

# アーゼロンフードトピックスNo.9

## 食育ってなあに？

### <目次>

はじめに	1
1. 食文化の歴史	2
2. 地方に花咲く食文化	4
3. 食育の進め方	6
4. まとめ	7

### はじめに

#### ○食育基本法

当節、「食育」という言葉をよく耳にする。漢字の意味からしてよくわからない。漢和辞書を調べても掲載されていない。誰かが造った「新語」らしいと判断した。その意味も勝手に判断してみると、「食すれば育つ」「よく食べれば育つ」という意味かと思った。

そこで早速、平成17年7月に施行された「食育基本法」なるものを読んでみた。まず、びっくりしたのは、行政体制である。平成14年に発生したBSEに対応して創られた「食の安全委員会」と同じで、内閣総理大臣直轄の組織であり、内閣府食育推進室が事務局として新設され、「食育担当大臣」が任命され、その下に25名の専門家が総理大臣によって任命されます。さらに、この下に文部科学省、農林水産省、厚生労働省の大臣、地方自治体（都道府県・市町村）の首長がつく体制です。

どうやら、総理大臣閣下は「食の安全委員会」では従来の縦割り行政で出来なかったことが、スムーズにできるようになり、これまでの杜撰な食品行政が次々と明るみに曝されて、びっくり仰天されたのではないのでしょうか。これでは日本国民の生命が守れないと判断され、このような「食育基本法」を施行したのではないかと推察いたします。

#### ○「食育基本法」を創られた背景

さて、この「食育基本法」を創られた背景を振り返って見ましょう。まず、最初に気付くのは「アレルギー食品」の表示義務ですが、基本5品目と関連20品目ですが、これらの食品は毎日食しているものばかりです。戦前生まれの人達には無縁のように思われますが、いかがでしょうか？

どうやら、その原因が戦後の「核家族化現象」と「食のインスタント化」にあるのではないかと考えられます。「核家族化現象」と「食のインスタント化」というのは、おじいさん・おばあさんの同居がなくなり、夫婦は共働き、子供は一人で食事する『個食』の家族が激増し、家族団欒の食事が激減し、主婦の手作り料理がインスタント料理になっていったことです。つまり、日本国民の栄養バランスが大きく崩れていったのです。政府は、平成12年3月には閣議で、「食生活指針の推進について」を決定しておりますが、縦割り行政下では十分な成果があげられておりませんでした。

## ○生産物のブランド化

さて、この「食育基本法」の施行で大事な項目の一つに日本は地方の生産食文化や伝統食についての教育が忘れ去られていることです。

今の子供達は小松菜とほうれん草を見分けることができますか？

魚の名前が言えますか？

おいしい調理方法を言えますか？

また、食の生産地・生産者の方々には自分達でつくったものを地元住民の方々と一番おいしい食べ方を研究し、子供達に食べてもらい、子供の評価を受けた上で、出荷してほしいのです。最近の生産者は地元住民を忘れていて、一番おいしいものをすべて大都市の市場に出荷してしまい、地元住民の口には入っていないようです。

これでは、地方の食文化が衰退してしまいます。今回の『食育基本法』の施行は、日本の食文化の見直しに他なりません。

### 1. 食文化の歴史

#### 【日本の食文化の歴史】

日本の食文化の歴史をみてみましょう。

日本民族は狩猟民族ではなく、農耕民族と言われております。いつの時代か日本に水稻栽培が伝来し、改良に改良を加えて今日まで来ました。四海に囲まれ、海の幸には困りませんでした。そのため、四本動物は労働力に使用し、食べませんでした。北海道のアイヌ民族や、マタギは別でした。

