

ชื่องานวิจัย เบน โตะ : นัยยะการกินของคนญี่ปุ่น
ชื่อผู้วิจัย ปกรณ์ อาษา รหัสนักศึกษา 05520738
อาจารย์ที่ปรึกษา อาจารย์นาคยา อยู่คง
สาขาวิชา เอเชียศึกษา คณะอักษรศาสตร์ มหาวิทยาลัยศิลปากร
 วิทยาเขตพระราชวังสนามจันทร์
ปีการศึกษา 2555
คำสำคัญ เบน โตะ, กล่องข้าว, Lunch Box

บทคัดย่อ

งานวิจัยเรื่อง เบน โตะ : นัยยะการกินของคนญี่ปุ่น มีวัตถุประสงค์เพื่อศึกษาลักษณะ ของกล่องข้าว เบน โตะญี่ปุ่นและสาเหตุการเปลี่ยนแปลงของ กล่องข้าวเบน โตะ ในแต่ละยุคสมัย และวิเคราะห์ กล่องข้าว เบน โตะในแง่มุมของสังคมศาสตร์ ซึ่งมีวิธีการศึกษาด้วยการรวบรวมข้อมูลจากเอกสารและสื่อสิ่งพิมพ์ ต่างๆ อาทิ หนังสือ บทความจากวารสาร บทความทางวิชาการ และข้อมูลจากสื่อออนไลน์ต่างๆ และได้นำ กรอบแนวความคิดและทฤษฎีทางสังคมศาสตร์เรื่อง สัญลักษณ์ของ โรลิ่ง บาร์ต มาเป็นเครื่องมือในการ วิเคราะห์

ข้อมูลผลการศึกษาพบว่า ลักษณะ ของเบน โตะ มีการเปลี่ยนแปลงตามบริบทของสังคม ลักษณะของ เบน โตะสามารถแบ่งออกได้เป็น 4 ยุค ยุคที่เริ่มพัฒนาจากอาหารแห้ง (ค.ศ.1568-1600) ยุคแห่งการเดินทาง (ค.ศ.1600-1867) ยุคเอคิเบน(ค.ศ.1868-1912) ยุคมากกว่าการเป็นอาหาร (ค.ศ.1913-ปัจจุบัน)

และจากการศึกษาพบว่า ในปัจจุบัน การรับประทานเบน โตะนั้น ไม่ใช่แค่เพียงการประทังให้ท้อง อิ่มเท่านั้น แต่ประเด็นหลักก็ถือเป็นการแสดงตัวตนและอัตลักษณ์ของผู้บริโภคเอง ว่าเป็นคนชนชั้นไหน มีรสนิยมอย่างไร ดังนั้นจากเห็น ได้ชัดเจนว่า กล่องข้าวเบน โตะ ในปัจจุบันนั้น ได้มีการเพิ่มคุณค่า เพิ่ม ความหมายจา การรับประทานที่ให้ความสำคัญว่าการรับประทานเพียงอย่างเดียวคนสมัยก่อน

กิตติกรรมประกาศ

บทความวิจัยเล่มนี้เปรียบเสมือนภารกิจด้านสุดท้ายของนักศึกษาสาขาเอเชียชั้นปีที่ 4 ทุกคนต้องเจอ ซึ่งในการทำภารกิจนั้นต้องพบเจออุปสรรคมากมาย ได้ลองผิดลองถูก อาจจะทำให้หัวเราะบ้าง ร้องไห้บ้าง ซึ่งภารกิจเปรียบเสมือนเกมด้านสุดท้ายที่จะทำให้ได้รับประสบการณ์อันล้ำค่าก่อนที่จะออกไปเผชิญกับโลกความเป็นจริงที่ไม่ได้มีแค่ในชีวิตรมหาวิทยาลัย ความสำเร็จของบทความวิจัยเล่มนี้จะไม่สามารถสำเร็จ ลุล่วงไปด้วยดีไม่ได้หากไม่ได้รับ การเสียดสีให้ คำปรึกษา การขัดเกลาให้กำลังใจ คอยปลอบโยน โดยเฉพาะอย่างยิ่ง อาจารย์นาคยา อยู่คง ผู้ที่ไม่สนใจว่าลูกศิษย์จะมองเข้ามาอย่างไร แต่ขอให้ส่งลูกศิษย์ให้ ถึงฝั่งฝัน ข้าพขอขอบพระคุณเป็นอย่างยิ่งที่สอนให้รู้ จักการคิดอย่างเป็นระบบ การรู้จักอดทนอดกลั้นต่อ อุปสรรคที่ผ่านเข้ามาและการวางแผนต่างๆในชีวิต ข้าพเจ้าขอขอบพระคุณเป็นอย่างสูง

ขอขอบพระคุณ คุณพ่อ คุณแม่ คุณน้า และพี่ชายทั้ง 3 คนและญาติพี่น้องในครอบครัว ที่สอนให้คิดดี ทำดีมาโดยตลอด และคอยให้กำลังใจตลอดมา

ขอบคุณเพื่อนๆทุกคนที่ผ่านมาพบเจอและมอบมิตรภาพดีๆให้แก่กัน คอยช่วยเหลือกัน คอย เตือนสติ และคอยยื่นมือมาให้ทุกเมื่อเวลาที่ข้าพเจ้าล้มลง รักทุกคนมาก ขอบคุณมากค่ะ

ขอบคุณคณะอักษรศาสตร์ มหาวิทยาลัยศิลปากรที่มอบสิ่งดีๆมาให้ตลอด 4 ปีที่ผ่าน สิ่งที่ได้รับนั้น มากมายเหลือคณานับ ไม่ว่าจะเป็นประสบการณ์ที่มีคุณค่า มิตรภาพที่ดีจากรุ่นน้อง เพื่อนๆ รุ่นพี่ บุคลากร รวมไปถึงอาจารย์ทุกๆท่าน ขอขอบคุณค่ะ

นายปรณ์ อาษา

13 กุมภาพันธ์ 2556

สารบัญ

	หน้า
บทคัดย่อ	ก
กิตติกรรมประกาศ	ข
สารบัญ	ค
สารบัญรูปภาพ	ง
บทนำ	1
ความเป็นมาและความสำคัญของปัญหา	1
วัตถุประสงค์	3
เอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง	4
วิธีการศึกษา	13
ผลการวิจัย	14
ลักษณะและสาเหตุของการเปลี่ยนแปลงของ เบน โตะ ในแต่ละยุค	14-19
นัยยะของเบน โตะแต่ละยุค	19-24
บทสรุป	25
บรรณานุกรม	26
ประวัติผู้ศึกษา	27

สารบัญรูปภาพ

	หน้า
รูปภาพที่ 1 ลักษณะเบน โตะยุคเริ่มพัฒนาจากอาหารแห้ง	15
รูปภาพที่ 2 ลักษณะเบน โตะ ยุคแห่งการเดินทาง	16
รูปภาพที่ 3 ลักษณะเบน โตะยุคเอคิเบน	17
รูปภาพที่ 4 ลักษณะเบน โตะยุคมากกว่าการเป็นอาหาร	18
รูปภาพที่ 5 ลักษณะเบน โตะของผู้ชาย	23
รูปภาพที่ 6 ลักษณะเบน โตะของผู้หญิง	24

บทนำ

1.หลักการและเหตุผล

สังคม ญีปุ่นมีวัฒนธรรมอาหารที่ให้ความสำคัญกับข้าว ข้าวเป็นอาหารหลักของคนญีปุ่น โดยตลอด ซึ่งลักษณะข้าวของญีปุ่นที่เมล็ดสั้นเรียกว่าพันธุ์จากปักนิกาที่ต่างจากข้าว เมล็ดยาวที่เรียกว่าพันธุ์อินดิกาในปัจจุบัน วัฒนธรรมอาหารตะวันตกเช่นขนมปัง สปาเก็ตตี้และอื่นๆ ได้รับความนิยอย่างกว้างขวางแต่คนส่วนมากก็ยังคงคิดว่าข้าวเป็น อาหารที่สำคัญที่สุดตามปกติคนญีปุ่นจะทานข้าว 3 มื้อ อาหารเช้าอาหารกลางวัน และอาหารเย็น อาหารแต่ละมื้อจะมีความแตกต่างกัน อาหารเช้าส่วนใหญ่จะเริ่มต้นวันด้วย ข้าว อาหารทะเล สาหร่าย และนัตโตะ (ถั่วหมักในซอสถั่วเหลือง) กลางวันมักจะเป็นอาหารเบาๆและอาหารมื้อเย็นที่จะเป็นมื้อหนักที่สุด มีอาหารมากชนิดที่สุดและเป็นมื้อที่สำคัญที่สุดของวัน (สมาคมส่งเสริมเทคโนโลยีไทย-ญีปุ่น,ม.ป.ป:178)

แม้ว่าอาหารกลางวัน จะเป็นอาหารเบา แต่พบว่าอาหารกลางวันของญีปุ่นจะลักษณะพิเศษ เป็นข้างกล่อง ที่เรียกว่าเบน โตะ เบน โตะมีความหมายที่เข้าใจง่ายๆ ก็คือ ข้าวกล่องหรือกล่องที่บรรจุข้าว กับข้าว ไปกิน ในสถานที่ต่างๆ คล้ายๆ กับปิ่น โดของ ไทย แต่ความละ เมียดละไมในการบรรจุนั้นต่างกัน เบน โตะนั้นเริ่มตั้งแต่คริสต์ศตวรรษที่ 5 ที่มีการพกอาหารไปเป็นเสบียงในตอนนี้ออกล่าหาสัตว์ ทำนา ไปจนถึงการออกรบ แต่คำว่า เบน โตะ เพิ่งเกิดขึ้นในช่วงปี ค.ศ. 1534 โดยแม่ทัพใหญ่ผู้มีชื่อว่า "โอะคะ โนบุนากะ " ท่านเลี้ยงผู้ที่อาศัยอยู่ในปราสาทของท่าน ด้วยการแจกจ่ายอาหารให้แต่ละคน เพื่อให้พกไปเป็นเสบียงในขณะทำงาน และยังทำให้ไม่ต้องเสียเวลาตอนนั่งล้อมวงรับประทานอาหารด้วย กล่องเบน โตะเริ่มใช้ตั้งแต่สมัยศตวรรษที่ 16 โดยท่าน โอะคะ โนบุนะกะ ในสมัยก่อนกล่องเบน โตะมักจะทำมาจากไม้ แต่ในสมัยนี้ก็จะมึทั้งที่เป็นอลูมิเนียม พลาสติก มีหลายหลากรูปทรง ตามความชอบใจ ชาวญีปุ่นให้ความสำคัญในการทำเบน โตะมาก เพราะมันสื่อถึงความรักจากผู้ให้ไปถึงผู้รับได้อย่างน่าประทับใจหลักๆ ในเบน โตะก็จะมีข้าว กับข้าว ของทอด แล้วก็เครื่องเคียงจำพวกผักดองทั้งหลาย แต่ในปัจจุบันนี้ภายในกล่องเบน โตะก็มีอะไรหลากหลาย มีการตกแต่งกันอย่างอลังการมีหลายรูปแบบเพื่อที่จะได้แสดงถึงเป็นความตั้งใจในการทำ

(http://amornra.blogspot.com/2012/08/blog-post_5028.html ,2554) ในเบน โตะจะประกอบด้วยอาหารมากมายหลายชนิด ทั้งที่เป็นอาหารที่ได้จากทะเลบ้าง อาหารจากภูเขาบ้าง รวมทั้งอาหารที่ได้จากท้องถิ่นนั้นๆ อีกด้วย ซึ่งแต่ละชนิดจะทำด้วยเครื่องปรุงหลากหลายและปรุงด้วยวิธีต่าง ๆ กัน เช่น “มิโนะ โมะะ ” คือผักต้ม “ชะกิโมะะ โนะะ ” คือปลาย่าง “ซูโนะ โมะะ โนะะ ” คืออาหารประเภทปลาและผักที่แช่น้ำส้มมาแล้ว “อะเงะ โมะะ โนะะ” คืออาหารประเภททอด “ซูเกะ โมะะ โนะะ ” คือผักดอง การเปิดกล่องเบน โตะจึงเป็นเรื่องเพ็ดพิถีพิถันมากสำหรับชาวญีปุ่น ที่สำคัญ จะจัดเรียงอย่างสวยงาม

แสดงให้เห็นถึงสุนทรียศาสตร์ทางด้านความงามของคนญี่ปุ่นอย่างชัดเจน สามารถจัดอาหาร จากข้าวกล่อง ที่หารับประทานกันตามโรงละคร เบน โตะยังได้พัฒนากลายเป็นส่วนสำคัญในวิถีชีวิตประจำวันของ ชาวญี่ปุ่นเลยทีเดียว เพราะมีการเตรียมอาหารใส่กล่องเพื่อความสะดวกสบายต่อการพกพาไปรับประทานนอกบ้าน หรือระหว่างการเดินทาง คล้ายกับ ลันช์บ็อกซ์ (lunch box) ของอเมริกากันแทบทุกบ้าน โดยส่วนมากกล่องที่ใส่จะมีลักษณะเป็นหลุมๆ เหมือนกับถาดหลุม เพื่อจะได้เช่น ข้าวสวย กับข้าว รวมถึงเครื่องเคียงอื่นๆ ใส่ลงในกล่องได้อย่างเป็นสัดส่วน เบน โตะแบ่งออกได้หลายชนิด อาทิ Sake Bento เป็นอาหารเบน โตะแบบง่าย ๆ ที่มีอาหารหลักเป็นปลาแซลมอน คัมสาเก Sushizume เบน โตะที่มีแต่ซูชิ Shidashi Bento เป็นเบน โตะที่เสิร์ฟตามร้านอาหารหรือภัตตาคาร และ Ekiben เบน โตะยอดนิยมและถือเป็นเอกลักษณ์ของญี่ปุ่นเลยทีเดียว ซึ่งมีความหมายตามตัวอักษรว่า เบน โตะตามสถานีรถไฟ โดยเบน โตะแบบนี้จะวางขายตามสถานีรถไฟทุกแห่งในญี่ปุ่น เริ่มแพร่หลายตั้งแต่ปลายสมัยเมจิ (ปี 1868-1912) และต้นสมัยทะอิโซ (ปี 1912-1926) (<http://atcloud.com/stories/73796,2553>)

