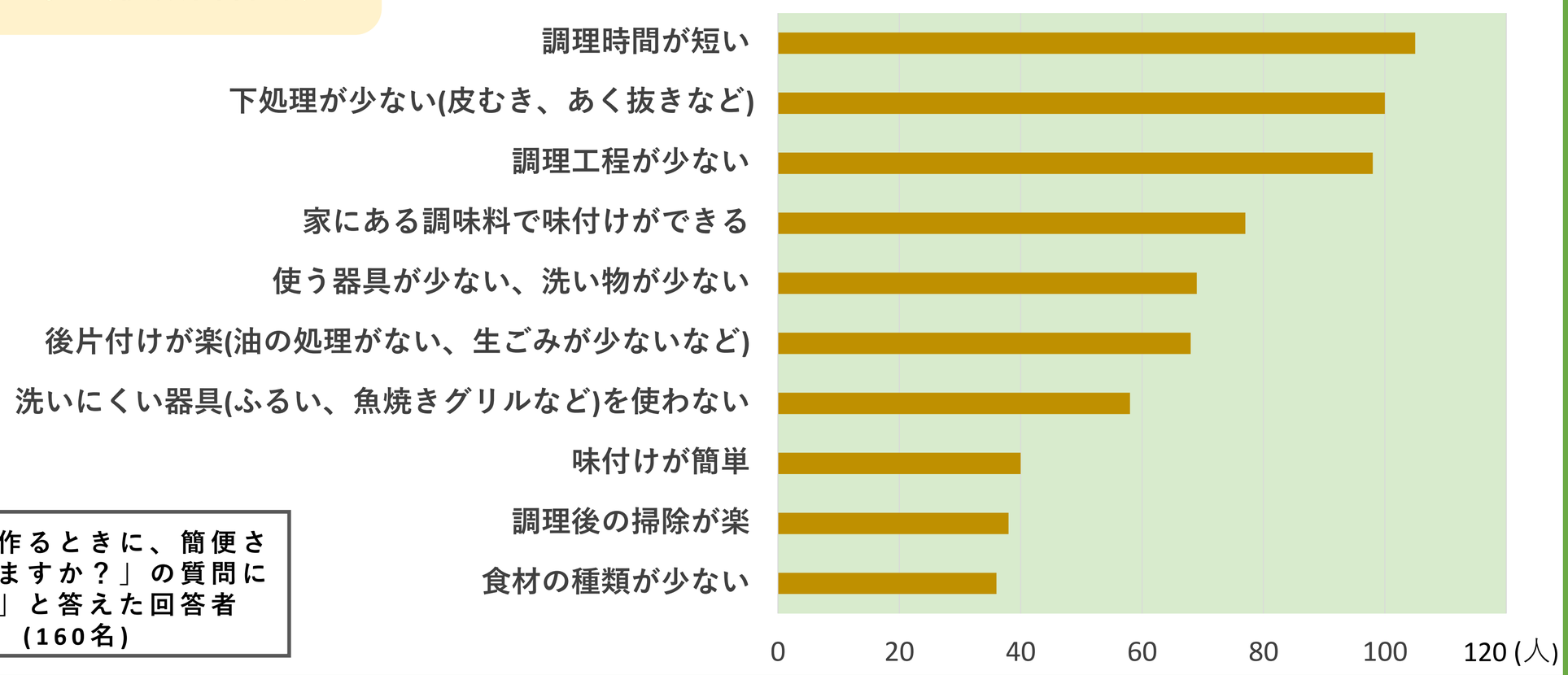
アンケートにより、9割以上の人が
調理の簡便さを重視していることが分かりました。
また、簡便さを重視すると回答した人を対象に
“特に重要視する項目”を調査しました。

Q. 料理を作るときに
簡便さを
重視しますか？



回答者全体（170名）

Q. あなたが重視する簡便さを
全て選択してください。（複数回答可）



「料理を作るときに、簡便さを重視しますか？」の質問に「はい」と答えた回答者(160名)

