

# 普通科人文社会科学33班 日本食のすすめ

～すべての人に日本食を届けるためには～



班員 佐々野 美羽 杉岡 亜海  
兒玉 奏

指導者山中 千聡先生

## 研究の動機

外国の食事が日本に普及したことで日本食が苦手な人が増えていると感じたので、若年層や外国人を含むすべての人に日本食の魅力を知ってもらいたいと思ったため

## 研究の目的

日本食離れを阻止し、誰でも安心して食べられるような日本食を考え、地産地消に貢献する



## 先行研究

•わかっている事  
「和風の料理が好きな方だ」というアンケートに対して、「はい」と答えた割合は20年で約20%減少している  
日本食に使われる調味料である味噌や醤油等の家庭消費量が減少している  
日本人の長寿の理由には、脂肪分の少ない日本食と医療制度の充実がある  
日本人の脂肪摂取量はアメリカ人の約半分である

•わかっていない事  
日本で生産量が落ちているもの  
宗教上の理由で食べられないもの



## 研究方法

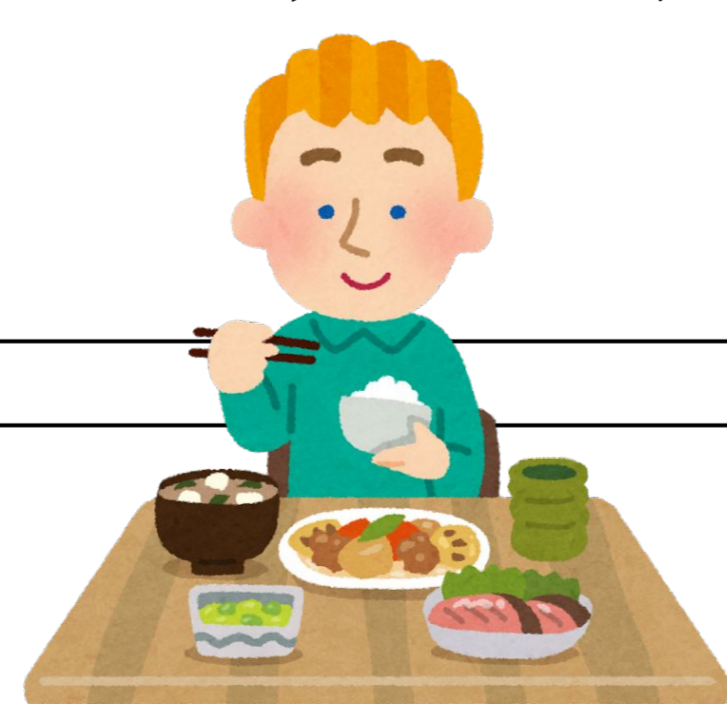
•調査  
日本人の食生活について、インターネットやアンケートを使用して調べる

•アンケート  
生徒用、外国人用に分けてアンケートを取る  
「日本食は好きか」「好きな、嫌いな日本食とその理由」「好きな、嫌いな洋食とその理由」「好きな味付け」

•聞き込み調査  
給食センターや日本料理店で人気なメニューや味付けについて聞き込み調査を行う

•料理の考案  
アンケートや聞き込み調査の結果を元に若年層や外国人向けの料理を考える

•作る 試食  
考案した料理を実際に作り、イベントなどの場で日本食が苦手な人や外国人に食べてもらう



## 必要な道具

- 調理場、調理道具
- 材料
- アンケートを取る機会、場所

## 仮説

調理が大変なことや、海外の味付けの濃い料理が好まれていることが日本食離れの原因になっていると予想

調理を簡単にしたり、味付けを濃くしたりして、日本食のマイナスなイメージを無くせば日本食離れを阻止できると考える



## 研究計画

4～5月	•アンケート実施、集計 •聞き込み調査
6～7月	•メニュー考案
夏休み	•調理をする(1回目)
9～10月	•ポスター作成開始 •調理をする(2回目)
11～12月	•ポスターまとめ



## 参考文献

### 農林水産省

「国民の食生活における和食文化の実態調査」  
「和食文化を未来へ」

### 公益財団法人

「健康長寿ネット⑤」

### 厚生労働省

「平均寿命の国際比較」

nippon.com

「仮定の和食-今そこにある危機」