ในปัจจุบันพบว่าเบน โตะ มีการเปลี่ยนแปลง จากที่เป็นอาหารที่ชาวญี่ปุ่นสมัยคามาคูระนิยมทำติดตัวไปกิน เพราะทำได้ง่าย แคนำข้าวสารไปต้มหรือนึ่งจนสุก แล้วปั้นเป็นก้อน นำไปตากแดดให้แห้ง ก็เป็นอันเสร็จ เมื่อจะกินก็เทน้ำหรือน้ำร้อนใส่ลงไปให้นุ่ม หรือกินทั้งก้อน ในสมัย เมจิกล่องเบน โตะมักจะทำมาจากไม้และใส่ข้าวและอาหารลงไปลงในกล่องแต่ใน สมัยปัจจุบันก็จะมีทั้งที่เป็นอลูมิเนียม พลาสติก มีหลายหลากรูปทรง จากที่กล่าวข้างต้นเห็นว่าเบน โตะ เป็นปรากฏการณ์ที่น่าสนใจศึกษา เพราะเบน โตะถูกสร้างขึ้นภายใต้บริบททางสังคม เมื่อสังคมมีการเปลี่ยนแปลงเบน โตะจะมีการเปลี่ยนแปลงตาม ผู้วิจัยจึงสนใจศึกษาเบน โตะ งานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับอาหารญี่ปุ่น ได้มีผู้ที่ศึกษาอยู่ก่อนแล้ว จำนวนหนึ่งคือเรื่อง “อาหารกับวัฒนธรรมการกินของญี่ปุ่น ” ของ วรรณิการ์ หล้าคำมี (2552) “ วัฒนธรรมอาหารญี่ปุ่น : ความหลากหลายและกระแสนิยมสู่สากล ” ของ อาภาภรณ์ เครือกาญจนา (2552) การศึกษาดังกล่าวยังไม่ได้นับเบน โตะ ดังนั้นทำให้ผู้วิจัยสนใจศึกษาเบน โตะ มีการเปลี่ยนแปลงอย่างไรบ้างในแต่ละช่วงเวลาที่ยังมีบริบททางสังคมมีการเปลี่ยนแปลง และบทความวิชาการที่เกี่ยวข้องกับวัฒนธรรมอาหารญี่ปุ่น ได้ กล่าวไว้ว่า “กลุ่มเป้าหมายของเบน โตะมักเป็นพนักงานบริษัทโดยเฉพาะสาว ๆ และหนุ่มโสด ส่วนใหญ่จะเป็นบริษัทขนาดกลางและขนาดเล็ก ที่ไม่มีห้องอาหารภายในบริษัท ส่วนหนุ่มที่แต่งงานแล้วบางคนก็จะมีเบน โตะ โสมเมดมาจากบ้าน ถือเป็นของขวัญฝีมือปลายจวักของภรรยา ให้เป็นที่ประ จักย์แก่สายตาผู้อื่น เวลานั้นล้อมวงกินกับชาวบ้านเปิดกล่องออกมาคนรอบข้างร้อง โอ้โห ละก็ แปลว่าใช้ได้ เบน โตะยังเป็นส่วนหนึ่งของการแสดงความรักของคนหนุ่มสาวอีกด้วยนะคะ นับได้ว่าเป็นของขวัญที่จะสามารถสร้างความประทับใจให้แก่คนรักได้มากที่สุดทีเดียว เมื่อหญิงสาวญี่ปุ่นตกหลุมรักชายหนุ่มแล้วละก็ เธอมักจะแสดงออกโดยการมอบเบน โตะให้ เป็นสื่อแทนใจ ซึ่งเราจะเห็นได้ในการ์ตูนญี่ปุ่น โดยทั่วไป ที่เมื่อหญิงสาวตกหลุมรักชายหนุ่มแล้ว มักจะมีการมอบเบน โตะให้กับชายที่ตนตกหลุมรักเหมือน ในการ์ตูนเรื่อง "Wedding Peach" ที่ โมโมโกะ มีความพยายามที่จะทำเบน โตะให้แก่ ยานากิบะ ชายรูปงามที่ตนหลงรักแต่แล้ว โยซุเกะ ที่เป็นเพื่อนก็จับได้ว่า โมโม

โกะไม่ได้ทำเบน โตะเอง แต่ไปซื้อมาต่างหากและยังมีการกล่าวถึงเบน โตะ ในลักษณะของสื่อแสดงความรัก ในการ์ตูนญี่ปุ่นอีกหลายๆ เรื่องด้วยกัน นอกจากนี้เบน โตะยังเป็นเครื่องหมายแสดงความรักของ "คู่บ่าวสาว" ผู้หญิงที่แต่งงานแล้วและยังทำเบน โตะให้สามีก็เพื่อแสดงว่าเธอยังรักเขาอยู่อย่างไม่จีจางอีกด้วย ว่ากันว่า ถ้าจะเลือกผู้หญิงสักคนมาเป็นคนรักหรือภรรยา ก็ให้สังเกตดูจากเบน โตะที่เธอจัดเตรียมมาให้ หากอาหารที่เธอบรรจงตกแต่งออกมาอย่างสวยงามประณีต นั่นก็แสดงว่าเธอเป็นแม่บ้านแม่เรือนขนานแท้และมีความพิถีพิถันกับการใช้ชีวิต สมควรนำมาเป็นคูครอง แม่แต่เด็กนักเรียนในประเทศญี่ปุ่นก็มักจะพกเบน โตะไปเป็นอาหารกลางวัน ที่โรงเรียนและก็บ่อยครั้งที่มักจะแบ่งปันกันรับประทาน ดังนั้นอาหารที่พ่อแม่ใส่กล่องมาให้ลูกนั้นมักจะเตรียมอย่างดีที่สุดค่ะ ต้องมีการจัดอย่างพิถีพิถันและสวยงาม ถือเป็นสิ่งที่สำคัญที่แสดงออกให้เห็น ได้ถึงฐานะทางสังคมหรือสถานะทางบ้าน ได้เลยทีเดียว เพื่อนๆ ร่วมชั้นเรียนของเด็กหรือคุณครูประจำชั้น ก็ยังสามารถเรียนรู้อุปนิสัยของคุณพ่อคุณแม่ของเด็ก คนนั้น ได้จากการเตรียมเบน โตะด้วยนั่นเอง ดังนั้นแม้ว่าเบน โตะจะสามารถหาได้ง่ายตามร้านสะดวกซื้อต่างๆ ในประเทศญี่ปุ่น แต่ก็ยังเป็นสิ่งจำเป็นที่แม่บ้านในญี่ปุ่นจะต้องเตรียมเบน โตะที่มีหน้าตามารับประทานให้เป็นด้วย การจัดเบน โตะถือเป็นสิ่งที่สำคัญมากทีเดียว”(http://www.marketeer.co.th/inside_detail.php?inside_id=1066,2545)

จาก บทความดังกล่าวทำให้เห็นอาหารมีเกี่ยวข้องกับสังคม ดังนั้นเบน โตะ ไม่ใช่แค่อาหารแต่มีความเกี่ยวข้องกับสังคม วัฒนธรรม เศรษฐกิจ เทคโนโลยี

ความเกี่ยวข้องดังกล่าวแสดงให้เห็นความหมาย/นัยยะทางสังคมอย่างไรในแต่ละช่วงเวลา ที่สังคมญี่ปุ่นมีการเปลี่ยนแปลง ตัวอย่างเช่น อาหารที่พ่อแม่ใส่กล่องมาให้ลูกนั้นมักจะเตรียมอย่างดีที่สุด ต้องมีการจัดอย่างพิถีพิถันและสวยงาม ถือเป็นสิ่งที่สำคัญที่แสดงออกให้เห็น ได้ถึงฐานะทางสังคมหรือสถานะทางบ้าน ได้เลยทีเดียว เพื่อนๆ ร่วมชั้นเรียนของเด็กหรือคุณครูประจำชั้น ก็ยังสามารถเรียนรู้อุปนิสัยของคุณพ่อคุณแม่ของเด็กคนนั้น ได้จากการเตรียมเบน โตะ

ดังนั้นผู้วิจัยสนใจศึกษาโดยใช้แนวคิดสัญวิทยาและแนวคิดวัฒนธรรมการบริโภคในการวิเคราะห์ความหมาย/นัยยะของเบน โตะ ในระยะเวลา

3. วัตถุประสงค์ของการศึกษา

- 3.1 เพื่อศึกษาลักษณะการเปลี่ยนแปลงของเบน โตะ ในแต่ละยุคแต่ละสมัย
- 3.2 เพื่อศึกษาความหมาย/นัยยะของเบน โตะ ในแต่ละยุคแต่ละสมัย

4. เอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง

งานวิจัยครั้งนี้ได้ทบทวนวรรณกรรมโดยแบ่งตามวัตถุประสงค์ซึ่งมีรายละเอียดดังนี้

วัตถุประสงค์ 1. เพื่อศึกษาการเปลี่ยนแปลงของเบน โตะ ในแต่ละยุคแต่ละสมัย

วัตถุประสงค์ 2. เพื่อศึกษาความหมาย/นัยยะของเบน โตะ ในแต่ละยุคแต่ละสมัย

โดยได้ทบทวนวรรณกรรมที่เกี่ยวข้องกับแนวคิดสัญวิทยาและแนวคิดวัฒนธรรมการบริโภค

วัตถุประสงค์ 1. เพื่อศึกษาการเปลี่ยนแปลงของเบนโตะในแต่ละยุคแต่ละสมัย

วัตถุประสงค์ที่ 1 ได้มีแหล่งข้อมูล 2 แหล่ง คือ 1. สื่อสิ่งตีพิมพ์หนังสือ บทความวิชาการ 2. ฐานข้อมูลออนไลน์

1. สื่อสิ่งตีพิมพ์หนังสือ

1.1 หนังสือ การกินของคนญี่ปุ่น เขียนโดย สมาคมส่งเสริมวัฒนธรรมไทย-ญี่ปุ่น

สังคม ญี่ปุ่นมีวัฒนธรรมอาหารที่ให้ความสำคัญกับข้าว ข้าวเป็นอาหารหลักของคนญี่ปุ่น โดยตลอด ซึ่งลักษณะข้าวของญี่ปุ่นที่เมล็ดสั้นเรียกว่าพันธุ์จาปนิกที่ต่างจากข้าว เมล็ดยาวที่เรียกว่าพันธุ์อินดิกาในปัจจุบัน วัฒนธรรมอาหารตะวันตกเช่นขนมปัง สเปกเก็ตตี้ และอื่นๆ ได้รับความนิยอย่างกว้างขวางแต่คนส่วนมากก็ยังคงคิดว่าข้าวเป็นอาหารที่สำคัญที่สุด ตามปกติคนญี่ปุ่นจะทานข้าว 3 มื้อ อาหารเช้า อาหารกลางวัน และอาหารเย็น อาหารแต่ละมื้อจะมีความแตกต่างกัน อาหารเช้าส่วนใหญ่จะเริ่มต้นวันด้วย ข้าว อาหารทะเล สาหร่าย และนัตโตะ (ถั่วหมักในซอสถั่วเหลือง) กลางวันมักจะเป็นอาหารเบาๆและอาหารมื้อเย็นที่จะเป็นมื้อหนักที่สุด มีอาหารมากชนิดที่สุดและเป็นมื้อที่สำคัญที่สุดของวัน

จากการทบทวนวรรณกรรมพบว่า สังคมญี่ปุ่นมีวัฒนธรรมอาหารที่ให้ความสำคัญกับข้าว ข้าวเป็นอาหารหลักของคนญี่ปุ่นตามปกติคนญี่ปุ่นจะทานข้าว 3 มื้อ อาหารเช้า อาหารกลางวัน และอาหารเย็น อาหารแต่ละมื้อจะมีความแตกต่างกัน อาหารเช้าส่วนใหญ่จะเริ่มต้นวันด้วย ข้าว อาหารทะเล สาหร่าย และนัตโตะ (ถั่วหมักในซอสถั่วเหลือง) กลางวันมักจะเป็นอาหารเบาๆและอาหารมื้อเย็นที่จะเป็นมื้อหนักที่สุด มีอาหารมากชนิดที่สุดและเป็นมื้อที่สำคัญที่สุดของวัน

2. ฐานข้อมูลออนไลน์

2.1 บทความจาก http://amornra.blogspot.com/2012/08/blog-post_5028.html

แม้ว่าอาหารกลางวัน จะเป็นอาหารเบา แต่พบว่าอาหารกลางวันของญี่ปุ่นจะลักษณะพิเศษ เป็นข้างกล่อง ที่เรียกว่าเบน โตะ เบน โตะมีความหมายที่เข้าใจง่ายๆ ก็คือ ข้าวกล่องหรือกล่องที่บรรจุข้าว กับข้าว ไป

กิน ในสถานที่ต่างๆ คล้ายๆ กับปิ่นโตของไทย แต่ความละเอียดละไมในการบรรจุนั้นต่างกัน ไปนั้น เบนโตะนั้นเริ่มมีตั้งแต่คริสต์ศตวรรษที่ 5 ที่มีการพกอาหารไปเป็นเสบียงในตอนนี้ออกล่าหาสัตว์ทำนา ไปจนถึงการออกรบ แต่คำว่า เบนโตะ เพิ่งเกิดขึ้นในช่วงปี ค.ศ. 1534 โดยแม่ทัพใหญ่ผู้มี ชื่อว่า "โอะตะ โนบุนากะ" ท่านเลี้ยงผู้ที่อาศัยอยู่ในปราสาทของท่าน ด้วยการแจกจ่ายอาหารให้แต่ละคน เพื่อให้พวกเขาไปเป็นเสบียง ในขณะที่ทำงานและยังทำให้ไม่ต้องเสียเวลาตอนนั่งล้อมวงรับประทานอาหารด้วย กล่องเบนโตะเริ่มใช้ตั้งแต่สมัยศตวรรษที่ 16 โดยท่าน โอะตะ โนบุนากะ ในสมัยก่อนกล่องเบนโตะมักจะทำมาจากไม้ แต่ในสมัยนี้ก็จะ มีทั้งที่เป็นอลูมิเนียม พลาสติก มีหลายหลากรูปทรง ตามความชอบใจ ชาวญี่ปุ่นให้ความสำคัญในการทำเบนโตะมาก เพราะมันสื่อถึงความรักจากผู้ให้ไปถึงผู้รับได้อย่างน่าประทับใจหลักๆ ในเบนโตะก็จะมีข้าว กับข้าว ของทอด แล้วก็เครื่องเคียงจำพวกผักดองทั้งหลาย แต่ในปัจจุบันนี้ภายในกล่องเบนโตะก็มีอะไรหลากหลาย มีการตกแต่งกันอย่างอลังการ มีหลายๆ รูปแบบ เพื่อที่จะได้แสดงถึงเป็นความตั้งใจในการทำ