●〇● 工夫できることは？ ●〇●

●火が通りにくい食材は電子レンジ加熱をして調理時間を短縮する。

▷電子レンジ加熱は、食品内部から加熱されるため短時間で加熱することができ、栄養的にもビタミン類の損失が少ないという利点があります。

●野菜はできるだけ皮つきのまま調理する。

▷皮をむく手間がなくなるだけでなく、食品ロスの削減にもつながります。
また、皮や皮付近の栄養までしっかりと摂取することもできます。

●魚介類の下処理が難しい場合は缶詰を使用する。

▷缶詰を使用することで下処理の手間を省くことができ、調理時間も短縮できます。
また、生魚特有の臭いが少ないこともポイントです。

日本らしさをいかした食

食材にはそれぞれ“旬”があり、日本では“旬”の食材を使うことで
昔から季節の移ろいを食事の場で表現してきました。

旬とは

ある特定の食材において、ほかの時期よりも
新鮮でおいしく食べられる時期のこと

旬の食材の良いところ

栄養価が高い

トマト100gあたりのカロテン	ほうれん草100gあたりのビタミンC
旬の7月 528μg	旬の12月 84mg
↓ 半分以下	↓ 約5分の1
11月 241μg	9月 17mg

旬の時期と
そうでない時期を
比べると
こんなに差が
あります！

価格が安い

旬は、たくさん出回る時期でもあります。生産量が多くなると、他の時期よりも比較的安く手に入りやすくなり、お財布にも優しいです。

おいしさが増す

旬の食材は素材の味が濃く、うま味や香りがとても豊かです。そのため、シンプルな味付けでも十分おいしく感じることができ、減塩にもつながります。

旬の食材を取り入れ、季節感を考慮した献立を
心がけるようにしましょう！

旬当てクイズ

春夏秋冬…どの季節の旬の食材か当ててみましょう！
めくると答えが書いてあります♪

ブリ
冬

サケ
秋

カツオ
春、秋

サバ
秋

アジ
夏

イカ
夏

長ネギ
冬

レタス
夏

ブロッコリー
冬

水菜
冬

キャベツ
春、冬

チンゲン菜
冬

つづいて
「日本らしい味」
について
紹介していきます！

味覚をはぐくむ食

普段何気なく使っている「おいしい」ということば。
その「おいしさ」はどのように生まれるのでしょうか。

味

甘味　酸味　塩味　苦味　うま味 は５基本味と呼ばれます。
調理により食品素材の味や調味料の味が複雑に影響し、様々な味が生み出されます。

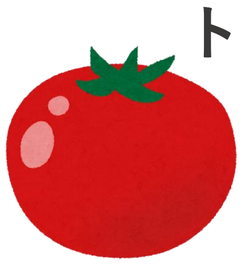
“うま味”について

「うま味」は、日本人が発見した味で、
他の基本味を増強したり、幅を持たせたりする特徴を持っています。

代表的なうま味成分には、
「グルタミン酸」「イノシン酸」「グアニル酸」などがあり、
「グルタミン酸とイノシン酸」、「グルタミン酸とグアニル酸」
の組み合わせは、相乗効果によりうま味が格段に上がるとされています。

