

『未来の食事』作成要領

1 作成の目的

近年、地球環境問題と社会問題の包括的な解決のために、地球の生態系と人間社会、そして、私たちの体が総合的に健康的な状態(ウェルビーイング)を目指すために、「未来に残すべき和食」を「未来の食材 50」とともに『未来の食事』として継承することで、人と地球の双方にとって健康的で持続可能な食のあり方を提案することを目的に作成します。

2 『未来の食事』の条件

『未来の食事』は、「未来に残すべき和食」として郷土料理や伝統料理を含む 1 食分の献立として、以下の条件により作成します。

(1) 「未来に残すべき和食」の特徴を有すること

2013 年に「和食：日本人の伝統的な食文化」が未来に残すべき財産としてユネスコ無形文化遺産に登録された次の「和食」の 4 つ特徴のいずれかに該当する郷土料理や伝統調理を含む食事とします。

① 多様で新鮮な食材とその持ち味の尊重（自然とともに暮らしが生んだ）

日本は南北に長い国土に、海・山・里などたくさんの自然が広がっています。全国各地で地域の気候や風土が育んだ新鮮な食材とそれぞれの素材が持つ味わいを十分に引き出す調理技術や道具に特徴があります。

② 健康的な食生活を支える栄養バランス（日本人の健康長寿を支えてきた）

ご飯を中心に、汁物、おかず、漬物を組み合わせる和食の基本形「一汁三菜」の献立は栄養バランスに優れています。おいしさの基本であるだしの「うまみ」やみそ、しょうゆなどの発酵食品を上手に使いながら、動物性の油分を押さえた健康的な食生活を実現しています。

③ 自然の美しさや季節の移ろいを楽しむ（和食の多様性）

食事の場で、自然の美しさや四季の移ろいを表現するのも、和食ならではの桜や紅葉、笹など、四季の花や葉で料理を飾り付ける、季節に合った器を使ったおもてなしの演出で、移ろう自然の美しさを感じながら食事を楽しめます。

④ 正月など年中行事との関わり（家族や地域を結ぶ）

「和食」はさまざまな年中行事や伝統的な儀式と密接に関わって育まれてきました。自然の恵みである食を分け合い、食の時間をいっしょに過ごしなが家族や地域の絆を深どしてなるべく正確な情報をもとに作成する。

(2) 「The Future 50 Foods（未来の食材 50）」を使用していること

食事に含まれる郷土料理・伝統料理の材料として、2019 年に WWF UK（世界自然保護基金 英国支部）が発表した環境負荷が少なく手ごろな価格で手に入る、栄養価の高い 50 種類の食材として「The Future 50 Foods（未来の食材 50）」を使用します。

【参考】

「The Future 50 Foods（未来の食材 50）」

50種類の食材のなかには、海苔や大豆、オクラ、マイタケなど、日本人にとって馴染み深い食材がいくつも含まれています。サステナブルな食事に一歩近づくために、まずはそうした身近な食材を積極的に「和食：郷土料理・伝統料理」に取り入れます。

I 藻類 Algae

「藻類」は、地球上のすべての酸素生産の半分を担っており、水生生物の生態系に多大な影響を及ぼしています。必須脂肪酸が含まれており、抗酸化物質の供給源であり、タンパク質を豊富に含み「うま味」を含むため、「和食」には馴染み深い食材です。

[01] 海苔 Laver seaweed

[02] ワカメ Wakame seaweed

II 豆類 Beans & Other pulses

「豆類」は、食物繊維、タンパク質、ビタミンB群を豊富に含みます。豆類の多くは他の作物に比べて少ない水量で栽培することができ、乾燥した土地でも多くの収穫を見込めます。栽培の過程で土壌に窒素を取り込むため、豊かな土壌づくりにも貢献しています。

[03] 小豆（あずき） Adzuki beans

[04] 黒いんげん豆 Black turtle beans

[05] そら豆 Broad beans (fava beans)