จากการทบทวนวรรณกรรมพบว่า เบนโตะนั้น เริ่มมีตั้งแต่คริสต์ศตวรรษที่ 5 ที่มีการพกอาหารไปเป็นเสบียงในตอนนี้ออกล่าหาสัตว์ทำนา ไปจนถึงการออกรบ แต่คำว่า เบนโตะ เพิ่งเกิดขึ้นในช่วงปี ค.ศ. 1534 แต่กล่องเบนโตะเริ่มใช้ตั้งแต่สมัยศตวรรษที่ 16 ในสมัยก่อนกล่องเบนโตะมักจะทำมาจากไม้ แต่ในสมัยนี้ก็จะ มีทั้งที่เป็นอลูมิเนียม พลาสติก มีหลายหลากรูปทรง ในเบนโตะก็จะมีข้าว กับข้าว ของทอด แล้วก็เครื่องเคียงจำพวกผักดองทั้งหลาย แต่ในปัจจุบันนี้ภายในกล่องเบนโตะก็มีอะไรหลากหลาย มีการตกแต่งกันอย่างอลังการ มีหลายๆ รูปแบบ

2.2 บทความจาก <http://atcloud.com/stories/73796>

ในเบนโตะจะประกอบด้วยอาหารมากมายหลายชนิด ทั้งที่เป็นอาหารที่ได้จากทะเลบ้าง อาหารจากภูเขาบ้าง รวมทั้งอาหารที่ได้จากท้องถิ่นนั้นๆ อีกด้วย ซึ่งแต่ละชนิดจะทำด้วยเครื่องปรุงหลากหลาย และปรุงด้วยวิธีต่าง ๆ กัน เช่น “มิโอะโมะ” คือผักต้ม “ชะกิโมะโนะ” คือปลาย่าง “ชูโอะโมะโนะ” คืออาหารประเภทปลาและผักที่แช่น้ำส้มมาแล้ว “อะเงะโมะโนะ” คืออาหารประเภททอด “ชูเกะโมะโนะ” คือผักดอง การเปิดกล่องเบนโตะจึงเป็นเรื่องเพิลิดเพิลินมากสำหรับชาวญี่ปุ่น ที่สำคัญ จะจัดเรียงอย่างสวยงาม

แสดงให้เห็นถึงสุนทรีย์ทางด้านความงามของคนญี่ปุ่นอย่างชัดเจน สามารถจัดอาหาร จากข้าวกล่องที่หารับประทานกันตามโรงละคร เบนโตะยังได้พัฒนากลายเป็นส่วนสำคัญในวิถีชีวิตประจำวันของชาวญี่ปุ่นเลยทีเดียว เพราะมีการเตรียมอาหารใส่กล่องเพื่อความสะดวกสบายต่อการพกพาไปรับประทานนอกบ้าน หรือระหว่างการเดินทาง คล้ายกับ ลันช์บ็อกซ์ (lunch box) ของอเมริกันแทบทุกบ้าน โดยส่วนมากกล่องที่ใส่จะมีลักษณะเป็นหลุมๆ เหมือนกับถาดหลุมเพื่อจะได้เช่น ข้าวสวย กับข้าว รวมถึงเครื่องเคียงอื่น ๆ ใส่ลงในกล่องได้อย่างเป็นสัดส่วน เบนโตะแบ่งออกได้หลายชนิด อาทิ Sake Bento เป็นอาหารเบนโตะ แบบง่าย ๆ ที่มีอาหารหลักเป็นปลาแซลมอน ต้มสาเก Sushizume เบนโตะที่มีแต่ซูชิ Shidashi Bento เป็นเบนโตะที่เสิร์ฟ

ตามร้านอาหารหรือภัตตาคาร และ Ekiben เบน โตะยอคนิยมนและถือเป็นเอกลักษณ์ของญี่ปุ่นเลยก็ว่าได้ ซึ่งมีความหมายตามตัวอักษรว่า เบน โตะตามสถานีรถไฟ โดยเบน โตะแบ บนี้ จะวางขายตามสถานีรถไฟทุกแห่งในญี่ปุ่น เริ่มแพร่หลายตั้งแต่ปลายสมัยเมจิ (ปี 1868-1912) และต้นสมัยทะอิโซ (ปี 1912-1926)

จากการทบทวนวรรณกรรมพบว่า เบน โตะยังได้พัฒนากลายเป็นส่วนสำคัญในวิถีชีวิตประจำวันของชาวญี่ปุ่น เพราะมีการเตรียมอาหารใส่กล่องเพื่อความสะดวก สบายต่อการพกพาไปรับประทานนอกบ้าน หรือระหว่างการเดินทาง คล้ายกับ ลันช์บ็อกซ์ (lunch box) ของอเมริกาที่แทบทุกบ้าน โดยส่วนมากกล่องที่ใส่จะมีลักษณะเป็นหลุม ๆ เหมือนกับถาดหลุม เพื่อจะได้ใส่ ข้าวสวย กับข้าว รวมถึงเครื่องเคียงอื่น ๆ ใส่ลงในกล่องได้อย่างเป็นสัดส่วน

2.3 บทความจาก http://www.marketeer.co.th/inside_detail.php?inside_id=1066

ในปัจจุบันพบว่าเบน โตะ มีการเปลี่ยนแปลง จากที่เป็นอาหารที่ชาวญี่ปุ่นสมัยลามาคุระนิยมทำติดตัวไปกิน เพราะทำได้ง่าย แค่นำข้าวสารไปต้มหรือนึ่งจนสุก แล้วปั้นเป็นก้อน นำไปตากแดดให้แห้ง ก็เป็นอันเสร็จ เมื่อจะกินก็เติมน้ำหรือน้ำร้อนใส่ลงไปให้นิ่ม หรือกินทั้งก้อน ในสมัยเมจิกกล่องเบน โตะมักจะทำมาจากไม้และใส่ข้าวและอาหารลงในกล่องแต่ใน สมัยปัจจุบันก็จะมีทั้งที่เป็นอลูมิเนียม พลาสติก มีหลายหลากรูปทรง จากที่กล่าวข้างต้นเห็นว่าเบน โตะ เป็นปรากฏการณ์ที่น่าสนใจศึกษา เพราะเบน โตะถูกสร้างขึ้นภายใต้บริบททางสังคม เมื่อสังคมมีการเปลี่ยนแปลงเบน โตะจะมีการเปลี่ยนแปลงตาม กลุ่มเป้าหมายของเบน โตะมักเป็นพนักงานบริษัทโดยเฉพาะสาว ๆ และหนุ่มโสด ส่วนใหญ่จะเป็นบริษัทขนาดกลางและขนาดเล็ก ที่ไม่มีห้องอาหารภายในบริษัท ส่วนหนุ่มที่แต่งงานแล้วบางคนก็จะมีเบน โตะ โยมเมตตาจากบ้าน ถือเป็นของขวัญมือปลาทูของภรรยา ให้เป็นที่ประจักษ์แก่สายตาผู้อื่น เวลานั่งล้อมวงกินกับชาวบ้านเปิดกล่องออกมาคนรอบข้างร้อง โอ้โห ละก็ แปลว่าใช้ได้ เบน โตะยังเป็นส่วนหนึ่งของการแสดงความรักของคนหนุ่มสาวอีกด้วยนะคะ นับได้ว่าเป็นของขวัญที่จะสามารถสร้างความประทับใจให้แก่คนรักได้มากที่สุดทีเดียว เมื่อหญิงสาวญี่ปุ่นตกหลุมรักชายหนุ่มแล้วละก็ เธอมักจะแสดงออกโดยการมอบเบน โตะให้ เป็นสื่อแทนใจ ซึ่งเราจะเห็นได้ในการ์ตูนญี่ปุ่น โดยทั่วไป ที่เมื่อหญิงสาวตกหลุมรักชายหนุ่มแล้ว มักจะมีการมอบเบน โตะให้กับชายที่ตนตกหลุมรักเหมือนในการ์ตูนเรื่อง "Wedding Peach" ที่ โมโมโกะ มีความพยายามที่จะทำเบน โตะให้แก่ ยานากิบะ ชายรูปงามที่ตนหลงรักแต่แล้ว โยชูเกะ ที่เป็นเพื่อนก็จับได้ว่า โมโมโกะไม่ได้ทำเบน โตะเอง แต่ไปซื้อมาต่างหากและยังมีการกล่าวถึงเบน โตะ ในลักษณะของสื่อแสดงความรักในการ์ตูนญี่ปุ่นอีกหลายๆ เรื่องด้วยกัน นอกจากนี้เบน โตะยังเป็นเครื่องหมายแสดงความรักของ "คู่บ่าวสาว" ผู้หญิงที่แต่งงานแล้วและยังทำเบน โตะให้สามีก็เพื่อแสดงว่าเธอยังรักเขาอยู่อย่างไม่จืดจางอีกด้วย ว่ากันว่าถ้าจะเลือกผู้หญิงสักคนมาเป็นคนรักหรือภรรยา ก็ให้สังเกตดูจากเบน โตะที่เธอจัดเตรียมมาให้ หากอาหารที่เธอบรรจุตกแต่งออกมาอย่างสวยงามประณีต นั่นก็แสดงว่าเธอเป็นแม่บ้านแม่เรือนขนานแท้และมีความพิถีพิถันกับการใช้ชีวิต สมควรนำมาเป็นคู่ครอง แม้แต่เด็กนักเรียนในประเทศญี่ปุ่นก็มักจะพกเบน โตะไปเป็นอาหารกลางวัน ที่โรงเรียนและก็บ่อยครั้งที่มักจะแบ่งปันกันรับประทาน ดังนั้นอาหารที่พ่อแม่ใส่

กล่อมมาให้ลูกนั้นมักจะเตรียมอย่างดีที่สุดค่ะ ต้องมีการจัดอย่างพิถีพิถันและสวยงาม ถือเป็นสิ่งที่สำคัญที่แสดงออกให้เห็น ได้ถึงฐานะทางสังคมหรือสถานะทางบ้าน ได้เลยทีเดียว เพื่อนๆ ร่วมชั้นเรียนของเด็กหรือคุณครูประจำชั้น ก็ยังสามารถเรียนรู้อุปนิสัยของคุณพ่อคุณแม่ของเด็กคนนั้น ได้จากการเตรียมเบน โตะด้วยนั่นเอง ดังนั้นแม้ว่าเบน โตะจะสามารถหาได้ง่ายตามร้านสะดวกซื้อต่างๆ ในประเทศญี่ปุ่น แต่ก็ยังเป็นสิ่งจำเป็นที่แม่บ้านในญี่ปุ่นจะต้องเตรียมเบน โตะที่มีหน้าตาน่ารับประทานให้เป็นด้วย การจัดเบน โตะถือเป็นสิ่งที่สำคัญมากทีเดียว

จากบทความวรรณกรรมดังกล่าวพบว่า ในปัจจุบันพบว่า เบน โตะ มีการเปลี่ยนแปลง จากที่เป็นอาหารที่ชาวญี่ปุ่นสมัยคามะคุระนิยมทำติดตัวไปกิน เพราะทำได้ง่าย แค่นำข้าวสารไปต้มหรือึ่งจนสุกแล้วปั้นเป็นก้อน นำไปตากแดดให้แห้ง ก็เป็นอันเสร็จ เมื่อจะกินก็เทน้ำหรือน้ำร้อนใส่ลงไปให้นุ่ม หรือกินทั้งก้อน ในสมัยเมจิกล่องเบน โตะมักจะทำมาจากไม้และใส่ข้าวและอาหารลงไปในกล่องแต่ใน สมัยปัจจุบันก็จะมีทั้งที่เป็นอลูมิเนียม พลาสติก มีหลายหลากรูปทรง และเบน โตะในปัจจุบันถูกเปลี่ยนความหมายไปจากเดิมจากที่เป็นแค่ของกิน ในอดีต แต่กลับสื่อความหมายเป็นมากกว่าของกินอีกด้วย

วัตถุประสงค์ 2. เพื่อศึกษาความหมาย/นัยยะของเบนโตะในแต่ละยุคแต่ละสมัย

วัตถุประสงค์ที่ 2 ได้มีแหล่งข้อมูล 2 แหล่ง คือ 1. สื่อสิ่งตีพิมพ์หนังสือ บทความวิชาการ 2. ฐานข้อมูลออนไลน์

แนวคิดสัญวิทยา

1. สื่อสิ่งตีพิมพ์หนังสือ

1.1 หนังสือ วรรณศาสตร์สำนัก ความสำนักในอิทธิพลสื่อมวลชนของหนังสือ เขียนโดย สุภา ศิริमानนท์

ในยามที่เราพบเห็นของสิ่งใดสิ่งหนึ่งที่มนุษย์สร้างสรรค์มันขึ้นมา หากเพียงแต่เรามองเห็นมันอยู่แค่ที่ตรงหน้าเราหรือเห็นเพียงแต่ประโยชน์ใช้สอยจากของสิ่งนั้น ถือว่าเรายังมองไม่เห็นนัยยะแฝงหรือความหมายแฝงที่อยู่ในของสิ่งนั้น และนั่นยังไม่ใช่ “ความจริงจนถึงขั้นสูงสุดของวัฒนธรรมมนุษย์” ความจริงขั้นสูงสุดของเผ่าพันธุ์มนุษย์ก็คือ การมีสติปัญญาสูงเกินกว่าการมีหรือใช้แค่สัญชาตญาณ เป็นเครื่องนำทางชีวิต

มนุษย์เรารู้จักใช้สิ่งที่เป็นความหมายแฝงของสิ่งต่างๆ นั้นมานานแล้ว ก็เนื่องจากความชาญฉลาดของมนุษย์ แต่บัดนี้ มวลมนุษย์เองกลับตกเป็นเครื่องมือหรือ “เหยื่อ” ของการสร้าง ความหมายแฝงเหล่านั้น เช่น แปรเปลี่ยนเป็นการสร้างความนิยมในเรื่องตราหือ เรื่องการสร้างหรือตั้งราคาของๆ สิ่งนั้น