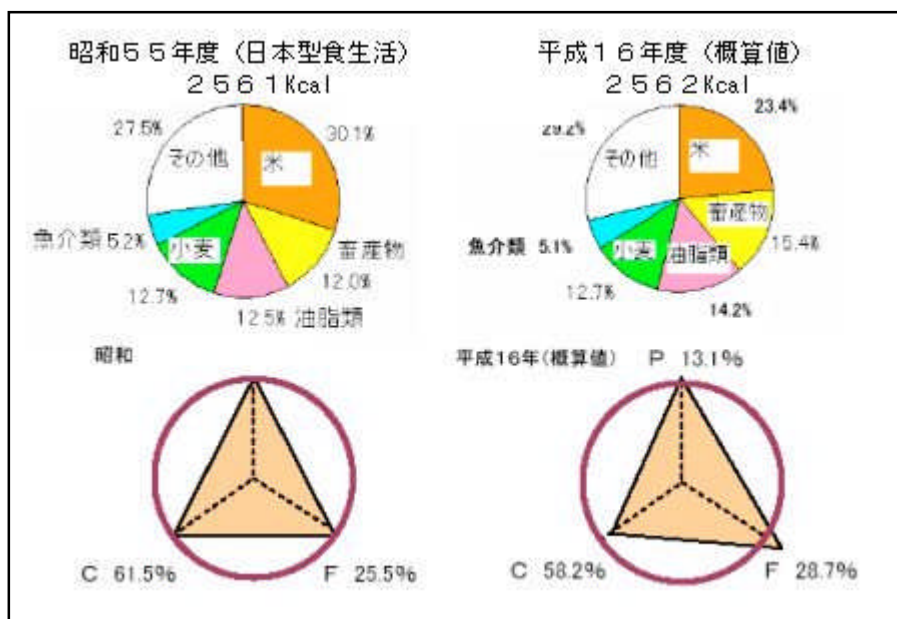
日本の祭りの大半は食の神様に五穀豊穡を祈願する奉納祭や感謝祭です。生産者全員で祝い、生産者全員で食するのです。現在の日本の生産者は一番いい生産物は市場に回し、子供に食べさせておりません。これでは”地産地消”の原理が消え失せてしまいます。

では、四本動物を食べるようになったのは何時のことでしょうか？

はい！明治維新の伊藤博文達がアメリカ・ヨーロッパを見て帰った頃、横浜にすき焼き・ステーキの店ができたのが、皮切りと言われております。しかし、本格的な肉食は戦後、銀座三越にマクドナルドハンバーグの店がオープンしてからです。その後、吉野家の牛丼が庶民のうまい食べ物の代名詞になりました。

栄養士の立場から見ますと、昭和55年の頃が日本型食生活のPFC（たんぱく質・脂質・炭水化物）のバランスが一番取れていた時期と言われております。

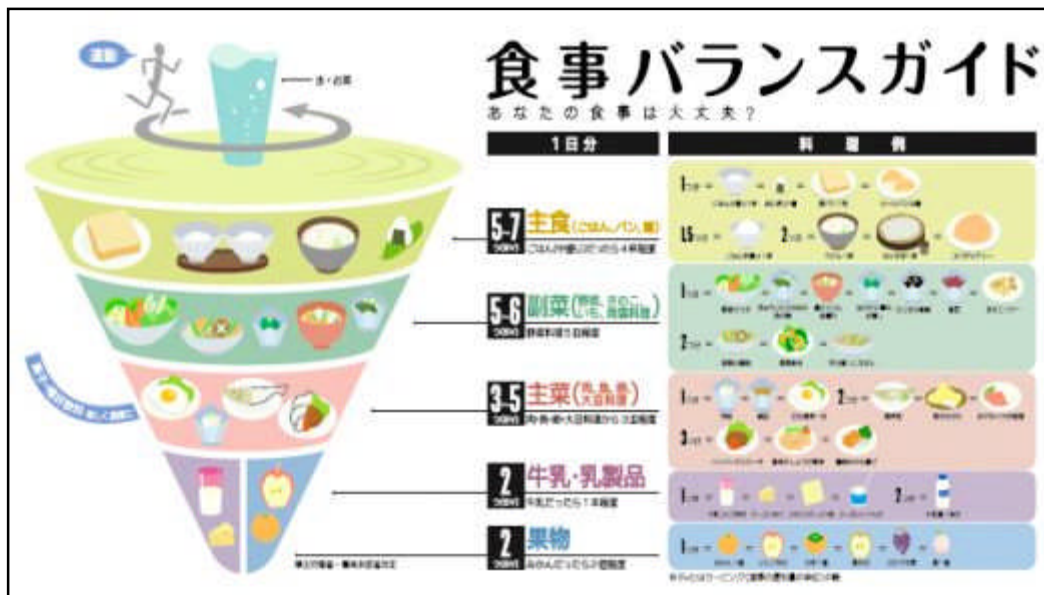
表1-1. 食料消費割合の変化 (1人1日当たり：供給熱量ベース)



