

食から見直す「いのち」



食生活の乱れが指摘されるなかで、食
に対する関心が高まっています。なかで
も、食に対する教育、いわゆる「食育」
への取り組みが強く求められています。
今月号の「ニューモラル」では、食の
大切さについて考えます。

子どもたちの変調

「先生、ちよつと休ませて」

二時間目終了のチャイムが鳴るとすぐ
に、五年生の亮太君が保健室にやつてき
ました。

小学校の保健室で勤務する養護教諭の
田辺泰代さん（55歳）が、「どうしたの」



と尋ねると、亮太君は「ぼーつとして、
なんとなく気持ちが悪い」と答えまし
た。その顔は、どことなく青白く見えま
した。体温を測ってみると、熱はなく、
どちらかという低いほうでした。

よく聞いてみると、朝ぎりぎりまで寝



ていたので、朝食をとらずに登校したということでした。軽い貧血ひんけつだろうと判断した泰代さんは、とりあえずそのままベッドに横にならせて、担任の先生にその旨むねを伝えました。

一時間ほど横になっていた亮太君ですが、どうやら元気になったようで、顔色もよくなつて、ベッドから起き上がりました。

「ちゃんと朝ご飯は食べなさいだめよ」
そう声をかけると、少し照てれたように「はい」と言い、教室へ戻っていきま
した。

*

*

長年、子どもたちと接してきた泰代さんですが、ここ数年、亮太君のように体の不調ふちょうを訴うえて保健室にやってくる子ども

もが増えたと感じています。そうした子どものなかには、亮太君のように朝食をとらずに学校に来ている子どもが少なくありません。朝食を済ませた子どもでも、実際は菓子パン一個を食べてきたとか、ジュースを飲んだだけとか、なかにはスナック菓子が朝食代わりだということ子どももいました。

朝食をとらない理由を子どもに聞いてみると、「夜更かしをして朝起きられない」とか、「夜遅くに夕食やお菓子を食べたために食欲がない」ということでした。「母親が起きないので仕方がなく」という子どもがいたのには少し悲しくなりました。

また、特に子どもたちの体の異常が増えてきたことも気がかりです。太りすぎ





で体を動かすのがつらいという子どもも、一人や二人ではありません。他校の養護教諭とも話したところ、同じような心配を抱えていました。

同僚の教員たちに聞いても、「疲れやすい」とか「気力が感じられない」「ちよつとしたことでカーツとなる」といった子どもが増えていると言います。泰代さんは、こうしたことが、食生活の乱れと密接せつに関係していると思つています。

*

*

その日の夜、自宅での夕食のとき、夫の隆夫たかおさん（57歳）に子どもたちの変調を話したところ、隆夫さんも新入社員の昼食の様子を話してくれました。

「今年入ってきた女子社員が、菓子パンとジュースだけでお昼を済ませているか

気力が
なくなり
ますよ



ら、『そんなことで栄養は大丈夫なの？』と尋ねたら、『足りない分はサプリ（栄養補助食品）でとりますから』つて言うんだよね。学生の時からずっとそのパターンだつていうから、それでほんとうにいいのかなつて思つたよ』

「食くいしん坊ぼうのあなたには、信じられないことね」と茶化ちかした泰代さんに対して、「でも、彼女たちも新しいレストランの情報には詳しいんだよね。その割にふだんの食事には、あまり気を使わないんだよね」と隆夫さんは心配そうな顔でつぶやきました。



現在、食生活の「乱れ」が問題視されています。特に若い世代を中心に、栄養の偏りや食習慣の乱れが原因となつて、肥満や生活習慣病が増加しつつあります。また一方では、極端なダイエットによつて体の不調を生じるケースもあります。

食をめぐるっては、次のような問題点が

指摘されています。

- ① 食習慣の乱れ（朝食抜きなど）
- ② 栄養面での偏り
- ③ 食文化の継承の断絶
- ④ 低い食料自給率（約四〇％）
- ⑤ 食べ物の安全性への不安
- ⑥ 食べ残しなどによる食品の廃棄

こうした状況に対する危機感から、食に関する教育、いわゆる「食育」への取り組みが全国各地で始まり、学校や地域で食に関する意識を高める啓発活動などが進められています。