และ “คลัง” ซื่อขายมันอย่างเอาเป็นเอาตาย จนล้มสสาระสำคัญของๆ สิ่งนั้น หรือตกเป็นเหยื่อจากการแสวงหาผลประโยชน์ด้วยวิธีการโฆษณาชวนเชื่อว่ามันมีคุณค่าคู่ควรต่อตนเอง

หรือ กรณีรถยนต์คันหนึ่งๆ ก็มีส่วนของหน้าที่และประโยชน์ใช้สอยคล้ายๆ กัน โดยสสารเบื้องต้นแล้วมันคือ สิ่งๆ เดียวกัน แต่เมื่อมันมาจากแหล่งผลิตที่ต่างกัน มียี่ห้อที่ต่างกัน มีอรรถประโยชน์ที่แตกต่างกัน และที่สำคัญคือมันทำให้มีราคาที่แตกต่างกัน จนมันถูกทำให้ว่ารถยนต์แต่ละคันแต่ละแบบยี่ห้อเหมาะสมกับใครหรือไม่เหมาะสมกับใคร เช่น รถยนต์ยี่ห้อ Mercedes Benz กับรถยนต์ยี่ห้อ Toyota เป็นต้น สิ่งเหล่านี้กำลังชี้ให้เห็นความต่างระหว่าง “สัญชาตญาณ ” กับ ความหมายแฝง หรือ “สัญนิยม”...หรือ สัญลักษณ์บางอย่างที่มนุษย์เราเข้าใจกันนั่นเอง

จากทบทวนวรรณกรรมพบว่า สิ่งใดสิ่งหนึ่งที่มนุษย์สร้างสรรค์มันขึ้นมา ไม่เพียงแต่เรามองเห็นมันอยู่แก่ที่ตรงหน้าเราหรือเห็นเพียงแต่ประโยชน์ใช้สอยจากของ แต่มนุษย์เรายังรู้จักใช้สิ่งที่เป็นความหมายแฝงในของสิ่งต่างๆ

1.2 หนังสือเรื่อง โครงสร้างนิยม เขียนโดย ไชยรัตน์ เจริญสินโฮพา

สัญวิทยาหรือที่บางคนเรียกว่า สัญญาศาสตร์นั้นเป็นวิธีการศึกษาเพื่อให้ได้มาถึงความรู้วิธีการหนึ่ง นักวิชาการบางคนบอกว่าสัญวิทยาเป็นแบบหนึ่งของการหาความรู้แนวโครงสร้างนิยม (Structuralism) แต่บางคนก็บอกว่าเป็นรูปแบบที่ของการศึกษาหาความรู้แบบกว่าโครงสร้างคือได้พูดถึงเรื่องที่โครงสร้างไม่ได้นำมาเป็นประเด็นสำคัญ นั่นคือกระบวนการสร้างมายาคติและตัวมายาคติ วิธีการหาความรู้แบ้วัยาก็เป็นวิธีการศึกษาหาความรู้ที่เปิดมุมมองใหม่ให้แก่ผู้ที่ทำการศึกษากลายเป็นวิธีการและเครื่องมือที่สามารถศึกษาทั้งในด้านภาษาศาสตร์ มนุษย์ศาสตร์ หรือรัฐศาสตร์ เพื่อหาถึงกระบวนการการเกิดของสิ่งที่ศึกษา กลวิธีการนำเสนอ การผูกเรื่อง การเล่าเรื่อง ตลอดถึงความหมายแฝง ความหายเชิงมายาคติหรือสิ่งที่มายาคติบิดเบือนไว้ให้สังคมได้รับรู้

สัญวิทยา จึงเป็นศาสตร์ที่ศึกษาเกี่ยวกับระบบของสัญลักษณ์ ที่ปรากฏอยู่ในความคิดของมนุษย์ อันถือเป็นทุกสิ่งทุกอย่างที่อยู่รอบตัวของเรา สัญลักษณ์อาจจะได้แก่ ภาษา รหัส สัญญาณ เครื่องหมาย ฯลฯ หรือหมายถึงสิ่งที่ถูกสร้างขึ้นเพื่อให้มีความหมายแทนของจริง ตัวจริง ในตัวบทและในบริบทหนึ่งๆ การนำทฤษฎีสัญวิทยามาใช้ในการศึกษาการสื่อสารของมนุษย์ ถือเป็นการศึกษาในแนวใหม่ จากแนวความคิดที่มีมาแต่เดิม เป็นจุดเน้นที่ต่างไปจากการศึกษาดั้งเดิมที่มุ่งศึกษาการสื่อสารแบบเป็นกระบวนการที่เกี่ยวข้องอยู่กับสาร ช่องทาง เครื่องส่ง ผู้รับ เสียงรบกวน และการย้อนกลับ ซึ่งถือเป็นพื้นฐานของการสื่อสาร

อย่างไรก็ตามวิธีการหาความรู้แบบสัญวิทยา ก็ได้อิทธิพลมาจากการศึกษาของ Ferdinand de Saussure ซึ่งเป็นการศึกษาในรูปแบบของภาษาศาสตร์ในแนวทางมานุษยวิทยาเชิงโครงสร้าง ซึ่ง Roland

Barther ได้นำแนวคิดของ เดอ โซซูร์ มาใช้พัฒนาการศึกษาในแนวทางที่เรียกว่า สัญศาสตร์ หรือสัญวิทยา สิ่งที่โซซูร์ให้ความสำคัญมากที่สุดคือการแยกภาษาออกจากการใช้ภาษา และวิธีการหาความรู้แบบ โครงสร้างนิยมก็เป็นการศึกษาระบบความสัมพันธ์ที่ร้อยรัดเชื่อมโยงสรรพสิ่งให้เป็นอย่างที่เป็น ซึ่งวิธีการศึกษาของ โครงสร้างนิยมจะเริ่มโดยการสลายความเป็นองค์ประธานของมนุษย์ สนใจความหมายในระดับจิตไร้สำนึก แบ่งผ่า สิ่งต่างๆ ที่ศึกษาเป็นส่วนย่อยๆ เพื่อนำกลับมาศึกษาความสัมพันธ์ระหว่างหน่วยย่อยกับหน่วยใหญ่ โดยให้ความสำคัญกับตัวเชื่อมที่ร้อยรัดเชื่อมโยงสิ่งที่เป็นคู่ตรงข้ามออกจากกัน ซึ่งสิ่งที่เรียกว่าตัวเชื่อมนั้นก็คือตัวโครงสร้างอีกทั้งวิธีการศึกษาของ โครงสร้างนิยมนี้ จะมองสิ่งที่ต้องการศึกษาเป็นไปในรูปของสัญญาณที่ต้องค้นหารหัสที่กำหนดความหมายของ โครงสร้างออกมา โดยไม่ได้สนใจในเรื่อง ความแตกต่างของเวลาและสถานที่

จากบทความดังกล่าว ทำให้ผู้วิจัยพบว่า การศึกษาแนวสัญวิทยานี้ถือว่าตัวกำหนดของการสื่อสาร ขึ้นอยู่กับสังคมและสิ่งรอบ ตัวบน โลกของมนุษย์ ไม่ใช่ขึ้นอยู่กับกระบวนการของการสื่อสาร แต่ ระบบสัญญาณทำการควบคุมการสร้างความหมายของตัวบทให้เป็น ไปอย่างมีความสลับซับซ้อนอย่างแฝงเร้น และต้องขึ้นอยู่กับลักษณะของแต่ละวัฒนธรรม

2.ฐานข้อมูลออนไลน์

2.1 http://semeion.multiply.com/journal/item/5?&show_interstitial=1&u=%2Fjournal%2Fitem)

สัญวิทยา เป็นศาสตร์ที่ศึกษาเกี่ยวกับระบบของสัญลักษณ์ ที่ปรากฏอยู่ในความคิดของมนุษย์ อันถือเป็นทุกสิ่งทุกอย่างที่อยู่รอบตัวของเรา สัญลักษณ์อาจจะได้แก่ ภาษา รหัส สัญญาณ เครื่องหมาย ฯลฯ หรือ หมายถึงสิ่งที่ถูกสร้างขึ้นมาเพื่อให้มีความหมายแทนของจริง ตัวจริง ในตัวบทและในบริบทหนึ่งๆ

คำว่าสัญวิทยาหรือสัญศาสตร์ (Semiology และ Semiotics) ทั้งสองคำนี้มีรากศัพท์มาจากภาษากรีก คำเดียวกันคือ Semeion ที่แปลว่า Sign หรือสัญญาณ ซึ่งสัญวิทยาหรือสัญศาสตร์ เป็นการศึกษาเกี่ยวกับ เครื่องหมายและสัญลักษณ์ ทั้งสองคำนี้ต่างมีเอกลักษณ์และถูกรวมอยู่ในระบบของเครื่องหมาย ซึ่งรวมถึง การศึกษาว่าความหมายของมันถูกสร้างและถูกเข้าใจอย่างไร บางครั้งนักสัญวิทยาทำการตรวจสอบว่า สิ่งมีชีวิตสร้างความหมายและปรับใช้ได้อย่างเหมาะสมอย่างไรในโลก ทฤษฎีสัญศาสตร์ในระดับทั่วไปจะ กล่าวถึงเครื่องหมายที่ศึกษาในแง่ของการสื่อสารของสารสนเทศในสิ่งมีชีวิต Semiotics เป็นคำที่นักปรัชญาชาวอเมริกัน Charles Sanders Peirce (ค.ศ.1839–1914) เป็นผู้ริเริ่มใช้และทำให้เป็นที่รู้จักอย่างแพร่หลาย ส่วนคำว่า Semiology เป็นคำที่ตั้งขึ้น โดยนักภาษาศาสตร์ Ferdinand de Saussure(ค.ศ. 1857-1913) นอกจากนี้ยังมีนักวิชาการอีกหลายคนนำเอาแนวคิดเรื่องสัญวิทยาไปพัฒนาต่อ ซึ่งจะกล่าวถึงอีกคน ได้แก่ Roland Barthes (ค.ศ. 1915-1980) ในการศึกษาหาความรู้เกี่ยวกับสัญศาสตร์และสัญวิทยานั้นมีเนื้อหา และวัตถุประสงค์ของการศึกษาที่สอดคล้องและคล้ายคลึงกัน นั่นคือการศึกษาวิธีการสื่อความหมาย ขึ้นตอน

และหลักการในการสื่อความหมายตลอดจนเรื่องการทำความเข้าใจในความหมายของสัญลักษณ์ที่ปรากฏอยู่ในวัฒนธรรมหนึ่งๆ

รูปสัญลักษณ์และความหมายสัญลักษณ์

การศึกษาเกี่ยวกับสัญศาสตร์จะเป็นการหาความสัมพันธ์ระหว่างรูปสัญลักษณ์และความหมายสัญลักษณ์ เพื่อดูว่าความหมายถูกสร้างและถูกถ่ายทอดอย่างไร ซึ่ง Saussure อธิบายว่าในทุกสัญลักษณ์ต้องมีส่วนประกอบทั้ง 2 อย่างได้แก่

1. รูปสัญลักษณ์ (Signifier) คือสิ่งที่เราสามารถรับรู้ผ่านประสาทสัมผัส เช่นการมองเห็นตัวอักษร รูปภาพ หรือการได้ยินคำพูดที่เปล่งออกมาเป็นเสียง (acoustic-image)
2. ความหมายสัญลักษณ์ (Signified) หมายถึงความหมาย คำนิยามหรือความคิดรวบยอด (concept) ที่เกิดขึ้นในใจหรือในความคิดของผู้รับสาร

ความสัมพันธ์ระหว่างสัญลักษณ์แต่ละตัวนั้นเกิดขึ้นโดยตรรกะว่าด้วยความแตกต่าง (the logic of difference) หมายถึง ความหมายของสัญลักษณ์แต่ละตัวมาจากการเปรียบเทียบว่าตัวมันแตกต่างจากสัญลักษณ์ตัวอื่นๆ ในระบบเดียวกัน ซึ่งหากไม่มีความแตกต่างแล้ว ความหมายก็เกิดขึ้นไม่ได้ ทั้งนี้ความต่างที่ทำให้ค่าความหมายเด่นชัดที่สุดคือความต่างแบบคู่ตรงข้าม (binary opposition) เช่น ขาว-ดำ ดี-เลว ร้อน-เย็น หรืออธิบายอีกอย่างคือ ความหมายของสัญลักษณ์หนึ่งเกิดจากความไม่มี หรือไม่เป็นของสัญลักษณ์อื่น

ประเภทของสัญลักษณ์

ขณะที่ความสัมพันธ์ระหว่างสัญลักษณ์แต่ละตัวนั้นเกิดขึ้น โดยการพิจารณาที่ตรรกะของความแตกต่างนั้นก็ได้มีการเสนอการจัดประเภทของสัญลักษณ์ โดย Peirce ได้กำหนดเอาไว้เป็น 3 ประเภท ซึ่งแบ่งตามความสัมพันธ์ระหว่างรูปสัญลักษณ์และความหมายสัญลักษณ์ดังนี้