注：適正比率は、食料・農業・農村基本計画における目標値 P13% F27% C60%

(出典：農林水産省 「我が国の食生活の現状と食生活の現状と食育の推進について」)

表1-1. 食料消費割合の変化(1人1日当たり:供給熱量ベース)に見られるように、近年の若者達の食生活が、米から油脂を多用した肉類中心の食生活に変わりつつあるようです。栄養バランスを崩した肥満体の若者が増加しているということです。



戦後の占領政策で戦前の家族制度が崩壊し、核家族化傾向が顕著となり、食生活が急変しました。お母さんが働きに出るようになり、家庭で料理を作らなくなりました。ファミリーレストランチェーンが米国より導入され、ロードサイドの外出産業が急成長いたしました。核家族対象にコンビニエンスストアが米国より導入され、コンビニ弁当が急成長いたしました。最近では、一人暮らし老人や一人暮らしOLが急増し、食品スーパーでは、一人用カット野菜や、一人用惣菜コーナーが急増しております。家庭の主婦も泥付き野菜を敬遠し、カット野菜や電子レンジでチーンすれば、すぐに食べられる加工惣菜の購入が急増しております。デパート地下食料品売り場(略称デパ地下)が盛況なのです。

このような食生活の大変化は子供達にも大きな変化を与えております。アレルギー体質の児童が急増したことです。

表1-2. アレルギー対象食品

(特定原材料5品目)
卵 乳 小麦 そば 落花生
(準特定原材料20品目)
あわび・いか・いくら・えび・かに・さけ・さば・オレンジ・キウイフルーツ・くるみ バナナ・もも・りんご・大豆・まつたけ・やまいも・牛肉・豚肉・鶏肉・ゼラチン

表1-2. アレルギー対象食品25品目を見ていただければわかりますように、戦前生まれの方には考えられないような日常口にしている食品ばかりです。どうして、戦後生まれの子供達にアレルギー体質が増えたのでしょうか?

筆者は、戦後のインスタント食品が最大要因と考えております。今の若いお母さん達がインスタント食品を多用している母の母乳で育ったため、自然界の“めぐみ”、例えば、みそ、醤油、みりん、酒等に使用されております酵素・酵母や泥付き野菜に付着しております土壌細菌等を口にしなくなったためと思われます。インスタント食品が人間の“からだ”を変えてしまったのです。ちなみに、母親の手料理で育った子供達は上記25品目、何でもかんでもパクパクと食べても何でもありません。

NHKの番組に『男の食彩』がありますが、この番組のスタッフでした大堀恭良氏と食文化研究家の吉川

誠次氏の共著であります「日本・食の歴史地図」(NHK出版)に日本の食文化の詳細が紹介されております。

この中で吉川誠次氏が「あとがき」で述べられております次の言葉がその裏付けになっているのではないかと思います。

『ここで私が強調したいのは、こうした発酵食品は、われわれの健康にとってもきわめて有力な武器になるということだ。というのは、発酵食品が体内に入ると、食中毒や伝染病を引き起こす有害な細菌やウイルスに対しても、それを監視し、打ち負かす自衛組織が体内につくられるからだ。たとえば、漬物を食べれば、乳酸菌などの見えざる微生物の兵隊たちが豊富に消化器官に取り込まれて住みつき、これらが有害な外敵を退治する強い免疫力をつくってくれるのである。このことはもちろん漬物に限った話ではない。みそ、しょうゆ、納豆などさまざまな菌を利用した発酵食品に適用する話である。こんな力が伝統的発酵食品にはある。』