さらに、政府も食育に本格的に取り組みを始めました。平成十七年六月には「食育基本法」が成立し、それに基づい



食物に感謝



て平成十八年三月には「食育推進基本計画」が作成され、食育に関する国民運動が推進されています。食育基本法の中では、食育は知育・徳育・体育の基礎となるものと位置づけられ、「さまざまな経験を通じて『食』に関する知識と『食』を選択する力を習得し、健全な食生活を

実践することができ人間を育てる」ことであると説明されています。食べるのが豊かな人間形成の基本であるとの考え方が、食育の基本にあります。健全な食生活を実現するためのさまざまな取り組みが、家庭、学校、地域などに求められています。



好きなものしか食べない

ある広告代理店が行った食事の実態調査によれば、子どもたちの食生活に大きな変化がはつきりと表れています。この調査は一九六〇年以降に生まれた主婦百十人を対象にして、実際の食卓に上った料理を一週間にわたって写真に撮り、記録した調査結果をまとめたものです（岩村暢子著『変わる食卓 変わる家族―真実に破壊されるマーケティング常識』勁草書房）。

全体的に見れば、日常の「食」に対する関心が急速に薄れてきていることがうかがえます。食事にかける時間や手間をできるだけ省こうとする傾向が強く、コンビニ弁当やファスト・フード、レトル

ト食品ばかりが続き、ほとんど料理をしない家庭もありました。菓子パンと味噌汁といった一見奇妙な取り合わせの朝食も、それほど珍しいものではないようです。

特に重要な指摘は、食事の「個食化」が進んでいるという点です。家族がそれぞれに忙しいため一緒に食事がとれず、一人きりで食べざるを得ないという「孤立食」は以前からありましたが、家族が同じ食卓を囲みながらも、それぞれが別々の料理を食べる「個食」「バラバラ食」が増えつつあります。その主な原因は、子どもの好みに親が



合わせすぎるといふ傾向にあります。かつては、嫌いなものでも残さず食べさせることは大切なしつけの一つでしたが、現在ではそれは無理強いであるとして避

ける親が増えてきました。嫌いなおかずには子どもが手をつけないために、好きなおかずしか出さない傾向が強くなっています。その背後には、嫌がる子どもにもわりやり食べさせることを負担に感じる親の側の事情があります。

子どもが「食べてくれる」ことを優先した結果、菓子パンやデザート、お菓子やジュースが食事代わりになったり、肉の加工品ばかりが続いたり、栄養的にも偏った食事が日常的になっていく場合が増えていきます。食卓に数種類のおかずが並んでいるのに、子どもはカップ麺を食べているようなケースもあります。「子どもの意思を尊重する」「無理強いや強制をしない」という考え方が行き過ぎて、偏食を助長しています。

この調査を中心になつて進めてきた岩村暢子さんは、「親子の間に『伝える』『伝えられる』という関係が存在しない」と何が問題だと指摘しています（『中央公論』二〇〇六年九月号「母はなぜ娘に『伝える』ことをやめたのか―食卓の崩壊から見えてくるもの」）。

岩村さんは、現代の主婦たちの食生活の変化の原因を探るために、彼女たちの母親世代にインタビューをしました。そこで、同じような発言を何度も耳にしました。

「時代、時代で生活は変わっていくから、昔のことを伝えても仕方がない。伝えることは押し付けになる」

この発言に象徴しょうちゆうされるように、戦後の急速な変化を経験した母親世代は、娘た

ちに自分たちの暮らし方の思想や姿勢を伝えることをやめてしまったため、そのことが現在の状況の背景にあると、岩村さんは考えます。

家族と共にする食事は、家族の絆きずなを強めるとともに、食事のマナーや調理法、味付けなど、食に関わるさまざまな文化を伝える場でもありました。コンビニで買ってきた出来合いできあいの料理を各自がバラバラに食べるといふ状況では、そうした機能は弱まってしまっています。伝えるべきことが伝えられなかったのが、現在の状況であり、その傾向はますます強くなっています。

食生活の崩壊ほうかいは、単に健康面での問題ばかりでなく、私たちの生き方そのものに大きく関わる問題なのです。

心を癒すおむすび

食事は、私たちの心を伝えるものでもあります。一つのおむすびが、人の心を癒し、救うことがあります。

青森県弘前市に住む佐藤初女さんは、岩木山の麓に「森のイスキア」と名づけた憩いと安らぎの家を主宰し、心を病んだ人や苦しみを抱えた人々を受け入れ、食事を通じて多くの人たちを癒し、救ってきました（『おむすびの祈り——「森のイスキア」心の歳時記』集英社文庫）。