グルタミン酸

こんぶ


トマト

たまねぎ

ブロッコリー

チーズ

×

相乗効果

×

イノシン酸

牛肉

豚肉

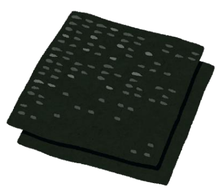
鶏肉

かつお

さば

グアニル酸

干ししいたけ


乾燥海苔

※記載した食品は一部の例です。

味覚をはぐくむ食

日本の伝統的な食材には、「おいしさ」の秘密が隠されています。
どのような効果を持っているのかを見てみましょう！

●日本の発酵調味料を活用する●

醤油、味噌、酒、みりんは、
すべて“麹”を用いてつくられた発酵食品！

麹菌の酵素により、
うまみ物質であるアミノ酸をはじめ、多くの物質が生成されます。
これにより、味の複雑さが増し、おいしさも増していきます。

●「だし」を活用する●

「だし」とは、
うま味成分を多く含む食品を煮たり水に浸したりし、
うま味成分を抽出したものです。

材料の違いからそれぞれ独自のうま味をもち、
おいしさのベースとなっています！

●香味野菜を活用する●

料理の味を引き立てる役割を担う野菜を「香味野菜」といいます。

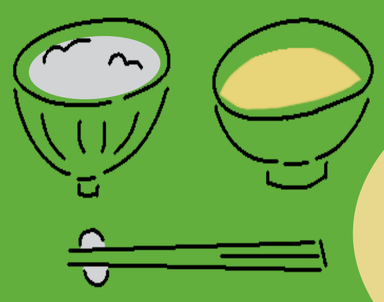
主な香味野菜

ねぎ　たまぎ　にんにく　しそ　しょうが　みょうが　にら

素材そのものの香りを賞味するほか、
「煮魚の生臭さを除くためにしょうがやねぎを加えて煮る」など、
不快な香りをマスキングする目的でも活用したい食材です！

さまざまなおいしさ

おいしさは、食材や調味料の組み合わせ以外の要素とも
関連していることが明らかになっています。
みなさんは、こんな体験をしたことはありませんか…？



「みそ汁と白ご飯」
この組み合わせを食べると
ほっとする

誰かと食べると
１人で食べるときよりも
おいしく感じる

慣れ
親しんだ味

おいしさ

食べ慣れたものや幼い頃に体験した味わいは、成長後の味の好みや味覚の形成に影響を与えると考えられています。

昔から親しまれている日本らしい味わいを、いつもの食事に取り入れてみてはいかがでしょうか。

誰かと過ごす
楽しさ

おいしさ

おいしいさは、素材だけではなく、食べる人の健康状態や食べるときの環境、誰と食べるのか、とも関係があります。

誰かと料理を味わい、楽しむ心がおいしさを増幅させるのではないでしょうか。

食べ物を五感で同時に捉えることで、私たちは様々な感覚が
織りなす「おいしさ」を感じています。
多様な食体験を通じ、味覚をはぐくむ食をたのしみましょう！

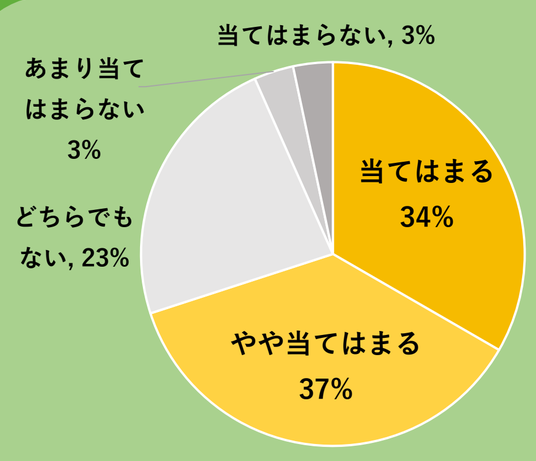
共食を通じてコミュニケーションを生む食

誰かと一緒に食事をすること、“共食”。
共食をすることは、わたしたちのこころや
からだとどのような関係があるのでしょうか？

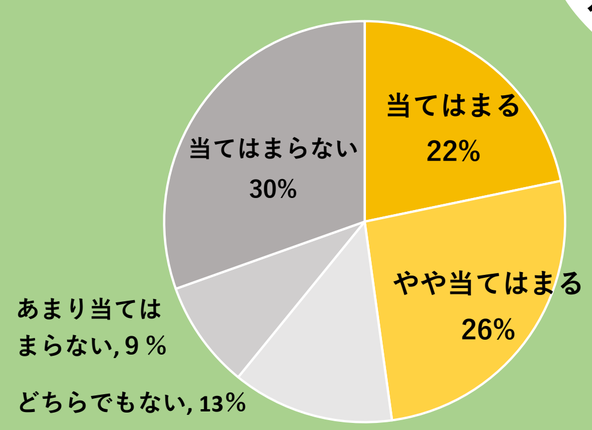
● 昨年度の本研究室での卒業研究では、
夕食時の感情について調査し、１人で食べた人と複数人で食べた人に分けて比較を行いました。