東京農業大学の醸造・発酵・食文化研究の第一人者の小泉武夫教授も「世界が発酵を学べば人類は救われる」と述べておられます。また、「発酵したもの」は『食の世界遺産』と言われ、「食も文化も、消えてしまったらおしまい。『食の世界遺産』を守ろう」と強く訴えていらっしゃいます。

(出典:「海と魚と食文化」ウーマンズフォーラム魚(WFF)編集(白石ユリ子代表)

(※注)水産振興第460号)

(※注)ウーマンズフォーラム(WFF)(白石ユリ子代表)は、1933年発足、漁業と魚食文化の未来を考える市民団体です。シンポジウム、都市と漁村を結ぶ活動、子供達への海の魚教育、クジラの授業を実施している。「小泉塾(海と魚と食文化講座)」を主催。13年間“地産地消”と食育普及活動されているボランティア団体です。(ホームページ <http://www.WFF.gr.jp>)

## 2. 地方に花咲く食文化

日本は自然に恵まれた国です。四方を海に囲まれ、豊富な魚介類が捕れます。山には、果物が実り豊かに栽培されております。平野では、米、麦、野菜が栽培されております。

しかし、昨今、この自然資源を根こそぎ採取したため、これらの食材を外国から輸入をしております。2005年の輸入量を見ても、水産物で約200万トン、野菜が400万トンといわれております。国内自給率40%といわれております。

国はこの自給率を高めようといろいろ施策を講じているようですが、補助金慣れした生産者にはどこ吹く風のようなものです。しかし、生産者の中にはなんとかしなければ自分達の明日がないと感じている方々がいらっしゃいます。しからばどうすればよいかと申しますと、まず、地元で採れる一番おいしい農水産物を地元住民の皆様が食べてみてください。

特に子供達には、お母さん達の腕自慢の一番のおいしい料理方法でつくった地元料理(郷土料理)を食べさせてください。どの地方にも代々伝わってきたその土地土地の名物料理があります。それを子供達につくって、食べさせてください。コンビニの弁当よりもはるかにおいしいのです。それはつくる手間を惜しんでないからです。「日本・食の歴史地図」(NHK出版)には、平成3年より平成12年までの65回の取材の中より、全国22箇所のお母さん達の腕自慢料理方法でつくった伝統的な地元料理(郷土料理)が、5つのカテゴリーで分類されて掲載されております。

第一章	古代の味 越後；ひしの実、諏訪；菓食い、備後；ワニ料理、土佐；かきり、信州；遠山郷；荏胡麻
第二章	海を渡ってきたグルメ 遠州；浜名納豆、琉球；豆腐よう、紀州；金山寺味噌、南伊予；てんぷら、土佐；碁石茶
第三章	保存の知恵が生んだ味覚 房州；くさりずし、薩摩；あくまき、奥能登；巻ぶり肥後；豆腐の味噌漬け
第四章	あこがれの味「甘み」 阿波・讃岐；和三盆糖、陸中・鹿角；けいらん
第五章	暮らしが生んだ味 豊後・姫島；いきもり、南部；おつこ、熊野；めはりずし 出羽；うこぎの切りあえ、恵那；へぼ飯、アイヌ；チポロシト

この中より第二章の土佐；碁石茶の説明の中に、『歴史メモ・茶の歴史』には中国でお茶が発達したのは「水がまずい」からであり、『安全に美味しい水分を補給するにはどうしたらよいか。その解決策はタンニンで水を浄化してしまう能力をもつ茶を飲むことだったのである。』『茶がビタミンCを多く含んでいることは、昔の中国人も経験的に知っていたらしい。

中国では、かつて西域などへの旅行には、必ず固形化した茶を携帯したが、これによってビタミンCを補給していたのである。・・(中略)・・こうした薬効と水の純化能力が茶を世界中に普及させることになるのである。』と解説されている。