1. รูปเหมือน (icon) เป็นความสัมพันธ์ระหว่างรูปสัญลักษณ์กับความหมายสัญลักษณ์เป็นเรื่องของความเหมือนหรือคล้ายคลึงกับสิ่งที่มันบ่งถึง เช่นภาพถ่าย ภาพเหมือน ภาพยนตร์และแผนภาพ เป็นต้น
2. วรรณคดี (index) เป็นความสัมพันธ์ระหว่างรูปสัญลักษณ์กับความหมายสัญลักษณ์เป็นผลลัพธ์ หรือเป็นการบ่งชี้ถึงบางสิ่งบางอย่าง เช่นรูปกราฟที่แสดงผลลัพธ์ของสิ่งใดสิ่งหนึ่ง รอยเท้าของสัตว์ที่ประทับลงบนพื้นดิน หรือวรรณคดีที่อยู่ท้ายเล่มของหนังสือที่บอกให้เราทราบถึงข้อความที่เราต้องการจะค้นหา คุณสมบัติอีกประการที่น่าสังเกตของสัญลักษณ์ประเภทวรรณคดีก็คือ เมื่อเราเห็นรูปสัญลักษณ์ประเภทวรรณคดี ความหมายสัญลักษณ์ที่เรานึกถึงไม่ใช่สิ่งที่เรามองเห็นในขณะนั้น เช่นตัวอย่างที่ได้กล่าวมาแล้วนั้นคือรอยเท้าสัตว์ที่เมื่อเราพบเราไม่ได้นึกถึงรอยเท้าในขณะนั้น แต่เรานึกไปถึงตัวสัตว์ที่เป็นเจ้าของรอยเท้าเท่านั้น
3. สัญลักษณ์ (symbol) เป็นความสัมพันธ์ระหว่างรูปสัญลักษณ์กับความหมายสัญลักษณ์ที่แสดงถึงบางสิ่งบางอย่างแต่ไม่ได้มีความคล้ายคลึงกับสิ่งที่มันบ่งชี้เลย ซึ่งการใช้งานเป็นไปในลักษณะของการถูกกำหนดขึ้นเองซึ่งได้รับการยอมรับจนเป็นแบบแผน (Convention) และต้องมีการเรียนรู้เครื่องหมายเพื่อทำ

ความเข้าใจ หรือเป็นการแสดงถึง การเป็นตัวแทน (representation) ซึ่งสังคมยอมรับความสัมพันธ์นี้ ตัวอย่างเช่นเครื่องหมายทางคณิตศาสตร์ หรือการสวมแหวนนี้วางข้างซ้ายแสดงถึงการแต่งงาน เป็นต้น

ความหมายตรงและความหมายแฝง

ในการทำงานของขั้นตอนการแสดงความหมายของสัญญาณนั้นจะมีความสัมพันธ์ระหว่างรูปสัญญาณและความหมายสัญญาณตลอดเวลา ซึ่ง Barthes ได้ให้แนวคิดในการวิเคราะห์ความหมาย 2 ชนิดคือ

1. ความหมายตรง (Denotation) เป็นระดับของความหมายที่เกี่ยวข้องกับความจริงระดับธรรมชาติ เป็นความหมายที่ผู้ใช้สามารถเข้าใจได้ตรงตามตัวอักษรจัดอยู่ในลักษณะของการอธิบายหรือพรรณนา (Descriptive level) และเป็นความหมายที่เป็นที่รับรู้และเข้าใจได้สำหรับผู้รับสารส่วนใหญ่ ยกตัวอย่างเช่นเมื่อเรากล่าวถึงช้าง ก็จะนึกถึงลักษณะของสัตว์ที่มีรูปร่างใหญ่ มีงาและงวง เป็นต้น การอธิบายความหมายของคำศัพท์ในพจนานุกรมก็เป็นความหมายโดยตรงเช่นกัน
2. ความหมายแฝง (Connotation) เป็นการตีความหมายของสัญญาณ โดยเป็นระดับที่พ่วงเอาปัจจัยทางวัฒนธรรมเข้ามาเกี่ยวข้องด้วย ซึ่งเป็นการอธิบายถึงปฏิสัมพันธ์ที่เกิดขึ้นกับอารมณ์ความรู้สึกของผู้ใช้และคุณค่าทางวัฒนธรรมของเขา ความหมายแฝงหรือความหมายในระดับที่สองนี้สร้างขึ้นบนพื้นฐานของความหมายตรงของสัญญาณตัวเดียวกัน ซึ่งกระบวนการเกิดขึ้นของความหมายแฝงนี้เกิดขึ้นเมื่อสัญญาณในความหมายระดับแรกถูกนำไปใช้เป็นรูปสัญญาณ โดยมีการผูกโยงรวมเข้ากับความหมายใหม่ จึงเกิดเป็นความหมายแฝง ซึ่งกระบวนการนี้เองที่ Barthes ใช้อธิบายการเกิด Myth (มายาคติ) ซึ่ง Barthes ได้อธิบายเกี่ยวกับกระบวนการดังกล่าวไว้ดังนี้ “มายาคติเป็นระบบสื่อความหมายซึ่งมีลักษณะพิเศษตรงที่มันก่อตัวขึ้นบนกระแสนสื่อความหมายที่มีอยู่ก่อนแล้ว จึงถือได้ว่า มายาคติเป็นระบบสัญญาณในระดับที่สอง สิ่งที่เป็นหน่วยสัญญาณ (ผลลัพธ์จากการประกอบของรูปสัญญาณกับความหมาย) ในระบบแรก กลายมาเป็นเพียงรูปสัญญาณในระบบที่สอง ขอย้ำในที่นี้ว่า วัสดุสำหรับสร้างวาทะแห่งมายาคติ (เช่น ภาษา ภาพถ่าย ภาพวาด โปสเตอร์ พิธีกรรม วัตถุ ฯลฯ) ไม่ว่าในเบื้องต้นนั้นจะมีความแตกต่างหลากหลายเพียงใดก็ตาม แต่ครั้งเมื่อถูกจับยึดโดยมายาคติแล้ว ก็จะถูกทอนให้เหลือเป็นเพียงรูปสัญญาณเพื่อสื่อถึงสิ่งอื่นเสมอ

การสื่อความหมายในระดับของความหมายแฝงนี้มีแนวโน้มในการสื่อความหมายที่แตกต่างกันซึ่งขึ้นอยู่กับระดับของการสื่อความหมาย โดยแบ่งออกเป็น 2 ระดับได้แก่

1. ระดับของปัจเจก (individual connotations) ในการทำความเข้าใจในสิ่งใดสิ่งหนึ่งของบุคคลนั้นเป็นการเรียนรู้วิธีการมองโลกและการที่บุคคลมีปฏิสัมพันธ์กับโลก ซึ่งการเรียนรู้เหล่านี้เองที่จะทำให้บุคคลมีความเข้าใจและให้นิยามต่อสิ่งต่างๆ ซึ่งอาจเหมือนหรือแตกต่างกันก็ได้ ซึ่งเรียกว่าประสบการณ์ ยกตัวอย่างเด็กหญิงที่ได้กลิ่นดอกกุหลาบเป็นครั้งแรกพร้อมกับมีประสบการณ์ที่น่ากลัว ในเวลาต่อมาหากเธอได้มองเห็นหรือได้กลิ่นดอกกุหลาบ ก็อาจเป็นการเตือนความจำให้เกิดความรู้สึกหวาดกลัวขึ้นมาอีก ซึ่งการมองเห็นหรือได้กลิ่นดอกกุหลาบนี้เป็นการนำพาการสื่อความหมายส่วนตัวสำหรับเด็กผู้หญิงคนดังกล่าว

ดังนั้นการมอดอกกุหลาบจึงอาจเป็นการสร้างความกลัวมากกว่าที่จะเกิดความรู้สึกซาบซึ้งในความรัก สิ่งที่ควรระมัดระวังในการวิเคราะห์ในเชิงสัญศาสตร์ (semiotic analysis) สำหรับการสื่อความหมายระดับนี้คือ เนื่องจากการสื่อความหมายแบบส่วนตัว จึงอาจไม่ได้สื่อความหมายแตกต่างไปตามความหมายปกติดังที่คนอื่น ๆ มีส่วนร่วมในความหมายนั้น

2. ระดับของวัฒนธรรม (cultural connotations) การสื่อความหมายในระดับนี้แสดงถึงการที่วัฒนธรรมได้ฟ่วงเอาความสัมพันธ์และการสื่อความหมายเข้ามาในตัวมันและมีส่วนร่วมในการให้ความหมายกับผู้คนในวัฒนธรรม ยกตัวอย่างเช่นการมอดอกกุหลาบ ที่คนให้การยอมรับในเชิงวัฒนธรรม เข้าใจร่วมกันว่าเป็นการแสดงถึงความรัก

จากการทบทวนวรรณกรรมพบ ว่า สัญวิทยาเป็นศาสตร์ที่ศึกษาเกี่ยวกับระบบของสัญลักษณ์ ที่ปรากฏอยู่ในความคิดของมนุษย์ อันถือเป็นทุกสิ่งทุกอย่างที่อยู่รอบตัวของเรา สัญลักษณ์นี้อาจจะได้แก่ภาษา รหัส สัญญาณ เครื่องหมาย ฯลฯ หรือหมายถึงสิ่งที่ถูกสร้างขึ้นมาเพื่อให้มีความหมายแทนของจริง ตัวจริง ในตัวบทและในบริบทหนึ่งๆ ทุกสัญลักษณ์ต้องมีส่วนประกอบทั้ง 2 อย่าง ได้แก่

1. รูปสัญลักษณ์ (Signifier) คือสิ่งที่เราสามารถรับรู้ผ่านประสาทสัมผัส เช่นการมองเห็นตัวอักษร รูปภาพ หรือการได้ยินคำพูดที่เปล่งออกมาเป็นเสียง (acoustic-image)
2. ความหมายสัญลักษณ์ (Signified) หมายถึงความหมาย คำนิยามหรือความคิดรวบยอด (concept) ที่เกิดขึ้นในใจหรือในความคิดของผู้รับสาร

การตีความหมายของสัญลักษณ์ โดยเป็นระดับที่ฟ่วงเอาปัจจัยทางวัฒนธรรมเข้ามาเกี่ยวข้องด้วยซึ่งเป็นการอธิบายถึงปฏิสัมพันธ์ที่เกิดขึ้นกับอารมณ์ความรู้สึกของผู้ใช้และคุณค่าทางวัฒนธรรมของเขา ความหมายแฝงหรือความหมายในระดับที่สองนี้สร้างขึ้นบนพื้นฐานของความหมายตรงของสัญลักษณ์ ตัวเดียวกันซึ่งกระบวนการเกิดขึ้นของความหมายแฝงนี้เกิดขึ้นเมื่อสัญลักษณ์ในความหมายระดับแรกถูกนำไปใช้เป็นรูปสัญลักษณ์ โดยมีการผูกโยงรวมเข้ากับความหมายใหม่ จึงเกิดเป็นความหมายแฝง

การสื่อความหมายในระดับของความหมายแฝงแบ่งออกเป็น 2 ระดับได้แก่ 1.ระดับของปัจเจก (individual connotations) ในการทำความเข้าใจในสิ่งใดสิ่งหนึ่งของบุคคลนั้นเป็นการเรียนรู้วิธีการมองโลกและการที่บุคคลมีปฏิสัมพันธ์กับโลก 2.ระดับของวัฒนธรรม (cultural connotations) การสื่อความหมายในระดับนี้แสดงถึงการที่วัฒนธรรมได้ฟ่วงเอาความสัมพันธ์และการสื่อความหมายเข้ามาในตัวมันและมีส่วนร่วมในการให้ความหมายกับผู้คนในวัฒนธรรม

5.ขอบเขตการศึกษา

ศึกษาเฉพาะความหมาย/นัยยะของเบน โตะเท่านั้นตั้งแต่ปลายยุคมุโรมาจิ(ค.ศ.1543)จนถึงปัจจุบัน โดยแบ่งเป็น4ยุคดังนี้

1. ยุคที่เริ่มพัฒนาจากอาหารแห้ง(ค.ศ.1568-1600)
2. ยุคแห่งการเดินทาง(ค.ศ.1600-1867)

3. ยุคเอคิเบน(ค.ศ.1868-1912)
4. ยุคมากกว่าการเป็นอาหาร(ค.ศ.1913-ปัจจุบัน)

6.วิธีการศึกษา

1. ศึกษาประวัติของเบน โตะอย่างละเอียด โดยจะรวบรวมข้อมูลที่สำคัญ จากเอกสารตีพิมพ์ บทความต่างๆ สื่อทางอินเทอร์เน็ต และเอกสารประกอบการเรียน
2. วิเคราะห์ข้อมูลที่ได้มาโดยนำแนวความคิดและทฤษฎีทางสังคมเรื่อง สัญวิทยา มาเป็นเครื่องมือในการวิเคราะห์

ผลการวิจัย

สังคม ญี่ปุ่นมีวัฒนธรรมอาหารที่ให้ความสำคัญกับข้าว ข้าวเป็นอาหารหลักของคนญี่ปุ่น โดยตลอด ซึ่งลักษณะข้าวของญี่ปุ่นที่เมล็ดสั้นเรียกว่าพันธุ์จากปักนิกาที่ต่างจากข้าว เมล็ดยาวที่เรียกว่าพันธุ์อินดิกาในปัจจุบัน วัฒนธรรมอาหารตะวันตกเช่นขนมปัง สเปกเก็ตตี้ และอื่นๆ ได้รับความนิยอย่างกว้างขวางแต่คนส่วนมากก็ยังคงคิดว่าข้าวเป็น อาหารที่สำคัญที่สุดตามปกติคนญี่ปุ่นจะทานข้าว 3 มื้อ อาหารเช้า อาหารกลางวัน และอาหารเย็น อาหารแต่ละมื้อจะมีความแตกต่างกัน อาหารเช้าส่วนใหญ่จะเริ่มต้นวันด้วย ข้าว อาหารทะเล สาหร่าย และนัตโตะ (ถั่วหมักในซอสถั่วเหลือง) กลางวันมักจะเป็นอาหารเบาๆและอาหารมื้อเย็นที่จะเป็นมื้อหนักที่สุด มีอาหารมากชนิดที่สุดและเป็นมื้อที่สำคัญที่สุดของวัน อาหารกลางวัน จะเป็นอาหารเบา แต่พบว่าอาหารกลางวันของญี่ปุ่นจะลักษณะพิเศษ เป็นข้างกล่อง ที่เรียกว่าเบน โตะ เบน โตะมีความหมายที่เข้าใจง่าย ๆ ก็คือ ข้าวกล่องหรือกล่องที่บรรจุข้าว กับข้าว ไปกินในสถานที่ต่างๆ คล้ายๆ กับ ปิ่นโตของไทย แต่ความละเอียดละไมในการบรรจุนั้นต่างกัน เบน โตะนั้น เริ่มตั้งแต่คริสต์ศตวรรษที่ 5 ที่มีการพกอาหารไปเป็นเสบียงในตอนนี้ออกล่าหาสัตว์ ทำนา ไปจนถึงการออกรบ แต่คำว่า เบน โตะ เพิ่งเกิดขึ้นในช่วงปี ค.ศ. 1534 โดยแม่ทัพใหญ่ผู้มีชื่อว่า "โอะดะ โนบุนากะ" ท่านเลี้ยงผู้ที่อาศัยอยู่ในปราสาทของท่าน ด้วยการแจกจ่ายอาหารให้แต่ละคน เพื่อให้พวกเขาไปเป็นเสบียงในขณะที่ทำงานและยังทำให้ไม่ต้องเสียเวลาตอนนั่งล้อมวงรับประทานอาหารด้วย กล่องเบน โตะเริ่มใช้ตั้งแต่สมัยศตวรรษที่ 16 โดยท่านโอะดะ โนบุนะกะ ในสมัยก่อนกล่องเบน โตะมักจะทำมาจากไม้ แต่ในสมัยนี้ก็จะมึทั้งที่เป็นอลูมิเนียม พลาสติก มีหลายหลากหลายทรง ตามความชอบใจ ชาวญี่ปุ่นให้ความสำคัญในการทำเบน โตะมาก เพราะมันสื่อถึงความรักจากผู้ให้ไปถึงผู้รับได้อย่างน่าประทับใจหลักๆ ในเบน โตะก็จะมีข้าว กับข้าว ของทอด แล้วก็เครื่องเคียงจำพวกผักดองทั้งหลาย แต่ในปัจจุบันนี้ภายในกล่องเบน โตะก็มีอะไรหลากหลาย มีการตกแต่งกันอย่างอลังการมีหลายรูปแบบเพื่อที่จะได้แสดงถึงเป็นความตั้งใจในการทำ เราสามารถแบ่งเบน โตะออกเป็นยุคได้ดังนี้

