



報道関係各位

2014年1月

## 和食がユネスコ無形文化遺産に登録！ 大麦のはくばくが、一汁三菜“徳川家康の膳”を再現 ～昔から健康食材として知られる大麦と、和食の関係とは！？～

穀物メーカーで大麦のトップブランドである株式会社はくばく(本社:山梨県南巨摩郡富士川町最勝寺1351 社長:長澤重俊)は、ユネスコ無形文化遺産で評価された、日本の健康的な食文化である“和食”を現代に蘇らせ訴求させていく一環として、長寿として知られる徳川家康の食事を再現する活動をスタートいたしました。

この活動では、昔から健康食材として知られる“大麦”の魅力を改めて感じてもらいたいという思いから、食事と健康に人一倍拘りがあった徳川家康の食生活を見直そうと考え、創業1959年の麦とろめし店「大黒屋」にご協力いただきながら、徳川家康ゆかりの食材や好んで食べていたとされる食事をもとに、徳川家康の膳を再現していただきました。

2013年12月4日(現地時間)に、日本人の伝統的な食文化である“和食”が、ユネスコ無形文化遺産に正式に登録されました。ここで評価される“和食”とは、「バランスがよく、健康的な食生活」というのが一つの特徴ですが、“一汁三菜”(主食、汁物、おかず1品、漬物のセット)が理想的な栄養バランスとして評価されています。

この“一汁三菜”のスタイルは、江戸時代に庶民の間にも広まったと言われてはいますが、ユネスコ無形文化遺産への登録を機に、“和食”がますます世界中から注目される今だからこそ、健康的な食事として知られる、ときの天下人であった徳川家康の膳を改めて着目してみたいはいかがでしょうか？

### 徳川家康の食事を再現したメニューを提供するお店

#### 【大黒屋】

創業1959年お米屋さんが作る麦とろめしのお店。

特選ブランド米で炊くご飯は非常にこだわりがあります。お米は時々で一番美味しいお米を選び、季節によって炊き方も変えています。



(住所)  
東京都目黒区碑文谷5-7-2  
グレイス碑文谷1F大黒屋



家康の麦ご飯膳 ¥1700  
※徳川家康の膳のイメージです。  
実際のメニューとは異なります。

## 徳川家康の麦めしにまつわる逸話

和食の基本スタイルである“一汁三菜”は、平安時代にはじまり、江戸時代に広まったと言われています。この時代は、庶民の間でも白米を主食として食べられるようになりましたが、大麦に比べてビタミンが少ないためビタミン不足による脚気患者が急増したといわれています。また、ミネラルや食物繊維などの栄養素も少ないため、十分な栄養を摂取できていないことも原因と考えられます。

そんな時代に、当時の天下人・徳川家康は人一倍健康管理に気を遣っていましたが、健康維持のため“麦ごはん”を好み主食として食べ続けていたと言われています。

戦国時代の武将から江戸時代中期の大名まで192名の言動をまとめた人物列伝『名将言行録』によると、家康の家来がある日気を利かせて、白飯に少しの大麦をのせたものを出したところ、家康は「なんじらはわしの心をわかっていない、考えもなしに大麦を食べているのではないぞ」と怒るほどに麦ごはんに拘っていたというエピソードが残っています。

平均寿命が50歳くらいだった江戸時代初期において、家康は75歳まで長生きしています。その長寿の秘訣は、食物繊維を多く含み、ビタミンB1も豊富な大麦をかかさず食べていたからかもしれません。

### 【徳川家康が愛した一汁三菜の食事】



食文化研究家の永山久夫先生アドバイスのもと、徳川家康が好んでいたとされる食材等を使い、当時の膳を再現いたしました。

徳川家康は、麦めしはもちろんのこと、イワシや鶏肉、具だくさんのお味噌汁、大豆、根菜などを好んで食べていたと言われています。

〈メニューのご紹介〉

#### ●麦ごはん

水溶性と不溶性のWの食物繊維が豊富なので、便秘改善やメタボ解消に役立ちます。また、ビタミンB1B2を多く含んでいるため、疲労回復や美肌効果も期待できます。

#### ●お味噌汁

味噌汁の主原料は大豆です。麴を使って発酵させるので、微生物が豊富な栄養素を作り出します。コレステロールを下げてくれるタンパク質や、抗酸化作用を発揮し美肌に良いとされるイソフラボンなどを多く含みます。

#### ●いわしの田舎煮

イワシには、カルシウムとカルシウムの吸収を助けるビタミンDが豊富に含まれているので、歯や骨の素となり骨粗鬆症を防ぎます。

#### ●小鉢2種(豆腐、日替わり小鉢)

#### ●香の物



#### 永山 久夫さん

食文化史研究者。古代から明治時代までの食事復元研究の第一人者。戦国時代の武将の食事を再現した『武将メシ』の著者としても知られ、テレビ・新聞などのレギュラーや、講演活動などで活躍。

## 徳川家康の麦めしをお家で再現したい人には、食べやすい“もち麦”がオススメ！



《材料》3～4人分

- 米:2合(300g)
- 大麦:50g
- 水(米2合分):300cc
- 水(大麦50g分):1/2カップ(100cc)

