

## 食文化

高橋彩美  
2010-6-29

## 日本がスウェーデンに勝つもの

- 教育では勝てない・・・。
- 食べ物！！
- 日本には、たくさんの調味料があるので様々な味付けも出来る。だから、飽きない。
- 日本の料理は世界に広まってきていると思うから。

## 日本食



- 一回の食事で様々なものを食べるので、栄養バランスが良い。
- 学校の給食にも取り入れられている。
- 小さい頃から毎日食べて、習慣にさせる。

## でも、最近は・・・

- 作るのが面倒くさい、時間がない、などの理由で簡単にすませる。
- ジャンクフードが普及してきて、きちんとした食事をとっている人が減ってきている。

## スウェーデン

- 小学校・中学校の給食費が無料！（地方自治体が給食費を払うため。）
- でも、負担を少なくするために安い野菜・肉を使うため、味に問題が・・・。
- そのため、栄養がきちんと摂れない。
- 有料にして、栄養バランスが良い給食にした方がいいのかも？

## 食育

食育とは、国民一人一人が、生涯を通じた健全な食生活の実現、食文化の継承、健康の確保等が図れるよう、自らの食について考える習慣や食に関する様々な知識と食を選択する判断力を楽しく身に付けるための学習等の取組みを指します。  
(食生活情報サービスセンターより引用)

## まとめ

- 日本は本来の食生活を取り戻すように心がけ、スウェーデンは日本の食文化をお手本にすると、今よりもさらに健康になる。
- 日本とスウェーデンは長寿国と言われているが、食生活を見直すとともに平均寿命が伸びて

## 参考文献

- <http://www.tch.pref.toyama.jp/service/service07/img/photo17.jpg>
- <http://blog.goo.ne.jp/pedagogiskamagasinet/e/3df79f043ce43e628c60c45a2b32af57>
- <http://www.e-shokuiiku.com/index.html>
- (Skolmatens vänner.se ?)
- (Livsmedelsverket.se ?)