- 1.ยุคที่เริ่มพัฒนาจากอาหารแห้ง(ค.ศ.1568-1600)
- 2.ยุคแห่งการเดินทาง(ค.ศ.1600-1867)
- 3.ยุคเอคิเบน(ค.ศ.1868-1912)
- 4.ยุคมากกว่าการเป็นอาหาร(ค.ศ.1913-ปัจจุบัน)

1.ยุคที่เริ่มพัฒนาจากอาหารแห้ง(ค.ศ.1568-1600)

เบน โตะ ในช่วงแรกนั้น พัฒนามาจากการกดข้าวติดตัวไปกินระหว่างเดินทาง หรือระหว่างไปทำงานนอกบ้าน โดยห่ออยู่ในใบไม้เช่น ใบไผ่ และด้วยคุณสมบัติของข้าวญี่ปุ่นที่มีความเหนียวกว่าข้าวเจ้า ซึ่งแพร่หลายอยู่ในภาคกลางและภาคใต้ของไทย ทำให้ง่ายต่อการปั้นเป็นก้อนแล้วปรุงรสด้วยการห่อสาหร่ายหรือใส่ไส้ต่างๆ ซึ่งทำให้ทั้งอร่อยและสะดวกในการพกพา เช่นเดียวกับบ๊ะจ่างของจีน ข้าวต้มมัดหรือข้าวหลามของไทยที่ใช้ข้าวเหนียวในการปรุง สำหรับข้าวที่ใช้นั้นจะเป็นข้าวพันธุ์พื้นเมืองที่กล่าวมา

ข้างต้น ข้าวญี่ปุ่นที่ปั้นเป็นก้อนหรือนำข้าวสารไปต้มหรือนึ่งจนสุกแล้วปั้นเป็นก้อน นำไปตากแดดให้แห้ง ก็เป็นอันเสร็จ เมื่อจะกินก็เทน้ำหรือน้ำร้อนใส่ลงไปให้นิ่ม หรือกินทั้งก้อน กับข้าวที่ทำจากวิธีนอมอาหาร เช่นปลาที่หมักและมีหัวไชเท้าดองเป็นเครื่องเคียง ลักษณะของบรรจุภัณฑ์นั้นจะยังไม่ใช่เป็นกล่องที่มีอยู่ในปัจจุบันแต่จะเป็นในลักษณะการห่อด้วยใบไม้ เนื่องจากลักษณะการบรรจุเป็นในลักษณะห่อจึงทำให้ยังไม่ปรากฏในเรื่องของการตกแต่งและคนที่จะได้บริโภคเบน โตะนั้นก็จะเป็นคน ที่ออกไปทำงานนอกบ้านคือ ชาวนาชาวไร่ซึ่งส่วนใหญ่จะเป็นผู้ชายและคนที่เป็นฝ่ายผลิตก็จะเป็นแม่บ้านหรือภรรยาตนเอง



ที่มา : <http://www.cookiecoffee.com/food/34308/jinya-citi-resort-fuji-supermarket-by-iphone-4>

2.ยุคแห่งการเดินทาง(ค.ศ.1600-1867)

การพัฒนาวัสดุที่ใช้ห่อข้าวจากใบไม้มาเป็นกล่อง ไม้เนื้อแข็งเขียนลายนั้น สันนิษฐานว่าเริ่มขึ้นใน สมัยโตกุกาวะหรือเรียกกันอีกชื่อหนึ่งว่าสมัยเอโดะ (ค.ศ.1600-1867) เนื่องจากในสมัยโตกุกาวะ ชนชั้นปกครองของญี่ปุ่น ต้องเดินทางไปมาระหว่างเมืองหลวงกับหัวเมืองต่างๆ อยู่บ่อยครั้งอันเนื่องมาจากระบบ การควบคุมเจ้าเมืองหรือขุนนางตามหัวเมืองใหญ่ ที่กำหนดให้ต้องเดินทางเข้าไปอยู่ในเมืองเอโดะปีละ ประมาณ 6 เดือนทุกปี และในช่วงที่ขุนนางผู้นั้นเดินทางกลับเมืองของตน ก็ต้องส่งคนในครอบครัว ไร่เข้าไป อยู่ในเมืองเอโดะแทนในลักษณะเป็นตัวประกัน เพื่อป้องกันการเอาใจออกหากจากโชกุน ด้วยระบบดังกล่าว ทำให้มีการเดินทางของชนชั้นปกครองตามเส้นทางต่างๆ ที่เชื่อมกับเมืองเอโดะอยู่เสมอๆ จากระบบที่บังคับ ให้ชนชั้นปกครองหัวเมืองสำคัญ ต้องเดินทางเข้าเมืองเอโดะนี้เอง ได้กลายเป็นส่วนหนึ่งที่ทำให้เกิดการ พัฒนาเส้นทางคมนาคมภายในของญี่ปุ่น โดยมีเส้นทางหลักหรืออาจจะเรียกว่าทางหลวงอยู่ 5 สายด้วยกัน คือโทไคโด (ถนนเลียบชายฝั่งทะเลเชื่อมเมืองเอโดะ ซึ่งเป็นที่อยู่ของโชกุนกับเมืองเกียวโตซึ่งเป็นที่อยู่ของ จักรพรรดิ) นะคะเซน โด (เชื่อมเมืองเอโดะกับเกียวโตเช่นกัน แต่เป็นสายในที่ตัดผ่านภูเขา) โคะชูเซน โด

(เชื่อมเมืองเอโดะไปโคฟู) นิกโกะเซนโด (เชื่อมเมืองเอโดะกับเมืองนิกโกะซึ่งเป็นที่ตั้งของศาลเจ้านิกโก ของตระกูลโตกุกาวะ ลักษณะใกล้เคียงกับเส้นทางไปนมัสการพระพุทธบาท สระบุรี) และ โอะชูเซนโด (เชื่อมเมืองเอโดะกับเมืองชิราคาวะ) ในแต่ละเส้นทางนั้นจะมีสถานีพักแรมเติมเสบียงหรือผลัดเปลี่ยนม้า ลูกหาบ เป็นระยะๆ ซึ่งจำนวนสถานีก็จะขึ้นอยู่กับระยะทางและความสำคัญของเส้นทางนั้นๆ โดยมีหมู่บ้าน ที่ถนนตัดผ่านจะเป็นผู้คอยจัดเตรียมอาหาร ม้า รวมทั้งลูกหาบให้กับ บรรดาชนชั้นขุนนางซามูไรที่เดินทางผ่าน ซึ่งหมู่บ้านนั้นจะได้รับการยกเว้นภาษีเป็นการตอบแทน จึงทำให้เกิดร้านอาหารตามเส้นทาง ดังกล่าวและเบน โตะ นั้นก็ถูกกลายให้เป็นสินค้าตั้งแต่นั้นเป็นต้นมา วัตถุดิบในการทำเบน โตะ นั้นจะเป็น ข้าวเช่นเดิมและอาหารทะเล อาหารภูเขา ลักษณะบรรจุภัณฑ์นั้นทำจากไม้ไผ่สาน กระดาษ เซรามิก แต่ที่พบมากที่สุดคือกล่องเบน โตะที่ทำจากไม้เนื้อแข็ง เจียนลาย แล้วทาคด้วยน้ำมันชักเงา เนื่องจากภูมิอากาศของญี่ปุ่น ในรอบหนึ่งปีนั้น มีฤดูร้อนเพียงสามเดือน ทำให้ไม่ค่อยมีปัญหาในเรื่องอาหารเสีย ซึ่งในช่วงฤดูร้อนกล่อง เอน โตะที่นิยมใช้ก็จะเปลี่ยนเป็นชนิดที่ทำจากไม้ไผ่สาน เพื่อช่วยในการระบายอากาศเพื่อยืดอายุของอาหาร หนึ่งในยุคเอโดะนั้นเป็นยุคที่ศิลปะของญี่ปุ่นเฟื่องฟูจะเห็น ได้จากการที่โรงละครคาบูกิคือการมีการกินข้าว กล่องระหว่างพักการแสดง โคนที่กล่องเบน โตะนั้นจะมีการวาดลวดลายที่สวยงามบนกล่อง ทำด้วยไม้เคลือบ แล็กเกอร์ธรรมชาติจากต้นรักอย่างประณีตบรรจง วาดลวดลายวิจิตรสวยงาม แต่การตกแต่งภายในนั้นยังไม่ ปรากฏเช่นกัน ผู้ที่บริโภคเบน โตะ ในยุคนี้ยังคงเป็นเพศชายเช่นเดิม แต่เป็นเพศชายทุกชนชั้น แต่ลักษณะ วัตถุดิบนั้นจะแตกต่างตามชนชั้นกันไป ผู้ผลิตยังคงเป็นเพศหญิงและแรงงาน คนในหมู่บ้านที่ถูกจัดขึ้นเพื่อ ทำเบน โตะให้แก่ผู้ที่เข้าสำเร็จราชการในเมืองหลวงและ ร้านอาหารตามโรงแรม



ที่มา : <http://rabiscos-da-say.blogspot.com/2009/05/bento-box.html>

3.ยุคเอคิเบน (ค.ศ.1868-1912)

การสร้างทางรถไฟของญี่ปุ่นนั้นแทบจะเรียกได้ว่าพัฒนาขึ้นมาพร้อมๆ กับไทยเลยทีเดียว โดยรัฐบาลเมจิของญี่ปุ่น (ค.ศ.1868-1912) ได้มีมติให้สร้างทางรถไฟสายแรกเชื่อมเมือง โตเกียวและเกียวโตใน ค.ศ.1874 แต่ที่สร้างเสร็จสายแรกและเปิดใช้งานก่อนใน ค.ศ.1872คือส่วนที่เชื่อมระหว่างเมือง โตเกียว กับเมืองท่าเรือสำคัญคือ โยโกฮามะ สองปีต่อมาเปิดสายโกเบ-โอซากะ อีกสองปีต่อมาคือสายโอซากะ-เกียวโตและสายเกียวโต-โกเบ ส่วนทางรถไฟที่เชื่อมระหว่างโกเบ ท่าเรือสำคัญของภาคตะวันตก (คันไซ) เข้ากับเมืองโตเกียวของภาคตะวันออก (คันโต) ก็สร้างเสร็จเมื่อ ใน ค.ศ.1889ซึ่งหมายถึงว่าในระยะเวลาประมาณสองทศวรรษญี่ปุ่น สามารถใช้ทางรถไฟเชื่อมเมืองท่าเรือสำคัญไว้ได้ทั้งหมด ซึ่งทางรถไฟเหล่านี้เองได้กลายเป็นที่มาของข่าวลือสถานีเกิดการขายนเบนโตะตามสถานีรถไฟต่างๆมากขึ้น และช่วงเอคิเบนคือช่วงสมัยเมจิเป็นช่วงที่ญี่ปุ่นเปิดประเทศอีกครั้ง ดังนั้นวัฒนธรรมตะวันตกได้ไหลเข้ามาสู่ประเทศญี่ปุ่นที่เห็นได้ชัดเลยคือวัฒนธรรมอาหารทอดที่ปรากฏบนเบนโตะ อาทิเช่น ไส้กรอก ฮอทดอก แฮม เป็นต้น นอกจากนี้ลักษณะบรรจุภัณฑ์ในยุคนี้ยังได้เปลี่ยนไปอีกด้วย จากที่ใช้ไม้ในการผลิตก็เปลี่ยนมาใช้โฟมหรือพลาสติกที่ใช้แล้วทิ้ง แต่ยังมีการใช้กล่องที่ทำจากไม้อยู่ด้วยเช่นกัน ซึ่งการใช้กล่องโฟมและพลาสติกที่ใช้แล้วทิ้งได้รับความนิยม น่าจะมาจากการที่กล่องไม้นั้นไม่เพียงพอต่อความต้องการในการบริโภคและโฟมนั้นก็ผลิตได้มากกว่าและมีต้นทุนในการผลิตที่ต่ำกว่าด้วย ส่วนการตกแต่งนั้นจะไม่ใช่เป็นการตกแต่งเหมือนปัจจุบันแต่จะแบ่งเป็นช่อง จัดเป็นบล็อกๆ สำหรับผู้บริโภคนั้นจะเป็นทั้งเพศชายและเพศหญิงที่เป็นแรงงานในโรงงานอุตสาหกรรม หรือในบริษัทที่ออกมาทำงานนอกบ้าน ส่วนผู้ผลิตนั้นจะเป็นแรงงานในร้านอาหาร ร้านสะดวกซื้อ ส่วนใหญ่จะเป็นเพศชาย แต่ก็ยังมีแม่บ้านที่ไม่ได้ออกไปทำงานนอกบ้านเป็นผู้ผลิตด้วยเช่นกัน



ที่มา : http://amornra.blogspot.com/2012/08/blog-post_5028.html

4.ยุคมากกว่าการเป็นอาหาร(ค.ศ.1913-ปัจจุบัน)