今、国の施策のひとつに「町おこし」（地域の再生）があります。全国各地で農水産物の「ブランド化」を「町おこし」にしようとして、勝手に「ブランド名」をつけて売り出しているところがたくさんあります。

では、農水産物を「ブランド化」ということはどういうことかと申しますと、生産者が生産物に「高付加価値」を付与することです。「高付加価値」を付与するということは、農業であれば栽培する土質、水、肥料、農薬、種苗等の栽培記録をつけ、自分の顔写真付きの“自信作”を出荷することです。消費者に安全・安心付きの生産物（トレサビリティ付き）であることを売り物にします。水産物であれば、獲れたばかりの魚を活け締め脱血（※注1）し、適温管理された“自信作”を出荷します。勿論、履歴管理表と生産者の顔写真も添付して出荷します。

この“自信作”というのは消費者に情報が開示できることです。

この情報とは？

1. 農産物は生産者、種苗、土壌、肥料、農薬、生育記録、出荷記録、等々。
- 2-1. 水産物は漁獲者、獲れた水域、漁獲日時と獲れた水産物をすぐ「活け締め脱血」し、氷で保存、輸送する。  
勿論、輸送中の温度記録も必要です。
- 2-2. 養殖魚介類であれば、稚魚の出生地、餌、水温・水質、生育記録等々に、出荷時に「活け締め脱血」し、氷で保存、輸送することが必要です。  
輸送中の温度記録も必要です。

このように農水産物の「ブランド化」とは以上の情報開示と、農水産物の『品質』と『鮮度』を『保証』することです。

ここで忘れてはいけないのは、これらの農水産物の一番おいしい食べ方です。一番おいしい食べ方は生産者自身が一番よく知っています。その情報も「ブランド化」の条件です。“地産地消”の意味がここにあるのではないかと思います。

(※注1)

「活け締め脱血」については東京海洋大学 山中英明名誉教授がブランド魚の条件にあげられています。

(参考資料；「ブランド魚とトレサビリティ」海洋水産エンジニアリング 2005年4月号)

【参考資料】 第2回くしもと農林水産まつり (和歌山県串本町)



### 3. 食育の進めかた

服部幸應氏が平成 18 年 5 月 12 日付けの日本食料新聞で『子供にとって、何を食べるか、どんな風に食事をしているか、だれと食べているか、ということは、将来にかなり決定的な影響力を持っています。食を通じて知恵も育ち、社会に適応する常識や訓練も身につく、さらにはバランスのよい食事が、健康なからだを作り、しかも学力の向上にも直接かかわっています。』と述べています。さらに、「コ食」時代を“家族団欒のない食事；「孤食」”に引っ掛け、“一人で食べる；「個食」”現象が「わがまま」を生む原因となり、“手をかけない食事；「小食」”が心のバランスを欠如することとなり、“麺類中心の 噛まない食事；「粉食」”が偏食傾向を助長する。人間形成で一番大事な子供時代の“食事”が“倫理感のある人間性”と“協調性のある社会感覚”を“食育”できると述べられております。最後に、今の母親達もわがままな食生活で育ってきて おりますが、お母さん達の手作りの家庭料理を子供達に食べさせることが「食育」の基本であると述べられております。

また、20 年間も「食育」の重要性を言いつづけてこられました砂田登志子女史は次のように述べられて います。

“人生は「学歴より食歴」です・・・(中略)・・・幼い頃からの食育は、着実な配当が期待できる健康投資であり、最高の予防 医学です。食育活動には 2 つのキーワードがあります。一つは、食べ物を上手に選んで組み合わせる選食 (フード・チョイス)。もう一つは、ガンや糖尿病などうつる病気ではなく、つくる病気の生活 習慣病を、後手の治療ではなく、先手の予防 で対処する食戦 (フード・ファイト)。健康は、正しく選び、 戦いとるものというのが基本姿勢です。”、さらに“古くから日本では、体育・知育・才育・徳育に食育とを 合わせた「五育」という言葉がありました・・・(中略)・・・その五育のなかでも、いちばん最初にくるのが、 食育です。「教育」は、「教える」の分母に「育てる」がある。食育がなによりも優先する。食育は子 育ての分母であり、土台であり、根底・根っこです。”

