



「一汁三菜」は21世紀を生き抜く理想食

アメリカ政府が奨励する「アメリカ版和食」のススメ

肥満が社会問題になっているアメリカで「米国栄養ガイドライン」が発表されました。食事と運動で生活習慣病を予防するという内容で、食生活では穀物や魚の摂取を奨励しています。

和食は穀物摂取比率の高い食事

日本人が長く食べ続けてきた和食は、でんぷん食（穀物食）の比率が高い食事です。たんぱく質は主として大豆などの植物性たんぱく質が中心で、時折魚などの動物性たんぱく質を補い、脂質は不飽和脂肪酸を含有する豆類や木の実類、魚介類で取っています。

体を作る三大栄養素は炭水化物、たんぱく質、脂質です。和食はこの三大栄養素に旬の野菜や海藻、果物を組み合わせ、ビタミン類やミネラル類を補う献立です。栄養の摂取配分が誠に理にかなったこの食事が、日本を世界一の長寿国にした大きな要因といえるでしょう。

和食の基本は「一汁三菜」

和食の基本は「一汁三菜」。一汁は1種類の汁物という意味で、通常はみそ汁を指します。三菜は3種類のおかずのことで、主菜1つと副菜2つ。主菜は通常魚類（刺身や焼き魚、煮魚）を中心に時に肉類に代わり、副菜は大豆系と根菜系で構成されます。使われる食材は旬のものが中心。旬の食材には太陽と大地からのエネルギーが満載されており、体に取り入れることで免疫力が高められ、体を酸化から守り、自然治癒力を高めてくれます。

日本型食生活を食卓に

肉類や乳製品などに代表される動物性高たんぱく質が中心のアメリカの食生活が、多くの生活習慣病の要因になっていることは自明の事実です。この食生活に警鐘を鳴らし、健康長寿を目指して、今、アメリカでは日本人が多食してきた穀類と魚の摂取を国民に奨励しているのです。



日本人が最も多く摂取している大豆および大豆製品は、ここ数年で、かなりアメリカの食生活に定着しています。日本食を奨励するアメリカでは、がんによる死亡率が減少傾向にあります。一方、日本は依然と右肩上がりが増加しているのが現実です。食べ物は体を作る基本です。毎日の食を考える時に「一汁三菜」を念頭において献立を組み立てる習慣をつけましょう。



親子すまいかた教室 第6回 子供部屋の変遷

監修: 中島明子 (和洋女子大学家政学部教授)

子ども部屋の登場

子ども部屋が日本の住まいに初めて登場したのは、大正時代に流行した「文化住宅」という、新しい形の住まいからと言われています。それまでは、家のどこかで、寝たり、勉強したりしていたけれど、寝るときと勉強するところは別のことも多く、「子ども専用の部屋」は用意されていませんでした。

大正時代、「子どもの人権」や「子どもの文化」などについての考え方が欧米から入り、子どもは、一人の人間として大切な存在と考えられるようになり、そして、住まいの中にも子ども専用の部屋をつくらうとする動きが見られました。そこで、西洋式の暮らし方や部屋のつくりを住まいに取り入れた「文化住宅」の一室として、子ども部屋が登場することになりました。伝統的な日本の住宅は、家族が集まる部屋よりも、家の主人やお客さんを大事にするつくりで、台所も住まいの隅に追いやられるなど、使いにくい部分もありました。そこで「文化住宅」ではこれらを改め、家族のプライバシーを尊重したり、居間をつくったり、台所を使いやすくしたりと、住まいをよりよくする目的でつくられていきました。大正時代から昭和初期まで、このような文化住宅を手本にした住まいに暮らしたのは、洋風の生活を受け入れられる一部の人たちですが、理想的な住まいとして、長い間憧れの的となっていました。

子ども部屋と学習機の広がり

子ども部屋が一般的な住まいにも広がっていくのは、第2次大戦後、昭和30年代になります。日本経済が急成長し、暮らしに余裕がでてきた時代です。住まいも畳の部屋が多い和風のものから洋風化が進み、いくつかの個室を備えるようになりました。そして子どもがいれば、一部屋は子ども用の部屋として使われるようになってきたのです。子ども部屋には、タンスや本棚、ベッドが置かれていましたが、日本の場合、学習用の机が特別な位置を占めました。小学校にあがるときには学

習機が用意されるようになり、たとえ、子ども部屋はなくても学習機は子どもにとって、自分の居場所になりました。初めは脚に引き出しのつかない木製の平机（ひらづくえ）が一般的でしたが、昭和37年にスチール製の学習機が作られました。これは、子どもの成長に合わせて机の高さを調節できるということで、注目を集めました。その後、棚や蛍光灯に加え、鉛筆削りや時計、カレンダーなどをとりつけた机が誕生。折からの受験・進学ブームによって、たいいてい子ども部屋にこんな学習機が置かれるようになり、最近では飾りのないシンプルな木製の机にもどってきたようです。