[06] バンバラ豆 Bambara groundnuts/Bambara beans

[07] ササゲ Cowpeas

[08] レンズ豆 Lentils

[09] マラマ豆 Marama beans

[10] 緑豆 Mung beans

[11] 大豆 Soy beans

III サボテン Cacti

「サボテン」は、世界中の家庭で観賞用として利用されているが、食用として栽培されているサボテンも多くあります。多肉植物のサボテンは水を蓄える性質があるため、乾燥した地域でも育てることができます。

[12] ノパル Nopales

IV 穀物・穀類 Cereals & Grains

「穀物」「穀類」は何千年もの間、人類の食生活の主要な構成要素であったため、文明を形成する上で重要な役割を担ってきました。白米やトウモロコシ、小麦などの主食から、まだあまり一般的ではない穀物まで、炭水化物の供給源を多様化することで、より多くの栄養価が提供され、土壌の健康が改善されます。

[13] アマランサス Amaranth

- [14] ソバ Buckwheat
- [15] シコクビエ Finger millet
- [16] フォニオ Fonio
- [17] ホラーサーン小麦 Khorasan wheat
- [18] キヌア Quinoa
- [19] スペルト小麦 Spelt
- [20] テフ Teff
- [21] ワイルドライス Wild rice

V 果菜類 Fruits vegetables

「果菜類（かさいるい）」とは、カボチャやトマト、ピーマン、キュウリ、トウモロコシなど、野菜の果実や種実を食用にするものを指します。果菜類の多くは、炭水化物や水分を豊富に含み、一般的な野菜に比べて甘みが強く、温暖な地域でよく栽培され、様々な形で食べることができ、ビタミンCや食物繊維を多く含む傾向があります。

- [22] かぼちゃの花 Pumpkin flowers
- [23] オクラ Okra
- [24] オレンジトマト Orange tomatoes

VI 葉物野菜 leafy greens

「葉物野菜」は一般的に成長が早く、調理しても生でも食べられるため、世界中で様々な料理に使われています。低カロリーで、食物繊維や多くのビタミン、ミネラルを含み、ビーツやカボチャは、実と葉のどちらも栄養価の高い食材です。

- [25] ビーツの葉 Beet greens
- [26] ラビニ Broccoli rabe
- [27] ケール Kale
- [28] モリンガ Moringa
- [29] チンゲンサイ／空芯菜 Pak-choi or bok-choy (Chinese cabbage)
- [30] カボチャの葉 Pumpkin leaves
- [31] 紫キャベツ Red cabbage
- [32] ほうれん草 Spinach
- [33] クレソン Watercress

VII きのご類 Mushrooms

「きのご類」の食用キノコの種類は 2,000 種類以上です。その味と栄養価の高さから、何世紀にもわたって栽培されてきた食材で、光合成をしないため植物ではなく、菌類に分類されています。

- [34] えのきたけ Enoki mushrooms
- [35] まいたけ Maitake mushrooms
- [36] アカハツモドキ Saffron milk cap mushrooms

VIII ナッツ類・種子類 Nuts & Seeds

「ナッツ類・種子類」は、世界中で広く食べられています。多くの種類があるなかで、一般的に食べられているのはごく一部です。タンパク質、ビタミン E、良質な脂質が含まれています。

[37] 亜麻仁 (アマニ) Flax seeds

[38] 麻の実 Hemp seeds

[39] ごま Sesame seeds

[40] くるみ Walnuts

IX 根菜類 Root vegetables

「根菜類」にはさまざまなビタミンやミネラルが含まれており、冷涼な季節に育つ丈夫な作物です。一度収穫すると、他の野菜に比べて比較的長い期間保存することができます。

[41] 西洋黒ゴボウ Black salsify

[42] 根パセリ (ルートパセリ) Parsley root

[43] 大根 White icicle radish (winter radish)

X スプラウト Sprout

「スプラウト」の歴史は 5,000 年前にさかのぼり、中国の医師はその非常に高い栄養価から葉として使用していたといわれます。種や豆が発芽するためには、高温多湿の環境が必要で、そのため細菌が繁殖するリスクもありますが、「健康な人であれば栄養価の高さがそのリスクを上回る」という専門家の見解から、「未来の 50 食品」に選ばれています。