嬉しい

◆ １人で食べた人 ◆

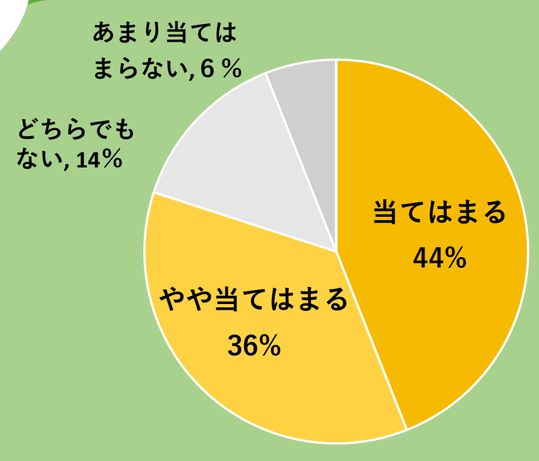


大学生（30名）

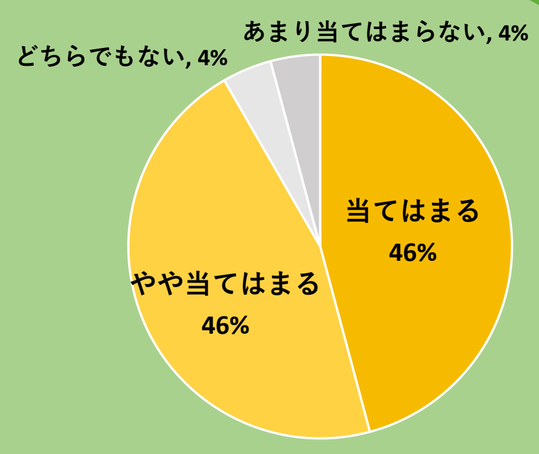


社会人（23名）

◆ 複数人で食べた人 ◆



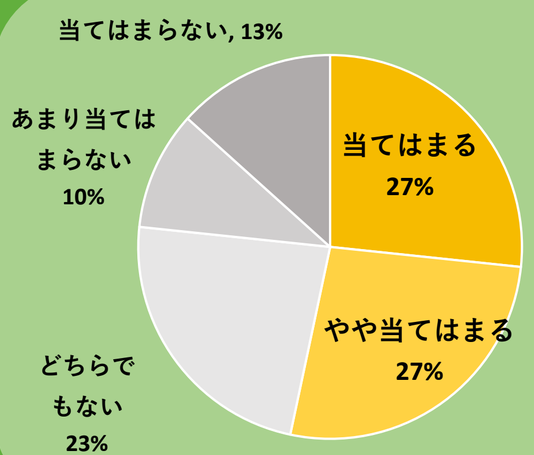
大学生（50名）



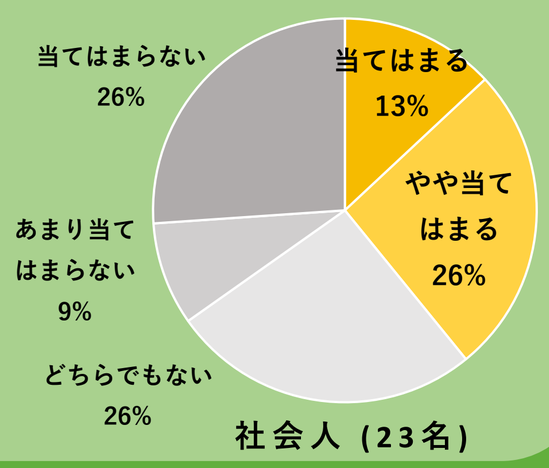
社会人（24名）

楽しい

◆ １人で食べた人 ◆

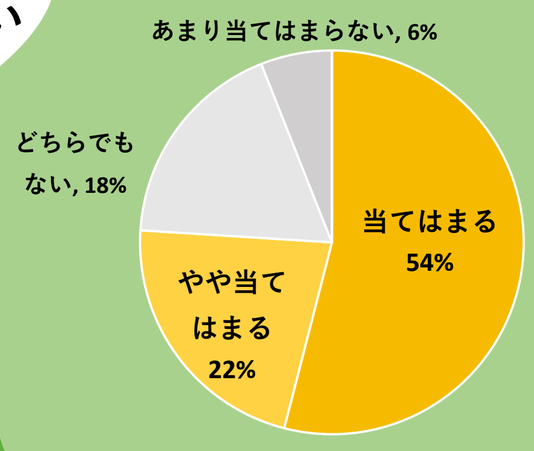


大学生（30名）

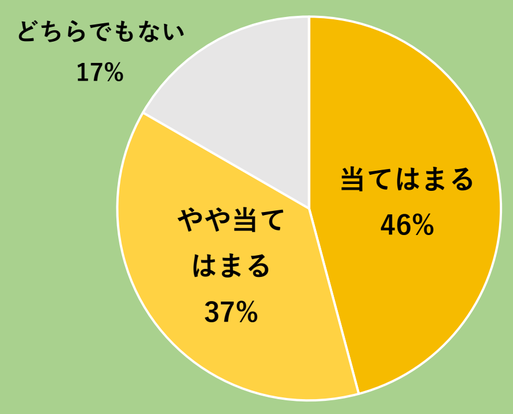


社会人（23名）

◆ 複数人で食べた人 ◆



大学生（50名）



社会人（24名）

共食をした人の方が嬉しい・楽しいと感じた人の割合が多かった