ในยุคหลังสงครามโลกครั้งที่ 2 ญี่ปุ่นได้พัฒนาประเทศของตนเข้าสู่เมืองเศรษฐกิจของโลกอย่างเต็มตัวเบนโตซึ่งเป็นอาหารในช่วงโมงเร่งด่วนจึงได้รับความนิยมสุดๆ หาทานได้ง่ายมาก เพราะตามร้านสะดวกซื้อเริ่มมีการใช้ไมโครเวฟอุ่นอาหารได้ สามารถอุ่นเบนโตทานร้อนๆ ได้เดี๋ยวนั้น นเลย แต่ด้วยความที่ต่อเนื่องจากการเปิดประเทศและเทคโนโลยีที่พัฒนา สังคมมีความเป็นปัจเจกบุคคลมากขึ้น การตกแต่งอาหารเบนโตจะเป็นรูปตัวการ์ตูนต่างๆมากขึ้น ไม่เพียงแต่กล่องที่มีความหลากหลายมากขึ้นในยุคนี้ แต่ยังมีผลิตภัณฑ์ที่ตกแต่งตัวเบนโตเพิ่มขึ้นในยุคนี้ด้วย เช่นกัน อาทิเช่น แม่พิมพ์รูปต่างๆ กระเป๋าเก็บความร้อน เป็นต้น ยังมีการแยกให้ชัดเจนว่ากล่องข้าวแบบไหนเป็นของเพศไหน อายุไหน โดยดูจากสี รูปร่าง ลวดลายของกล่อง ลักษณะวัตถุดิบของอาหารในยุคนี้จะมีอาหารเส้นเพิ่มเข้ามาด้วยจากที่เป็นข้าวปกติ เนื้อปลา เนื้อหมู หรือเนื้อไก่ ที่อาจจะทิ้งทอด อย่าง นึ่ง สลัดกับผักสลัด ผักดอง รวมกันอยู่ ปัจจุบันยังมีทั้งไส้กรอก ชีส แฮม สပါเก็ตตี้ มีการแบ่งประเภทของเบนโตในยุคนี้ด้วย

1. อิ โนะ มาร์ู เบน โตะเป็นรูปแบบข้าวกล่องที่เรียบง่าย มีบ๊วยเค็มตรงกลางข้าง
 2. มากุ โนะ อุจิ เบน โตะแบบจัดเต็ม มีข้าวและกับข้าวอยู่ในกล่อง
 3. โนริ เบน โตะ คือข้าวกับสาหร่าย
 4. โซกาโด เบน โตะจะจัดกล่องข้าวเป็นสี่เหลี่ยมเล็กๆข้างในอีกที
 5. โอกินาว่า โนะ เบน โตะจะเป็นอาหารสดพวกปลาดิบ อาจมีของทอดหรือผัดผักเป็นเครื่องเคียงบ้าง
- การตกแต่ง มีการจัดอย่างพิถีพิถันและสวยงาม ถือเป็นสิ่งสำคัญที่แสดงออกให้เห็นได้ถึงฐานะทางสังคม หรือสถานะทางบ้าน มีความหลากหลายในการตกแต่งมีลวดลายที่บ่งบอกถึงวันผู้รับประทานเช่น ลายการ์ตูน สำหรับผู้บริโภคนั้นจะเป็นทั้งเพศชายและเพศหญิงที่เป็นแรงงาน ใน โรงอุตสาหกรรม หรือในบริษัท ที่ออกมาทำงานนอกบ้าน ส่วนผู้ผลิตนั้นจะเป็นแรงงานในร้านอาหาร ร้านสะดวกซื้อ ส่วนใหญ่จะเป็นเพศชาย แต่ก็ยังมีแม่บ้านที่ไม่ได้ออกไปทำงานนอกบ้านเป็นผู้ผลิตด้วยเช่นกัน



ที่มา : <http://www.thaigoodview.com/node/65597>

จากการที่แสดงให้เห็นการเปลี่ยนแปลงของเบน โตะในแต่ละยุคแต่ละสมัย นอกจากนี้ตัวของเบน โตะเองนั้นยังแสดงให้เห็นถึงนัยยะหรือสัญลักษณ์ต่างๆที่เกิดขึ้นในแต่ละยุคสมัยแต่ละสมัยด้วยเช่นกัน

โดยสามารถทราบถึงนัยยะของเบน โตะได้ในประเด็นต่างๆดังนี้

1.เบนโตะกับการพัฒนาเทคโนโลยี

เบน โตะมีนัยยะเกี่ยวกับการพัฒนาเทคโนโลยี ดังเห็นได้จากภาชนะในภา รบรรจ ในยุคแรก รูปลักษณะในยุคนี้จะเป็น ไปในการห่อ ด้วยใบไม้ต่อมาในยุคที่สองกล่องเบน โตะในยุคนั้นนั้นทำจากไม้ไผ่ สาน กระดาษ เซรามิก แต่ที่พบมากที่สุดคือกล่องเบน โตะที่ทำจาก ไม้เนื้อแข็ง เขียนลาย แล้วทาด้วยน้ำมันชักเงา พอเข้าสู่ช่วงยุคที่สามทำจากอลูมิเนียมโลหะ เงิน ไม้ ทำด้วยไม้เคลือบเล็กเกอร์ธรรมชาติจากต้นรักอย่าง ประณีตบรรจง วาดลวดลายวิจิตรสวยงาม และยุคที่สี่กล่อง ไม้แบบบางหรือโฟม พลาสติกที่ใช้แล้วทิ้ง มีรูปแบบหลากหลายไม่ตายตัว สำหรับเทคโนโลยีในการผลิตบรรจุภัณฑ์ในแต่ละยุคแต่ละสมัยนั้นก็มีการวิวัฒนาการที่ต่อยอดกันมาเรื่อยๆ ดังเช่นในยุคแรกการพัฒนาเทคโนโลยีจะเป็นการรับแบบอย่างรูปแบบการผลิตมาจากประเทศจีน ส่วนในยุคที่สองนั้นเทคโนโลยีการผลิตเริ่มเปลี่ยนแปลง ไปจากยุคแรกอย่างมาก เพราะมีการผลิตบรรจุภัณฑ์ที่เป็นกล่อง โดยพัฒนาให้บรรจุภัณฑ์มีลักษณะที่พกพาได้สะดวกสบายมากกว่า เดิมเหมาะสำหรับการพกพาไปยังในที่ไกลๆกว่าเดิมที่พกพาไปแค่ทำงานในนาในไร่ยิ่งขึ้น ซึ่งแสดงให้เห็นว่าในยุคนั้นเริ่มมีการเดินทางของเบน โตะมากยิ่งขึ้น การได้รับความนิยมนั้นก็เพิ่มขึ้น ก ปรกับลักษณะ การเมืองในยุคนั้น ชนชั้นปกครองของญี่ปุ่น ต้องเดินทางไปมาระหว่างเมืองหลวงกับหัวเมืองต่างๆ อยู่บ่อยครั้งอันเนื่องมาจากระบบการควบคุมเจ้าเมืองหรือขุนนางตามหัวเมืองใหญ่ ที่กำหนดให้ต้องเดินทางเข้าไปอยู่ในเมืองเอโดะปีละประมาณ ๖ เดือนทุกปี และในช่วงที่ ขุนนางผู้นั้นเดินทางกลับเมืองของตน ก็ต้องส่งคนในครอบครัวเข้าไปอยู่ในเมืองเอโดะแทนในลักษณะเป็นตัวประกัน เพื่อป้องกันการเอาใจออกหาก จากโชกุน ด้วยระบบดังกล่าวทำให้มีการเดินทางของชนชั้นปกครองตามเส้นทางต่างๆ ที่เชื่อมกับเมืองเอโดะอยู่เสมอๆ

จากระบบที่บังคับให้ชนชั้นปกครองหัวเมืองสำคัญ ต้องเดินทางเข้าเมืองเอโดะ ได้กลายเป็นส่วนหนึ่งที่ทำให้เกิดการพัฒนาระบบคมนาคมภายในของญี่ปุ่น โดยมีเส้นทางหลักหรืออาจจะเรียกว่าทางหลวงอยู่ 5 สายด้วยกัน คือโทไกโด (ถนนเลียบชายฝั่งทะเลเชื่อมเมืองเอโดะ ซึ่งเป็นที่อยู่ของโชกุน กับเมืองเกียวโต ซึ่งเป็นที่อยู่ของจักรพรรดิ) นะกะเซน โด (เชื่อมเมืองเอโดะกับเกียวโตเช่นกัน แต่เป็นสายในที่ตัดผ่านภูเขา) โคะชูเซน โด (เชื่อมเมืองเอโดะไปโคฟู) นิกโกเซน โด (เชื่อมเมืองเอโดะกับเมืองนิกโกซึ่งเป็นที่ตั้งของศาลเจ้านิกโกของตระกูลโตกุกาวะ ลักษณะ ใกล้เคียงกับเส้นทางไปนมัสการพระพุทธรูปที่ สาระบุรี) และ โอะชูเซน โด (เชื่อมเมืองเอโดะกับเมืองชิราคาวะ) จึงทำให้เกิดร้านอาหารตามเส้นทางดังกล่าวและเบน โตะนั้นก็ถูกกลายให้เป็นสินค้าดั้งเดิมในยุคนี้เป็นต้นมา ในแต่ละเส้นทางนั้นจะมีสถานีพักรถ เริ่มมีร้านอาหารที่มี

ชื่อเสียงเป็นที่รู้จัก และกลายเป็นจุดแวะให้ผู้คนที่เดินทางผ่านไปมาซื้อหาเป็นของฝาก เดิมเสบียงหรือผลิตภัณฑ์นมวัว ลูกหาบ เป็นระยะๆ ซึ่งจำนวนสถานีก็จะขึ้นอยู่กับระยะทางและความสำคัญของเส้นทางนั้นๆ โดยมีหมู่บ้านที่ถนนตัดผ่านจะเป็นผู้คอยจัดเตรียมอาหาร ม้า รวมทั้งลูกหาบให้กับบรรดาชนชั้นขุนนางชาวมุสลิมที่เดินทางผ่าน ซึ่งเบน โตะนั่นเองที่ถูกกลายมาเป็นที่นิยมของผู้สัญจรไปมา ลักษณะรูปแบบของบรรจุภัณฑ์การเปลี่ยนแปลงตามไปด้วย ต่อมาในช่วงยุคที่สาม ลักษณะบรรจุภัณฑ์นั้นทำมาจากอูมิเนียมโลหะเงิน ไม่ทำด้วยไม้เคลือบเหล็กเกอร์ธรรมชาติจากต้น ไม้รักอย่างประณีตบรรจง ภาชนะเคลือบวิจิตรสวยงาม เทคโนโลยีในยุคนี้จะแสดงให้เห็นว่าญี่ปุ่นนั้นเริ่มเป็นประเทศอุตสาหกรรมที่ได้รับอิทธิพลจากตะวันตกมากกว่าในสองยุคแรกที่ได้รับอิทธิพลจากประเทศจีน ตัวที่เป็นตัวชี้วัดที่เห็นได้ชัดว่าญี่ปุ่นนั้นรับอิทธิพลเทคโนโลยีการผลิต จากชาติตะวันตกโดยดูจากกล่องที่ผลิตจากอูมิเนียม โลหะเงิน จากนั้นในยุคที่สี่ ลักษณะบรรจุภัณฑ์ทำมาจากกล่องไม้แบบบางหรือโฟม พลาสติก ซึ่งยังคงแสดงให้เห็นถึงอิทธิพลของชาติตะวันตกแต่ในขณะเดียวกันก็แสดงให้เห็นการพยายามที่จะก้าวขึ้นมาเป็นใหญ่ในทวีปเอเชีย โดยดูจากการผลิตนั้นเป็นการพัฒนาเทคโนโลยีของตนให้ก้าวหน้าทันสมัยให้เทียบกับประเทศในชาติตะวันตก อีกทั้งยังลดการนำเข้าอูมิเนียม โลหะจากชาติตะวันตก กลายเป็นการกว้านซื้อทรัพยากรราคาถูกลงจากภูมิภาคเอเชียตะวันออกเฉียงใต้มาผลิตบรรจุภัณฑ์ใช้แล้วทิ้งเลยและยังแสดงให้เห็นถึงความรุ่งโรจน์ของผู้คนในสังคมอีกด้วย

และการตกแต่งที่มีการใช้เทคโนโลยี ยุคที่หนึ่งถึงยุคสามนั้นยังไม่ปรากฏการตกแต่งลวดลายที่ชัดเจน แต่จะมาเห็นได้อย่างชัดเจนในยุคที่สี่ ที่มีการตกแต่งลวดลายต่างๆ หลากหลายออกไปซึ่งจากการตกแต่งทำให้เกิดเทคโนโลยีในการผลิตคือมีตัวช่วย ต่างๆเกิดขึ้นในการตกแต่ง อาทิเช่น แม่พิมพ์ในการทำอาหารเป็นลวดลายการ์ตูนต่างๆ แม่พิมพ์กดข้าวทำเป็นรูปต่าง ๆ การตกแต่งมีหลากหลายไม่จำกัดรูปแบบเช่นแสดงให้เห็นถึงสังคมความเป็นปัจเจก มีอิสระทางความคิดในการตกแต่ง สร้างสรรค์

2.เบนโตะกับสุขอนามัยและหลักโภชนาการ

เรื่องหลักโภชนาการในอาหารญี่ปุ่นนั้นดูเหมือนว่าประเทศญี่ปุ่นนั้นจะได้รับอิทธิพลจากประเทศจีน โดยผ่านตัวศาสนาที่เข้ามาอยู่ในญี่ปุ่น เรื่องโภชนาการในอาหารนี้คือ หลัก 5 สี และ 5รส ที่เริ่มปรากฏในเบน โตะตั้งยุคที่สองเป็นต้นมาจนยุคที่สี่ที่ยังมีให้เห็น หลัก 5 สี และ 5รส คือ

การแพทย์แผนโบราณของจีนแบ่งอาหารธรรมชาติเป็น 5 สี คือ เขียว แดง เหลือง ดำ และขาว เพื่อจำแนกว่าอาหารประเภทใดมีคุณประโยชน์อะไร มีสารโภชนาการอะไรบ้าง และรับประทานอย่างไรจะดีที่สุด