現代の子ども部屋

最近の子ども部屋には、学習機やベッドぐらいいかなかった昔に比べて、いろいろなものが置かれるようになり、あなたの部屋には、何がありますか。机や本棚、ベッド、タンスなどの家具の他、小さいころのおもちゃやCDラジカセ、ゲーム、本や雑誌、スポーツ用品、それに衣服やくつなど、年々ものは増えていき、中には自分の部屋



にテレビや冷蔵庫があるという人もいます。これだけそろっていると、何をしても便利で、部屋から出なくなってしまうかもしれません。そして、家族とおはなししたり、いっしょにゆっくりしたりする時間も、少なくなってしまいます。現代では、こうして、ひとりで部屋に閉じこもることが社会問題ともなっています。

ひとりになることや、自分だけの居場所があることは大事ですが、子どもがいっしょに住んでいる家族と食事をしたり、家事を手伝ったり、遊んだり、お話ししたりすることは、もっともっと大切なことなのです。そんな家庭での経験が、家族以外の人とのお付き合いに、とても役立つからです。

家族とずっといっしょにいる必要はありませんが、家族が自然に顔を合わせるような位置に子ども部屋があったり、お互いの気配が感じられるような仕切り方にしたりすると、よいと思います。

瓦版5月号

木族の家がTVで紹介されました♪

5月1日(日)の夕方、abn(長野朝日放送)で木族の家が紹介されました。
 リポーターは長野県出身の元AKBメンバー 折井あゆみさん。
 昨年、安曇野市にマイホームを建てた、N様ご一家にご協力いただきました。



★今回、TVで紹介されたN様邸は木族の家HPの『施工実績』からご覧いただけます。
 安曇野市 N様邸【平成22年10月】 ~家族3人で暮らすあったかい家~

★6月25日(土)・26日(日)に松本市水汲にて完成見学会を開催します！
 こちらも詳細な情報はHPにてお知らせいたしますので併せてご覧ください。

木族の家 検索

日本の巨樹紹介

大樹からのエネルギーを求めて

NO. 6 覚成院のカヤ

指 定 栃木県指定天然記念物 指定年月日 1962年1月9日
 所在地 栃木県芳賀郡茂木町茂木
 樹齢500年、樹高32m、日通周囲6.2m、枝張東西21m、南北21m

真岡鉄道・茂木(もてぎ)駅から、直線距離にして南東に500m、低い山裾に明星山覚成院があります。平凡社「栃木県の地名」によれば、興教大師覚鑠(1095~1143)の開基と伝える真言宗の古刹で、かつては雨乞いの祈禱所であったといわれています。大カヤは本堂などの伽藍が建つ平面の端に立っています。フェンスはありませんが、カヤを取り巻くように石組みがあり、その内側には入って欲しくないということなのでしょう。柔らかな制止に、ご住職の人柄が偲ばれます。案内板によれば、2本並べて植えた苗が、大きくなるにつれ融合したものだそうです。根の向き、幹姿からもそれがわかります。何れも雌株だそうです。これだけ樹勢が良いのだから、毎年、さぞかしたくさんのカヤの実をつけることなのでしょう。カヤの木の材質は緻密で硬く、腐りにくいとされています。実は食用になるだけでなく、油を搾って火種にもでき大変有用な木です。カヤの木は葉に独特の匂いがあり、蚊遣りに用いられたことが転訛しこの名になったといわれています。



5月	1日	2日	3日	4日	5日	6日	7日	8日	9日	10日	11日	12日	13日	14日	15日	16日	17日	18日	19日	20日	21日	22日	23日	24日	25日	26日	27日	28日	29日	30日	31日
2011年	先勝 地鎮祭吉日	友引 上棟吉日	仏滅 三隣亡	大安 地鎮上棟吉日	赤口 地鎮祭吉日	先勝	友引 地鎮上棟吉日	先負 三隣亡	仏滅	大安	赤口 地鎮上棟吉日	先勝 地鎮上棟吉日	友引	先負	すまいるんく発行日	大安 地鎮祭吉日	赤口 地鎮上棟吉日	先勝	友引 上棟吉日	先負 三隣亡	仏滅	大安	赤口 地鎮上棟吉日	先勝 上棟吉日	友引 地鎮祭吉日	先負 地鎮祭吉日	仏滅	大安 地鎮祭吉日	赤口 地鎮上棟吉日	先勝	友引