ことがわかりました。

共食が多い人や孤食が少ない人は、そうでない人と比較して、野菜や果物といった健康的な食品の摂取が多く、インスタント食品やファーストフード、清涼飲料水の摂取が少ない、ということも報告されています。これからの食生活において共食を意識してみてはいかがでしょうか。

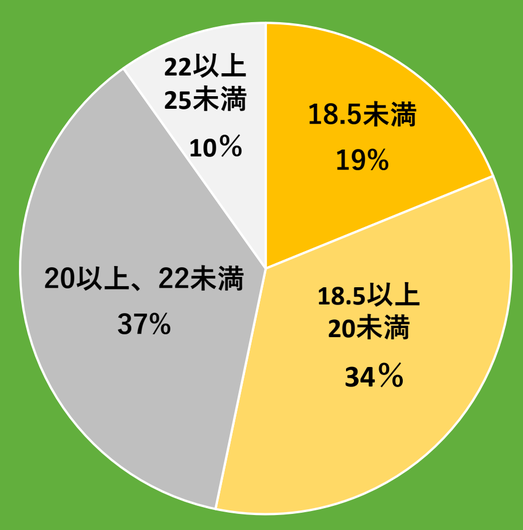
おいしくて健康的な食

食事において、健康も大切な要素の１つです。
若年女性にフォーカスし、健康について調査してみました。

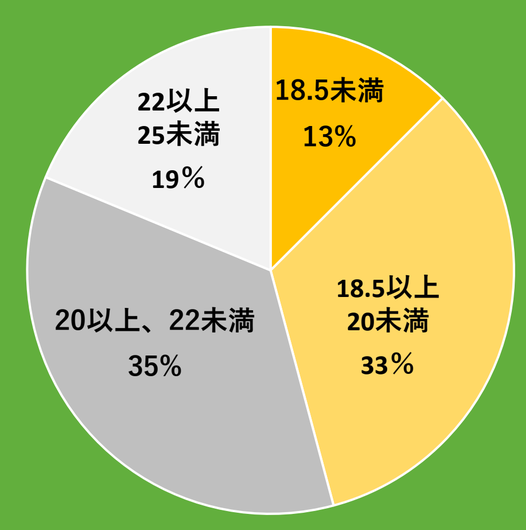
今回のアンケートでは、大学生の19%、社会人の13%が「やせ」であることがわかりました。

BMIが18.5以下の「やせ(低体重)」は多くの健康問題のリスクを高め、さらに若い女性や妊婦の低栄養問題は「次世代の子ども」の生活習慣病のリスクを高めると危惧されています。