《作り方》

1. お米をいつも通り洗い、炊飯器に入れていつもと同じ水加減にします。
2. そこへ大麦を加え、麦の2倍量の水(100ml)も入れます。
3. 軽く混ぜ約30分浸水させて炊飯します。
4. 炊きあがったら上下を返すようにほぐします。



#### 【もち麦ごはん】

お米にウルチ米とモチ米があるように「もち麦」はモチ性的大麦。ウルチ性的大麦に比べ、もちもちプチプチした食感と香り高い味わいが特徴です。

- 内容量:720g(60g×12袋)
- 価格:430円(税別)

## 参考資料:大麦の健康効果とは？

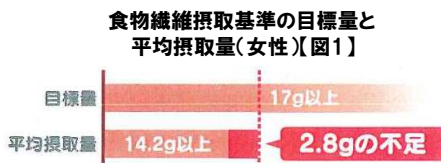
### 【食物繊維不足を解消する“もち麦”ご飯】

日本人が一日に必要な食物繊維は、男性19g、女性17gですが、女性は約2.8g分が不足しています。不足分を補うためには、一体どうすればよいのでしょうか。

食物繊維は一般的に、ごぼうやさつまいもなどの野菜に多く含まれていますが、実は、それらの野菜と比べても、大麦は食物繊維を豊富に含んでいるのです。

大麦には、「うるち性」と「もち性」がありますが、もち性であるもち麦は、粘りが強く、モチモチとした食感が特徴的で、特にからだに重要な水溶性食物繊維(β-グルカン)を多く含んでいます。そのため、普段食べている白米にもち麦をまぜて食べるだけで、効率よく不足分の食物繊維を摂取することが出来るのです。

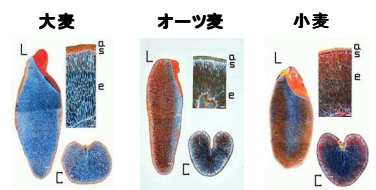
また、グラノーラのもとであるオーツ麦や小麦と比べても、大麦はβ-グルカンが粒の中までぎっしり詰まっています。海外では既に健康食材として信頼され、積極的に取り入れられているのです。



(出典:「2010年栄養摂取基準」  
「平成21年度国民健康栄養調査結果」)



(出典:日本食品分析センター及び日本食品標準成分表2010)

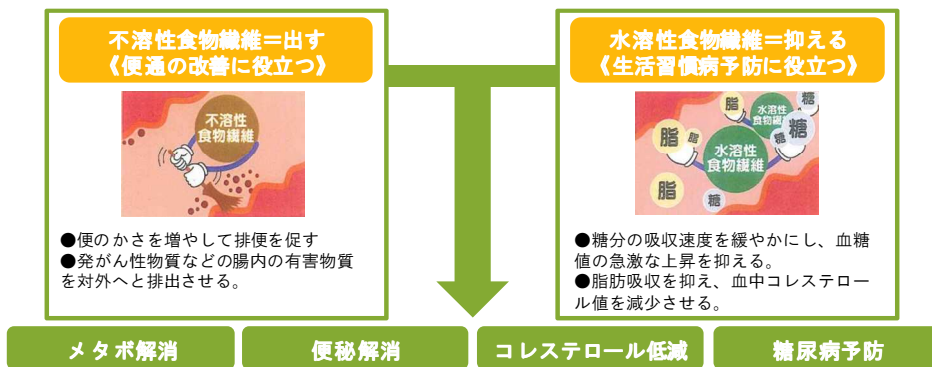


(出典:全米大麦食品協会)

### 【大麦の健康効果】

大麦には、便通の改善に役立つ“不溶性食物繊維”と、腸内環境を整え生活習慣病予防に役立つ“水溶性食物繊維”というWの食物繊維がバランスよく、かつ多く含まれています。このWの食物繊維が同時にはたらくことで、メタボ解消、便秘解消、コレステロール低減、糖尿病予防などの現代病に効果があることが分かっています。

特に“水溶性食物繊維”は、他の食品からはなかなか摂取することができないため、大麦は非常に優れた食材といえるでしょう。



**「出す」「抑える」の効果が期待できるのはWの食物繊維を含む“大麦”だけでなく、“もち麦”は生活習慣病予防にも大きな効果を発揮します！！**

### ～「食品の機能性評価」のはなし～

2013年、公益財団法人 日本健康・栄養食品協会によって、大麦由来のβ-グルカンが、科学的に「健康機能性に根拠がある」と認められました。

これまで、健康食品の機能表示が出来るのは、特定保健用食品(トクホ)と栄養機能食品に限られており、特定の有効成分に対する機能表示は認められていませんでした。しかし、政府の規制改会議では、食品機能性表示に関する現行の規制について検討を行っており、2014年度中に検討を終了させ、2015年には規制が緩和されるものとみられています。

その際に食品に健康効果を表示するためには、その有効成分が科学的に評価されている必要があるのです。

今年、大麦由来のβ-グルカンが、科学的に「健康機能性に根拠がある」と認められたことで、2014年もますます注目されることでしょう。