

【特集】

食べるゝ生きるいとなみ

食べることは生活のなかの楽しみの一つです。毎日の食事は、栄養を摂るだけでなく、食材の彩りを見たり、親しい人と話したりする機会でもあります。しかし、障害のある人にとっては、偏食があったり、食べることができる物が限られたりして、食事を楽しい場合もありません。

障害のある人にとっての食べること、そのいとなみと楽しさや大変さをとりあげることを通して、食べるとはどういうことなのかを考えます。



無理をしない家庭料理

～一汁一菜のすすめ～

料理研究家 土井善晴さん

どい よしはる／1957年大阪生まれ。スイス、フランスでフランス料理を学び、帰国後、「味吉兆」で日本料理を修業。1992年に「おいしいもの研究所」を設立。1988年～「おかずのクッキング」（テレビ朝日系）レギュラー講師。

もこれが本当に基本なのでしょう。

一汁三菜の成り立ちを調べてみると、もとはハレの日の料理でした。和食にはハレとケがあつて、ハレは特別な状態や祭り事

■家庭料理は

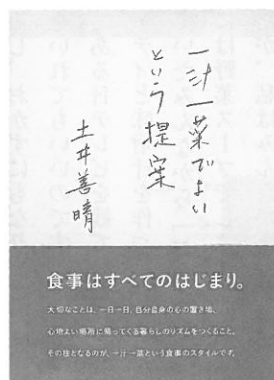
いかにいかにいかに

われわれの社会は稲作を中心に成立して、お米を食べる伝統があります。お米とは三千年もつきあいがあるわけです。そして、味噌は、大豆を利用してできた主要な調味料でこれとも長いつきあいがあります。「一汁一菜」は、ごはんを中心とした汁（味噌汁）と菜（おかず）、「ごはん、味噌汁、漬物」を原点とする食事の型です。

家で食べる料理は毎日一汁一菜でいいんで

す。日本の家庭で家事というと、大半は食事にあてていますよね。いま、掃除や洗濯は便利になってそんなに時間がかからないようになりましたが、食事には毎日3時間以上の時間を費やしていて、家事＝食事になっています。

それだけ時間をかけてなを作っているかという、よく献立の基本といわれる一汁三菜（ごはん、汁、主菜一品、副菜二品）を意識した食事です。長い間、献立の基本は一汁三菜だと言われてきました。学校給食も施設の食事でも、献立をたてるとなったら主食と汁と主菜と副菜という関係がありました。で



『一汁一菜でよいという提案』グラフィック社、2016年 1500円＋税

特集

食べるゝ生きるいとなみ