BMI



大学生 (122名)

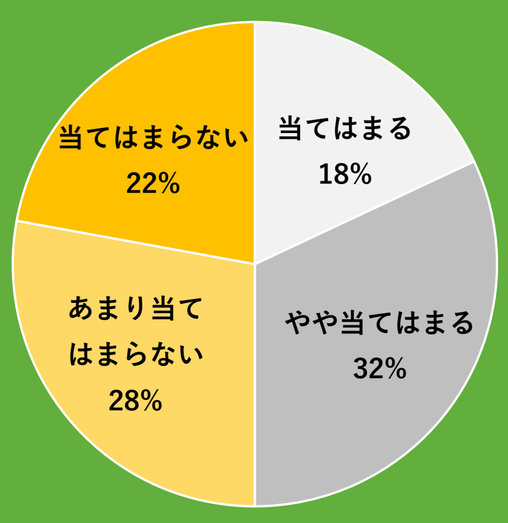


社会人 (48名)

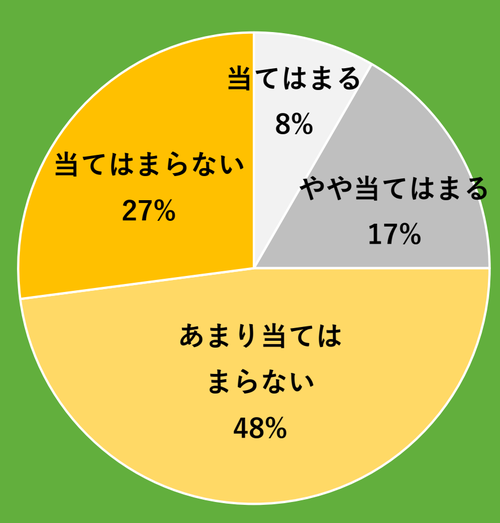
◆ BMI(Body Mass Index)とは…

[体重(kg)] ÷ [身長(m)^2] によって算出される値。
日本肥満学会の定めた基準では18.5未満が「低体重（やせ）」、18.5以上25未満が「普通体重」、25以上が「肥満」に分類される。
BMIが22になるときの体重が標準体重で、最も病気になりにくい状態であるとされている。

１日３食、栄養バランスのとれた食事をすることができると思う

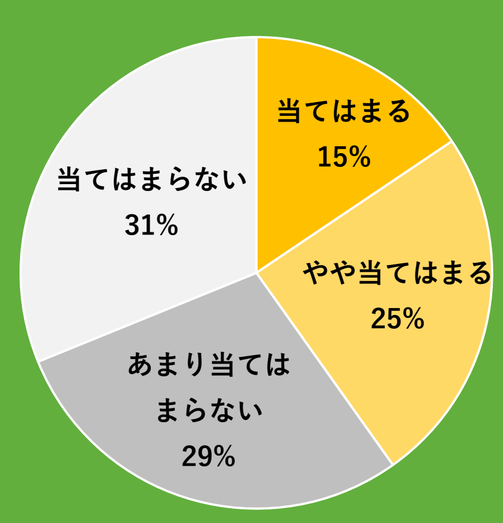


大学生 (122名)

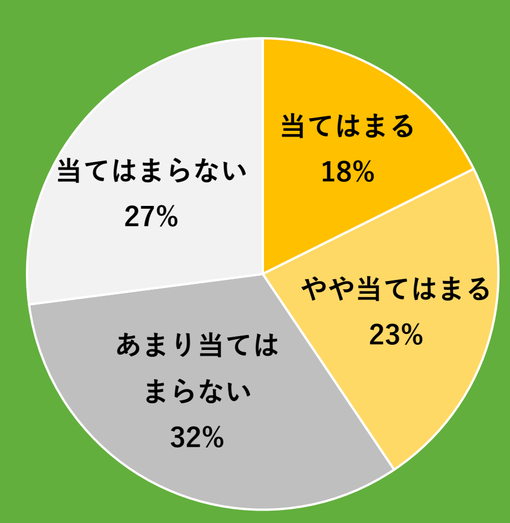


社会人 (48名)