(出典：「みんなで食育—食を育み、農・命・未来を育む」砂田登志子著；全国農業会議所刊) さらに 女史は米国の食育についてもこう述べております。

“欧米諸国で子ども向け食育が台頭したのは、女性の社会参加の意識が高まり働く母親が急増した 1960 年 代から 70 年代でした。国際児童年の 1979 年ごろには、幼児期から自分で選び、作る能力を身につけ、字が 読める前、数字が教えられる前に食の自立を支援する食育活動が広く認知され、各地で実施されていま した・・・(中略)・・・食育は 80 年代に入り官民合同の「フードチョイス (選食)」、90 年代にはがん、糖尿病な どの生活習慣病を「治療」ではなく、「予防」で対処する「フードファイト (食戦)」が加わりました・・・(中 略)・・・食育はボランティア活動を大変重視しています・・・(中略)・・・食育は健康づくりに向けた地道な闘 い。” (出典：「今こと食育を！—元気をつくる戦食・食戦」砂田登志子著 法研)

さて、筆者の考える食育の進めかたはつぎの 3 つです。

第 1 に母親の手作りの家庭料理を子供と一緒に食べること。祖母が作ってくれた料理 (伝統料理) につい ての勉強。

第 2 に地元で採れる農水産物のうち、一番いい素材を使って郷土料理をつくり、子供と一緒に食べること。 勿論、郷土料理のいわれについてもこどもに教えましょう。“地産地消”

第 3 に食事のマナーを教えましょう。

- ・ 食前には手を洗う。
- ・ 「いただきます」、「ごちそうさまでした」のあいさつをする。
- ・ 肘をつかない。
- ・ 食事中はトイレにいかない。
- ・ おはしの使い方、ナイフ・フォークの使い方
- ・ ごはんを残さない。食べる量だけを盛りつける。

この 3 つを実行することにより、“包容力のあるやさしい子”、“親孝行な子”、“病気をしない元気な子”が 育つと思います。

#### 4. まとめ

“食育”について調べてみて解かったことは砂田登志子女史が指摘されておりますが、日本に“栄養博士”、“栄養学博士”がないことです。“栄養学”を極めても博士になれないということです。管理栄養士(国家資格)、栄養士の資格をとるだけです。昨今「食の安全・安心」が叫ばれるようになり、ようやく管理栄養士(国家資格)、栄養士の資格が重用視されるようになってきました。

砂田登志子女史の「今こそ食育を！—元気をつくる選食・食選」の『はじめに』の冒頭に“明治時代後期に出版されたベストセラーで、食文化を啓蒙する家庭小説『食(くい)道楽』の著者村井弦齋は、そのなかで、「小児には、徳育よりも智育よりも、体育よりも、食育が先。体育、徳育の根源も食育にある」と書き、食育は健やかな心身の育成に不可欠だと力説しています。”と書かれています。

このように“食育”という言葉が昔からあったのです。しかし、戦後、“核家族化現象”と“食のインスタント化”が“食育”を死語としてしまったようです。どうやら“食文化の研究”こそが“食育”の根源ではないでしょうか。

(参考資料)

- 「ブランド魚とトレサビリティ」；東京海洋大学 山中英明名誉教授海洋水産エンジニアリング  
2005年4月号
- 「日本・食の歴史地図」(NHK出版)；大堀恭良氏と吉川誠次氏(食文化研究家)の共著
- 「我が国の食生活の現状と食育の推進について」；農林水産省発行
- 「みんなで食育—食を育み、農・命・未来を育む」；砂田登志子著(全国農業会議所)
- 「今こそ食育を！—元気をつくる選食・食戦」；砂田登志子著(法研)
- 「水産振興 第460号「海と魚と食文化」ウーマンズフォーラム魚(WFF)編集(白石ユリ子代表)