[44] アルファルファ スプラウト Alfalfa sprouts

[45] 金時豆 スプラウト Sprouted kidney beans

[46] ヒヨコ豆 スプラウト Sprouted chickpeas

XI 芋類 Tubers

「芋類」は、炭水化物を多く含み貴重なエネルギー源となります。茹でたり、焼いたり、甘く煮たり、様々な食べ方があります。

[47] 蓮根 (レンコン) Lotus root

[48] ウベ (紅山芋) Ube (purple yam)

[49] ヒカマ (クズイモ/葛芋) Yam bean root (jicama)

[50] チレンブ Red Indonesian (Cilembu) sweet potatoes

(3) 「未来の食事」の栄養基準に基づいていること

郷土料理・伝統料理の種類による偏りを他の料理を加えて、1食分の献立として栄養基準（熱量・ナトリウム）に基づいた食事とします。

栄養基準は、食品表示法による食品表示基準（平成 27 年内閣府令第 10 号）に規定している栄養素等表示基準値とします。

【栄養基準】

	単位	1日当たり	1食分	算出の指標	許容範囲
熱量（エネルギー）	kcal	2,200	730	EER	±20%
ナトリウム/食塩相当量	mg / g	2,900/7.36	967/2.5	DG	±20%

EER：推定エネルギー必要量（estimated energy requirement）

DG：目標量（tentative dietary goal for preventing life-style related diseases）

また、栄養バランスの指標として、エネルギー産生栄養素バランスを考慮して作成します。参考値は、「日本人の食事摂取基準（2025年版）」策定検討会報告書（令和6年10月）における18歳以上の下限値と上限値としています。

【参考】エネルギー産生栄養素バランス（%エネルギー）

P:たんぱく質	F:脂質
13～20%E	20～30%E

3 作成の手順

次のステップにより、地域で継承していきたい郷土料理・伝統料理を選び、「未来の食材50」とつなげて食事の献立を作成します。

■ステップ1

「食文化」は、地域の伝統的な生活様式や文化があり、多くの食材や多様な調理法で作られた料理やその組み合わせから成り立っています。次の視点から情報を整理して、「未来に残すべき和食」の特徴に該当するかを確認します。

- 地域で長い年月で育まれている地域性
- 食に関わる地域や家庭の年中行事や祭事
- 食文化に関わる歴史的な風習、作法など
- 残していきたい・普及していきたい食材や在来品種、地域の特産物
- 地域の食材の由来や歴史

■ステップ2

ステップ1で確認した「未来に残すべき和食」としての郷土料理・伝統料理に使用する食材を「未来の食材50」につなげていきます。

ステップ1で整理した情報として「残していきたい・普及していきたい食材や在来品種、地域の特産物」「地域の食材の由来や歴史」などを参考に、「未来の食材50」を使用した郷土料理・伝統料理を作成します。

■ステップ3

ステップ2で作成した郷土料理・伝統料理を含む「未来の食事」1食分を栄養基準に基づいて献立を別紙ワークシートで作成します。

ワークシートに次の2種類の写真を添えて、日本栄養士会に提出します。

1) 「未来に残すべき和食」としての郷土料理・伝統料理1品の写真

2) 1)を含む「未来の食事」としての1食分の写真

※写真撮影の要件については、別途お知らせします。

4 『未来の食事』の選定

各都道府県栄養士会から提出されたワークシートについて、日本栄養士会は『未来の食事』の条件を満たしているか確認し、選定します。

確認作業にあたっては、必要に応じて各都道府県栄養士会と協議・検討を行います。

5 作成に係る経費

各都道府県栄養士会あたり：15,000円（税込み）

（ワークシート作成に関する経費、食材料費、食器・食具等）

※「未来の食事」の主となる料理を盛り付ける食器は可能な限りメラミン等軽量の食器を使用し、2つ分を購入し日本栄養士会宛送付してください。

6 提出期限

2025年1月15日（水）までに、下記担当者あてにデータ（ワークシート・写真）を提出してください。