おいしさと健康を両立させた食事をすることは難しい



大学生 (122名)



社会人 (48名)

今回のアンケートでは、栄養バランスのとれた食事や、おいしさと健康を両立させた食事をすることは難しいと考えている人が多いことがわかりました。

これまで食をめぐる問題、食のおいしさなどにふれてきました。
問題の解決につながり、おいしくて、それでいて健康である、
というのが新たな食のスタイルではないかと私たちは考えます。

にっぽん食が約束する５つの“食”

持続可能な食

食の自給率向上や食品ロス問題を解決するとともに、
簡便な調理法で作り続けられること。

おいしくて健康的な食

食べ続けられるおいしさであり、食べ続けられることで
健康につながり、日本人が抱える栄養上の問題を解決できること。

共食を通じてコミュニケーションを生む食

共食がもたらす食のコミュニケーションを通じて、
食の喜びや楽しみを感じられること。

日本らしさをいかした食

日本の旬の食材を活かし、四季を感じられること。

味覚をはぐくむ食

日本の調味料の良さを活かし、
味覚をはぐくむおいしさであること。

これらを満たしたものを、私たちは
“にっぽん食”と呼び、
私たちは、にっぽん食を通じて、
新しい食の未来を追求していきます。

１食の献立 ～にっぽん食～

春夏向け、秋冬向けの２つの献立を立てました。
にっぽん食が約束する５つの“食”の要素を取り入れています。

献立

主食
さば缶とミニトマトの
炊き込みご飯

主菜
レタスの
ピリ辛ポン酢煮

副菜
和風ゴマメロニ
ポテトサラダ

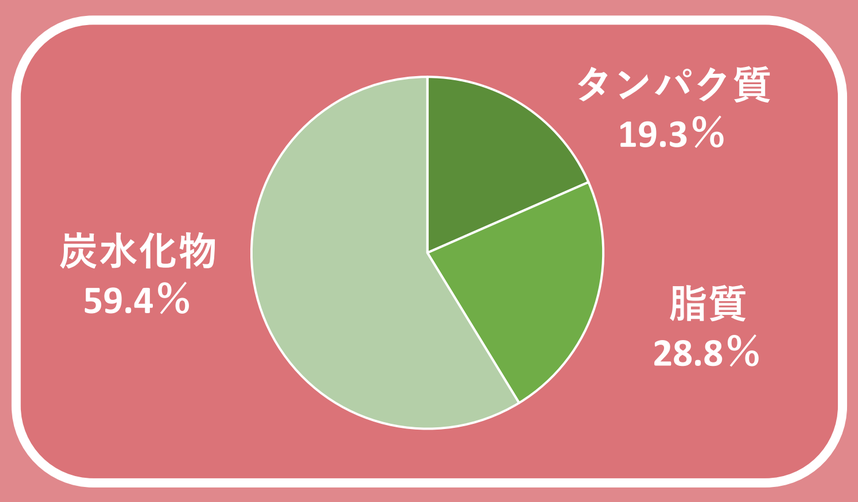
春夏
向け

❖ 栄養成分表示(1人分) ❖

エネルギー	タンパク質	脂質	炭水化物
581kcal	28.1g	18.6g	86.3g

魚肉卵豆	野菜等	食塩相当量
118g	223g	1.7g

❖ PFCバランス ❖



献立は スマートミール の基準に沿って作成しました。

1食の中で、主食・主菜・副菜が揃い、野菜がたっぷりで
食塩のとり過ぎにも配慮した食事のことです。

スマートミールの
HPはこちら

今回は【栄養バランスを考えて「ちゃんと」食べたい一般女性の方向け】
の基準で、主食＋副食パターンを採用しました。

１食の献立 ～にっぽん食～

これらの料理も含め、“にっぽん食”のレシピを
冊子にして配布しています！
ぜひお手に取ってご覧ください♪

献立

主食
ねぎ味噌ごはん

主菜
ゆず香る白だし煮

スープ(副菜)
