

# バランスαニュース

「バランスαニュース」はユーザーの皆様と販売者、メーカーを結ぶ情報交換誌です！

第12号



(株)高橋剛商会  
〒170-0002  
東京都豊島区巣鴨  
2-16-4-203  
TEL 03・3576・5811  
FAX 03・3576・5815  
フリーダイヤル  
0120・76・5812

## あなたは一日三食 しっかり食べていますか？

という言葉をよく耳にしますが…

この「一日三食」という習慣  
いったい、いつから始まったのでしょうか。  
ご存知でしたか？



私たちはいつから一日三食を基本とするようになったのか、  
そんな質問を頂戴し、いろいろ文献を調べてみました…

発酵飲料の最高峰「バランスα」を無料サンプル(500ml)でお試し下さい。

商品と同じ500mlサイズを送らせていただきます。  
お申込みいただいてもこちらからお電話することはございません。

フリーダイヤルへお電話ください。

**0120-76-5812**

(平日9～17時 土日祝日休み)

お名前  
ご住所  
を告げる。

完了です。

72時間以内  
にお届けします。



※無料サンプルは1人でも多くの方に試して頂けるよう1家族様一本とさせていただきます。

# 一日三食は江戸時代に始まった？

江戸時代＝現在につながる日本食文化の完成期



民俗学者瀬川清子の名著『食生活の歴史』によれば、中世までは1日二食が普通で、工夫や大工のように激しい労働をするものは、間食をしていた、そうです。江戸時代になるころから、間食が昼食に格上げされ、1日三食が正規の食事になっていきました。



しかし農民のように労働時間の長い人々は、さらにその三食の合間に間食をしていたようで、東京八王子の養蚕兼業農家では、「オアサ」午前4時、「オチャ」午前9時、「オヒル」正午、「オコジュウ」午後3時「ヨーメシ」午後6時 と1日5回の食事をしてきた記録があります。

調べていくと、食事の回数だけでなく、現代までつながる様々な食文化が、実はこの江戸時代に形作られてきたことがわかります。

## 「お米中心の食生活」の始まり・・・

例えば「お米中心の食生活」、これは、徳川幕府がお米を貨幣の代わりに社会経済システムの中心に据えたことで、あらゆる階層に普及することになりました。戦国時代以前は、お米以外の麦・あわ・ひえ・豆・芋などを、適宜おきませて主食にした地域や階層も多くあったようです。というか、お米は大多数の階層にとって贅沢品でした。



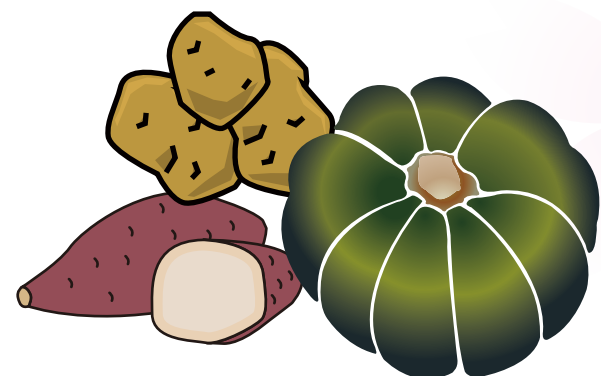
## 「外食」「お持ち帰り」も・・・

それから「外食」「中食」も産業化が進んだのは江戸時代でした。江戸という都市は、江戸時代全般を通して圧倒的に男性の単身赴任者が多い環境でした（平均で男性は女性の1.5倍以上）。そのため、(忙しくて)自分で食事を作らない男性に食事を饗応するお店が増えるようになり、蕎麦屋やすし屋や定食屋が発生しました。また、実に多彩な食材の「行商」である、「振売」も盛んになりました。幕末の風俗を絵入りで紹介した喜多川守貞の『守貞謾稿』(別書名「近世風俗志」)には、魚売り、豆腐売り、飴売り、煙草売り、湯で豆売り、汁粉売りなど50種類の振売業者が描かれています。



同書は、守貞が天保8年(1837)から慶応3年(1867)頃までの間に書き留めた、30巻余に及ぶ大著で、明治41年(1908)に刊行されました。時勢、地理、人事、生業、雑業、貨幣、音曲、遊戯、食類などの項目別に、細かな解説が絵図を交えて掲載されており、守貞の博覧強記ぶりに圧倒されます。

菓子についても記述は細かく、有平糖・金平糖の作り方や、唐菓子(とうがし)・羊羹類の名を記した古文獻の引用、年中行事や江戸名物に関わる菓子の言及など、古今の事情に精通した、守貞の視野の広さを感じさせます。どの項目にもいえることですが、江戸と京坂(京都・大阪)との風俗の違いが述べられている点も興味深いもの。臙饅頭(皮をむいた饅頭)は、江戸では珍しいが、京坂では仏事などに使うこと、江戸の月見団子は丸く、京坂では小芋形であるなど、今に通じる記述が見られます。



## 「輸入食材」も・・・

海外から輸入された食材が、日本人の食文化に持ち込まれ、定着したのも、その多くは江戸時代です。代表的なものは、砂糖・サツマイモ・ジャガイモ・かぼちゃ等。鎖国によって、海外からの商品流入が細くても、九州の藩を中心に、自国で栽培を工夫し、国産品として流通させるようになります。我がご先祖様の食への執念には頭が下がります。