- อาหารสีเขียว

คือผักสด ผลไม้สดสีเขียวชนิดต่างๆ อาทิ ผักบุ้ง ฟริกหยวก กุขช่าย แตงกวามะระ ถั่วลันเตา ฟรุ้ง ลูกก๊วย อาหารเหล่านี้อุดมด้วยสารเซลล์โลส สามารถช่วยย่อยอาหาร ป้องกันท้องผูก และมีแร่ธาตุหลายชนิด ทำให้ร่างกายมีความสมดุลระหว่างกรดกับด่าง อีกทั้ง อาหารสีเขียวยังมีวิตามินหลายอย่าง อาทิ วิตามิน A วิตามิน B วิตามิน C และกรดฟอลิก เป็นต้น เนื่องจากอาหารสีเขียวอุดมด้วยสารโภชนาการ ในแต่ละวันเราจึงควรรับประทานอย่างน้อย 4 ชนิด

- อาหารสีแดง

หมายถึงผักสดและผลไม้สดสีแดงหรือสีส้ม ตลอดจนเนื้อและตับของสัตว์ อาทิ เนื้อวัว เนื้อแพะ เนื้อหมู ตับ หมู แครอต ฟริกแดง มะเขือ มะเขือเทศ แดงโม แอปเปิ้ลแดง พุทรา ลูกพลับ เชอร์รี่ ลูกไทร องุ่น ข้าวแดง ถั่วแดง ไวน์ อาหารเหล่านี้อุดมด้วยธาตุเหล็ก มีคุณสมบัติช่วยผลิตเซลล์เม็ดเลือด ส่วนวิตามิน A และสารเบต้าแคโรทีน สามารถช่วยรักษาความยืดหยุ่นของหลอดเลือด ทำให้เลือดไหลเวียนได้คล่อง เนื้อสัตว์สีแดงมีโปรตีนและไขมันที่ดี สามารถทำให้เจริญอาหาร เสริมพลังงาน และแร่ธาตุที่ร่างกายต้องการ

- อาหารสีเหลือง

ส่วนใหญ่เป็นราก หรือก้านของพืช ถั่วและผักสด ผลไม้สดสีเหลือง อาทิ ข้าวโอ๊ต ข้าวกล้อง ข้าวโพด รากบัว ถั่วลิสง มันเทศ ฟักทอง ถั่วเหลือง เลมอน มะละกอ สับปะรด กัลยาลัม อ้อย อาหารประเภทนี้ประกอบด้วยแป้งตะกอนและน้ำตาล ซึ่งเป็นแหล่งกำเนิดความอุ่น และย่อยง่ายในกระเพาะและลำไส้ ส่วนโปรตีนเกษตร (โปรตีนจากพืช) และไขมันไม่อิ่มตัวในอาหารประเภทถั่วสามารถลดน้ำตาลในเลือดได้

ผักสดและผลไม้สดสีเหลืองอุดมด้วยวิตามิน C สารเบต้าแคโรทีน โดยเฉพาะเลมอน มีวิตามิน C มาก คั้นน้ำเลมอนบ่อยๆ สามารถเสริมภูมิคุ้มกัน เป็นผลดีต่อสุขภาพ

- อาหารสีดำ

ส่วนใหญ่หมายถึงเห็ดสีดำ และสาหร่ายทะเล อาทิ ข้าวเหนียวดำ งาดำ เห็ดหูหนูดำ ถั่วดำ สาหร่ายทะเล เห็ดหอม พุทราดำ ไข่เยี่ยวม้า บัวดำ ซีอิ๊ว อาหารประเภทนี้มีวิตามินหลายชนิด เป็นผลดีต่อกระดูกและระบบสืบพันธุ์ อุดมด้วยแร่ธาตุหลายอย่าง อาทิ สังกะสี แคลเซียม เหล็ก แมงกานีส ไอโอดีน และเซลีเนียม สามารถช่วยไ้ระบบต่างๆ ในร่างกายทำงานเป็นปกติ อย่างเช่นเห็ดหอมมีคุณสมบัติเสริมภูมิคุ้มกันของเซลล์ ป้องกัน และยับยั้งเนื้องอกและมะเร็งได้

- อาหารสีขาว

องค์ประกอบต่างๆในกล่องเบน โตะนั้น โดยจะมีส่วนประกอบหลัก ๆ อยู่ 4 ส่วน คือ ข้าว ส่วนต่อมาก็คือ กับข้าว ซึ่งมักจะเป็นเนื้อหรือปลาเป็นหลัก ส่วนที่ 3 เป็นฝัก ซึ่งอาจจะเป็นฝักต้มชนิดต่าง ๆ และส่วนสุดท้าย เป็นฝักคอง หรือขนมหวาน โดยในยุคที่สองและยุคที่สามจะแบ่งเป็นช่องที่ชัดเจน หรือบางครั้งอาจจะมีเบน โตะที่ซ้อนเป็นชั้นๆ ซึ่งจากลักษณะเบน โตะในช่วงนี้แสดงให้เห็นความมีวินัย ความเคร่งขจัด ภาวะเบียบทางสังคม ซึ่งก่อกำกับสังคมของผู้ปุ่นในสมัยนั้นเป็นระบบศักดินา มีการแบ่งชนชั้นที่แน่นอน แต่พอมาช่วงยุคที่สี่ลักษณะกล่องเบน โตะจะมาในรูปแบบหลากหลายไม่จำกัด ซึ่งแสดงให้เห็นสังคมที่เริ่มมีอิสระทางความคิด สังคมแบบปัจเจกมากกว่ายุคก่อนๆ

4.เบนโตะจากการบริโภคอาหาร ความเรียบง่ายไปสู่การบริโภคความสว/ยงามศิลปะ/

เบน โตะ ในยุคที่หนึ่งถึงยุคที่สามนั้นจะเป็นการบริโภคที่แท้จริง ไม่มีนัยยะแอบแฝง บริโภคเพื่อให้อิ่มท้องแต่พอมายุคที่สี่นั้นเริ่มมีความสวยงามปรากฏบนตัวเบน โตะ เป็นการบริโภคเชิงสัญลักษณ์ไม่ได้บริโภคเพื่ออิ่มท้องอย่างเดียวแต่ยังบริโภคเพื่อเป็นการแสดงตัวตน ให้เห็นถึงรสนิยมของผู้ที่บริโภคเข้าไป รวมไปถึงถึงการบริโภคเพื่อแสดงชนชั้นทางสังคมที่เป็นชนชั้นในแง่ทางเศรษฐกิจอีกด้วยเช่นกัน

5.เบนโตะกับเพศภาวะ

จะเห็นได้ว่าเบน โตะตั้งแต่ยุคที่หนึ่งถึงยุคที่สี่ผู้ชายจะเป็นผู้บริโภคเสมอไม่ว่าจะอยู่ในชนชั้นไหนก็ตามจะเป็นผู้บริโภค แต่ในทางกลับกันผู้หญิงจะเป็นผู้ผลิตมาโดยตลอด แต่จะมาถูกลดความสำคัญด้วยผู้เซพที่มาในฐานะเซพในยุคที่สามถึงยุคที่สี่ อีกอย่างที่สำคัญ ในยุคที่สี่นั้นมีการแบ่งเพศให้เห็นได้อย่างชัดเจนจากสีและรูปร่างของกล่องเบน โตะ สีกล่องเบน โตะของผู้หญิงจะเป็น โทนมืดสว่าง เช่น ชมพู ส้ม เหลือง ส่วนของผู้ชายจะเป็น โทนมืดทึบ เช่น ม่วง น้ำเงิน ฟ้ำ เบ้ดิน

เบน โตะของผู้ชาย



ที่มา : http://yenia.jp/goods_en_jpy_35.html

เบน โตะของผู้หญิง



ที่มา : http://yenia.jp/index_en_jpy_5-20.html

สรุปผลการวิจัย

กล่องข้าวเบน โตะนั้นเป็นสิ่งแสดงตัวตนและอัตลักษณ์ กล่องข้าวเบน โตะ จึงไม่ใช่เป็นเพียงแค่อาหารกลางวันที่รับประทานปกติธรรมดาทั่วไป แต่ กล่องข้าวเบน โตะ มีความเกี่ยวข้องกับบริบทในสังคม ญี่ปุ่นมาโดยตลอด โดยตั้งแต่เริ่มแรกนั้นอาจจะเป็นเพียงเสบียงที่นำมารับประทานตอนกลางหลังจากการหยุดพักเวลากลางวัน แต่หลังจากนั้นเป็นต้นมา เราจะเห็นวัฒนธรรมต่างๆที่เกิดจากการรับเอาวัฒนธรรมต่างๆมาบ้าง เอามาผสมผสานกับของที่มีอยู่แล้วบ้าง ที่ปรากฏในตัวของเบน โตะเอง ไม่ว่าจะเป็นวัฒนธรรมจีน รวมไปถึงวัฒนธรรมของตะวันตกด้วยเช่นกัน กล่องเบน โตะเองจึงเป็นตัวเล่าเรื่องสภาพสังคมในแต่ละยุคแต่ละสมัยได้เป็นอย่างดี

กล่องข้าวเบน โตะ ได้ค่อยๆเปลี่ยนแปลงไปตามการเปลี่ยนแปลงของโลก และบริบททางสังคม จากเดิมที่รับค่านิยมทางวัฒนธรรมจากประเทศจีน เปลี่ยนเป็นการรับค่านิยมทางวัฒนธรรมแบบตะวันตก เนื่องจากความหลากหลายของวัฒนธรรมต่างๆที่กล่าวมาข้างต้นมาผสมผสานกับวัฒนธรรมเดิมที่มีอยู่ได้อย่างลงตัว อีกทั้งความหลากหลายของชนชั้น เพศ อายุก็สามารถดูได้จากตัวของ กล่องข้าวเบน โตะอีกด้วย จึงทำให้ในปัจจุบันนี้ รูปร่างและลักษณะของกล่องข้าวเบน โตะ ไม่มีรูปร่างที่แน่นอน ที่ตายตัวกลายเป็นสิ่งที่ปัจเจกเป็นอย่างมาก

ปัจจุบันนี้ทำให้คนสามารถเลือกที่จะบริโภคกล่องข้าวเบน โตะ ได้อย่างอิสระเสรี ซึ่งการบริโภคกล่องข้าวเบน โตะ ในปัจจุบันนี้ ไม่ใช่แค่เพียงการประทังให้ท้องอิ่มเท่านั้น แต่ประเด็นหลักก็คือเป็นการแสดงตัวตนและอัตลักษณ์ของตัวเองว่าเป็นคนชนชั้นไหน มีรสนิยมอย่างไร ดังนั้นจากเห็นได้ชัดเจนว่ากล่องข้าวเบน โตะ ในปัจจุบันนี้ ได้มีการเพิ่มคุณค่า เพิ่มความหมายจากการรับประทานที่ให้ความสำคัญกว่าการรับประทานเพียงอย่างเดียวคนสมัยก่อน

บรรณานุกรม

สื่อสิ่งตีพิมพ์หนังสือ

ไชยรัตน์ เจริญสิน โสภาร . สัญญา, โครงสร้างนิยม. หลังโครงสร้างนิยมกับการศึกษารัฐศาสตร์ , น.138, ม.ป.ป

นาตาชา อยู่คง . การสร้างวัฒนธรรมบริโภคนิยมและนิยมบริโภค (Consumerism): ในเอกสารประกอบการเรียนการสอนวิชา450366สังคมปัจจุบันในเอเชียตะวันออก. ม.ป.ท, 2555.

นาตาชา อยู่คง . กระบวนการสร้างภาพแทนความเป็นจริง (The Constructionist Approach): ในเอกสารประกอบการเรียนการสอนวิชา 450368สื่อสารมวลชนกับโลกยุคข้อมูลข่าวสาร. ม.ป.ท, 2555.

นพพร ประชากุล . โรลิ่งด์ บาร์ตส์ กับสัญศาสตร์วรรณกรรม . สำนักพิมพ์อ่าน , 2552.

สุภา ศิริमानนท์ . วรรณศาสตร์สำนัก ความสำนึกในอิทธิพลสื่อสารของหนังสือ . สำนักพิมพ์มิ่งมิตร , 2547.

สิริพร สมบูรณ์บุรณะ . วัฒนธรรมการบริโภค : แนวคิดและการวิเคราะห์. กรุงเทพฯ : ศูนย์วิจัยและผลิตตำรา มหาวิทยาลัยเกริก , 2538.

ฐานข้อมูลออนไลน์

ประวัติและศิลปะบนกล่องอาหารเที่ยง(เบนโตะ)!!!!. [ออนไลน์]. เข้าถึงเมื่อ 20 กรกฎาคม 2555. เข้าได้ถึงจาก : <http://atcloud.com/stories/73796>

อาหารญี่ปุ่น :เบนโตะ. [ออนไลน์]. เข้าถึงเมื่อ 20 กรกฎาคม 2555. เข้าได้ถึงจาก : http://amornra.blogspot.com/2012/08/blog-post_5028.html

เบนโตะ อาหาร ออร์แกนิก และจริยธรรม . [ออนไลน์]. เข้าถึงเมื่อ 20 กรกฎาคม 2555. เข้าได้ถึงจาก : http://www.marketeer.co.th/inside_detail.php?inside_id=1066

แนวคิดสัญวิทยา. [ออนไลน์]. เข้าถึงเมื่อ 9 กันยายน 2555. เข้าได้ถึงจาก : [ออนไลน์]. เข้าถึงเมื่อ 20 กรกฎาคม 2555. เข้าได้ถึงจาก :

http://semeion.multiply.com/journal/item/5?&show_interstitial=1&u=%2Fjournal%2Fitem

ประวัติผู้ศึกษา

ชื่อ-สกุล	นายปกรณ์ อาษา
วัน เดือน ปีเกิด	11 กันยายน พ.ศ.2533
ประวัติการศึกษา	สำเร็จการศึกษาชั้นประถมศึกษาจากโรงเรียนอนุบาลประจวบ คีรีขันธุ์ สำเร็จการศึกษาชั้นมัธยมศึกษาจากโรงเรียนประจวบวิทยาลัย ปริญญาอักษรศาสตรบัณฑิต สาขาเอเชียศึกษา มหาวิทยาลัยศิลปากร วิทยาเขตพระราชวังสนามจันทร์