秋鮭のしょうがスープ

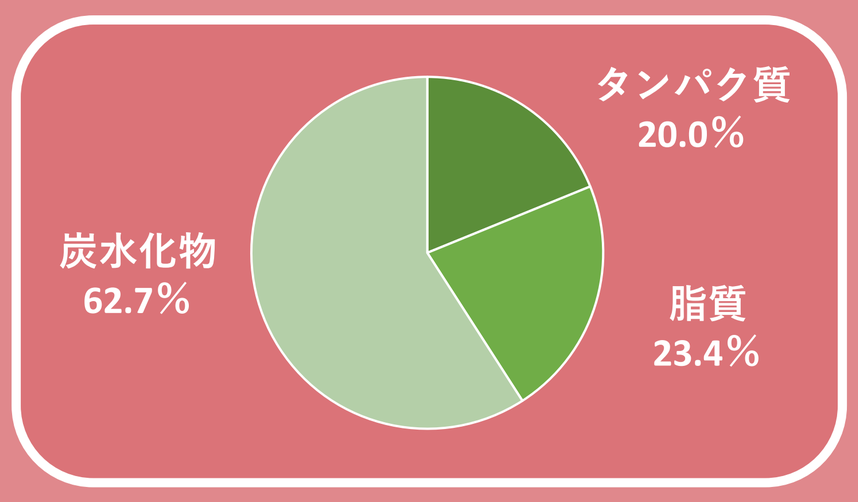
秋冬
向け

❖ 栄養成分表示(1人分) ❖

エネルギー	タンパク質	脂質	炭水化物
549kcal	27.4g	14.3g	86.0g

魚肉卵豆	野菜等	食塩相当量
90g	173g	2.8g

❖ PFCバランス ❖



● スマートミールの「ちゃんと」の基準

エネルギー量	450～650kcal未満
PFCバランス	必要なエネルギー量に対しての割合が
飯/パン/麺類	(飯の場合)150～180g以上
魚/肉/卵/大豆製品	70～130g(目安)
野菜/きのこ/海藻/いも	140g以上
食塩相当量	3.0g未満

(P) たんぱく質 13～20%
(F) 脂質 20～30%
(C) 炭水化物 50～65%

参考文献

▶　**持続可能な食**
・農林水産省「令和4年度食料自給率・食料自給力指標について」
・農林水産省「令和4年漁業・養殖業生産統計」
・農林水産省「知ってる？日本の食料事情」
・農林水産省「食品ロスの現状を知る」
・環境省「我が国の食品ロスの発生量の推計値（令和3年度）」
・消費者庁「食品お片付け・お買い物マニュアル」
・消費者庁「計ってみよう！家庭での食品ロス」

▶　**日本らしさをいかした食**
・厚生労働省「旬を取り入れた食生活(春・夏)　e－ヘルスネット」
・厚生労働省「旬を取り入れた食生活(秋・冬)　e－ヘルスネット」

▶　**味覚をはぐくむ食**
・大越ひろ・品川弘子・飯田文子「新健康と調理のサイエンス」学文社
・レジア編「見て楽しい！読んでおいしい！日本の食材図鑑」新星出版社
・農林水産省「発酵の不思議」

▶　**さまざまなおいしさ**
・山口範雄「 Vesta おいしいってなに？」財団法人 味の素食の文化センター
・大越ひろ・品川弘子・飯田文子「新健康と調理のサイエンス」学文社

▶　**共食を通じてコミュニケーションを生む食**
・農林水産省「食育の推進に役立つエビデンス(根拠)　(１)共食をすると
どんないいことがあるの？」

▶　**おいしくて健康的な食**
・厚生労働省「若い女性の「やせ」や無理なダイエットが引き起こす栄養問題
e－ヘルスネット」
・厚生労働省「BMI　e－ヘルスネット」

▶　**１食の献立 ～にっぽん食～**
・健康な食事・食環境認証制度「スマートミールとは」
・日本食品標準成分表2020年版（八訂）

日本女子大学 家政学部 食物学科　調理・食味評価学研究室
制作：４年　加藤優依
鈴木羽奈
監修：助教　平井智美
教授　飯田文子