## 「ビール」に「ベーコン」?



八代将軍徳川吉宗は、外国食文化への関心が大変高かった人で、バターや燻製肉(ベーコン)やビールを好んだそうです。

彼が行った享保の改革で、サツマイモの栽培が広く国内に普及していきますが、その背景には、吉宗の嗜好性も反映していたかもしれませんね。

都市化の進んだ江戸には、日本中から食材が集まるようになり、その食文化を江戸に参勤交代してきた地方の武士階級が自国へ持ち帰り紹介する、ということの繰り返しの中で、食の文化が形成普及していきます。お菓子、果物やお茶といった嗜好品が商品作物として生産され、流通するようになったのも江戸時代です。嗜好品特に果物は、商品作物として大きな経済効果があることから、地域特産の果物が生産されるようになったのは、江戸時代後期です。今につながる、甲州ぶどう、紀州みかん、静岡茶、庄内柿などは、この時代に特産品としてその地位を確立しました。



そしてこのような食文化の普及を後押ししたのが、実はそのような食文化を図解入りで紹介する書籍の存在です。それは現在の図鑑やムック本やレシピ集のような形で販売され、様々な階層の人々の食欲を膨らませることになりました。これは、世界でおそらく日本だけの現象ですね。

参考図書:「江戸の食生活」(原田信男 2003年)「日本人とたべもの」(近藤弘 1975年)「食の文化史」(大塚滋 1975年)「日本食生活史」(渡辺実 1959年)「南蛮から来た食文化」(江後迪子 2004年)



私のおばあちゃんが好きだった松平健さんが主役の時代劇ドラマ『暴れん坊将軍』は吉宗がモデルだったのを知っていましたが食いしん坊だったので

すね。  
「その悪事、許すわけにはいかぬな」「天が見逃しても、俺が見逃さん!」(私はこの台詞が大好きでした。)と言って悪党たちを懲らしめた後にベーコンを食べながらビールを飲んでいたのかもしれないね。

これは私が中学生の時の実話ですが...

“歴史テストの『江戸幕府8代将軍、徳川吉宗の別名は( )将軍と呼ばれたか?』(正解は"米")という問題に"暴れん坊"と書いた友達がありました。(笑)

でもこの時代には化学肥料や農薬・保存料などはなかったのできつと野菜とかは味が濃くておいしかったのでしょうね。私の大好物の納豆に江戸時代の長ネギをたっぷり入れてたらきつと一味違うのでしょうか。

## 弁当箱あれこれ



**篠竹弁当箱** シノタケベントウバコ  
 篠竹の弁当箱は普通の竹と違い、弾力性に優れています。プラスチックの弁当箱に比べて通気性もあるため、食材がベチョベチョになりません。

おにぎり・サンドイッチなどピクニックに最適。弾力性があるため、落としても壊れないし、長く使える。なんといっても、この弁当箱で食べたら間違いなく美味しくなりそう。(気分的にも…)  
 また子供を連れて、青空の下、芝生の上で、この篠竹弁当箱のおにぎりを食べたいなあ～。



## 曲げわっぱの弁当箱

自然の厳しさに耐えた天然杉のまっすぐで弾力性の高い木目を利用して作られ、見た目の美しさや耐久性の良さはもちろん、「夏は保冷、冬は保温」と、自然

の力を最大限に生かした秋田の伝統工芸なんです。夏場は通気性のよさでご飯がいたみにくく、冬場は保温性のよさで冷めにくい。年中、美味しいご飯を楽しむことができます。また、木肌が余分な水分を吸い取ってご飯のべたつきを防いでくれます。さらには、抗菌効果があるので、衛生的。「曲げわっぱのお弁当箱」は、使い方によっては何十年もの年月を楽しむことができるそうです。



## これも弁当箱です



## 見た目もかわいい

ハンバーガータイプのお弁当箱で、フタを開けると3つの容器が納められている。もっとも深い容器にはサンドイッチを入れて、一つにはスナック菓子、そしてもう一つにはデザートなどが入っている。それぞれの容器がパンツの下の部分、パティ、レタスを模して、全部組み立てると外から見ればハンバーガーの階層に見えるという仕組み。

## 処変われば弁当箱も中身も…



INDIA

このようなステンレス製の弁当箱が、インドでは一般的。3段重ね、4段重ねが多く、それぞれに中蓋をしたあと、写真のように重ねます。

この重ね式・金属製の弁当箱は広くアジア全土に見られるものですが、おそらくインドの

それが最も古い歴史を持つものであると思われる。

インドの大都市では、弁当箱を各家庭から集めて勤務先へ届ける職業もあります。



UNITED STATES OF AMERICA

アメリカの小・中学校には給食制度はなく、お弁当を持っていか、カフェテリアでランチを買う子がほとんど。

日本のように手の込んだ凝ったメニューのお弁当を持ってくる子はあまりいないようで、

気軽に食べられるものを持参することが多いようです。

「サンドイッチ、スナック菓子、りんごやバナナ、小さいパックのジュース」というのが定番メニュー。一番人気はピーナッツとジャムのサンドイッチ、通称PJ。



## 「キャラ弁」ご存知ですか？



子供向けの弁当にタコさんウインナーなどのようなキャラクター的なおかずを付けることは昔からありましたが、キャラ弁(きゃらべん)とは弁当の中身を漫画、アニメ、芸能人等のキャラクターの形に模したものを言います。

手作りキャラ弁は、親子や家族・恋人同士のコミュニケーションのツールとしても大活躍♪

誰かにあげたくて…誰かに見せたくて…誰かの笑顔を考えて…見た目の可愛らしさだけでなく、食育を意識して、栄養のバランスや材料などにもこだわったお弁当。

最近では、弁当を自ら作る男性が増加しつつあるが、キャラ弁を作る男性も現れている。

「キャラ弁」をYahooで検索すると約200万件ヒットします。