熱心なクリスマスチャンである初女さんですが、「森のイスキア」では特別なことをするわけではありません。苦しむ人々の

話す言葉に静か

に耳を傾け、手

料理を一緒に食べ

るだけです。深刻な

悩みを抱えている人の

場合、最初は何ものどを通らないことが少なくありません。しかし、初女さんに話を聞いてもらい、閉ざされた心が少しずつ開くようになってくると、胸のつかえがとれたように一口、二口と料理を口にすることができるようになります。

「森のイスキア」の食事の中でも、特に人気があるのがおむすびです。ふつくら



と炊き上がってつやつやと輝くご飯を手にとり、お手製の梅干を具にしてほどよい力加減で握る。祈りを込めて握られた初女さんのおむすびを食べることで、病

んだ心が次第に癒され、元気を回復していきます。食事を通じてその人が本来持っている生命力が引き出されるのでしよう。

いのちをいただく

初女さんは、若いときに十七年あまりにもわたる闘病生活を経験しました。注射や薬によってもなかなか良くならない中で、おいしいものを食べるときには、それが体に吸収され、生き返る心地を実感しました。このような自分の体験から

「食べることでいのちをいただく」ことの大切さを学びました。

そして、一つ一つの素材のいのちを大切にするためには、そのいのちを生かす料理に精いっぱい心の心を使わなければいけないと、初女さんは考えます。ほうれん草を切るにしても、ただ適当に切るのではなく、葉の束をきちんと揃えて切り





ます。また野菜をゆでるときには、やわらかくなりすぎて素材が持ち味を失わないように細心の注意を払います。それぞれ素材を自分の目で確かめ、どうすればその素材のいのちが生かされるかを考えてひと手間てをかけること、心を込めて作り、おいしくいただくことが、いただいたいのちへの感謝であり、祈りであると初女さんは言います。

「森のイスキア」の活動は、こうして救われた人たちの寄付や奉仕によって支えられています。おむすびを通して伝えられた初女さんの心が、多くの人の心を動かしています。食事は、ただ空腹くうぶくを満たすためだけのものではなく、それを通して互いに心を通わせ、絆を深める大きな力を持っています。

体験を通じて感謝の心を培う

食育は、単に食に関する情報や知識を伝えるだけのものではありません。家庭や学校、地域の中で、実際にさまざまな体験を積むことによつて、自然に食について学んでいくことがほんとうの意味での食育になります。

家庭の中では、実際に食事作りに参加することがよい経験になります。例えば、子どもたちにカレー作りを任せてみたしてみましょう。材料を同じような大きさに切り揃え、炒めて煮込むという一連の作業は、子どもたちにはなかなか大変なことです。少しくらい失敗はあるかもしれませんが、自分が作ったカレーはお

いしいに違いありません。「おいしい」と親から評価されれば、うれしくなつて何度も挑戦する気持ちがわいてきます。そのうちに自分なりの工夫を加えるようにもなるでしょう。また、ふだんの食事を作ってくれる親に対する感謝の気持ちも芽生えてくるのではないのでしょうか。

学校ぐるみで独自の食育に取り組んでいる例もあります。高知県のある小学校では、子どもたちの好き嫌いをなくすために、食べ物を自分たちの手で作ることに取り組んでいます。近くの農家の協力を得て、お米作りを体験しました。また、校庭の一部を菜園にして、二十種類



以上の野菜を子どもたち自身で栽培し、それを給食に利用しています。こうして子どもたちは、種まきから収穫までのすべてを体験し、農作物の成長を間近に見ることができました。

その結果、子どもたちは自分たちの作った野菜が入った給食を、先を争って食べるようになり、給食の残飯は大きく減りました。また、学校での態度も落ち着いてきました。自分たちの手で栽培することで、育てる喜びを知り、自然や農家の人の苦労に対する感謝の気持ちが自然に生まれてきました。

自分が口にするものを自分の手で作ることで、そこから自然の恵みや食に関わるさまざまな人たちに対する感謝の気持ちを培う。これに勝る食育はないでしょう。



私たちのいのちは、すべて自然のいのちをいただくことで維持されています。いただいたいのちに感謝する。そして、それを生かしていくためのひと手間を惜しまない。このようないねいな生き方に、私たちの生活を健康で心豊かなものにしていく、秘訣があるのではないのでしょうか。