

家庭の食卓から考える生物多様性

金丸 弘美 *Written by Hiromi Kanamaru*

女子大学で始めた「お弁当の日」

2007年から大妻女子大学家政学部ライフデザイン学科で「食と社会」の授業を担当している。ライフデザイン学科は、女性が社会進出をしてから、さまざまな社会のシステムについても学ぶ必要があるということと設けられた学科だという。家政学部という料理や裁縫というイメージがあったのだが、今は、社会への見識の視野を広げることになっておりと知った。その講義のなかで始めたのが、もともと身近な食を知る「お弁当の日」と、乳搾りから行う「牧場の料理会」である。

なぜ、そんなことを始めたのかというと、食と社会構造とか農業のことを話しても真剣に聴いている学生が少ないとわかったからだ。

実際、食と社会に関する、さまざまな事項を入れてのアンケートをとったら、食への関心でもっとも高いのは、「ダイエット」「美容」「肥満」といった、若い女性にとっては自分自身の体の関心事である。「WTO(世界貿易機関)」や「生物多様性」「食料自給率」といった項目を超えて上位に躍り出るのだ。

食への関心と健康調査をしたら体調不良の学生があまりに多かった。便秘が3人に1人。疲れやすい学生が5割近くもいる。肌荒れも6割ある。朝起きられないというのは3割を超える。アトピーが1割弱。花粉症が2割弱。生理

不順が2割ある。運動をしていないのは5割のぼる。これでは集中して授業を聴いているほうが難しいと思ったほどだ。

一方、太っていると思っている学生は7割もいる。ところが教壇から見渡す限り太っている学生はいない。体型はふつうか、どちらかというと細身が多い。ファッション雑誌のモデルをみて痩せることに熱心だからなのだろう。また多くの痩せるコマーシャルに影響を受けているのだろう。

レポートを出してもらおうと、極度のダイエットでリバウンドを起こしたり、便秘で薬に頼った結果、体調を崩したりといった、重度の体調不調を経験している学生がいることもわかった。大学生になってご飯を炊いたことがないのは2割近くある。味噌汁を作ったことがないのは4割以上。魚料理をしたことがないというのは6割近くになる。

毎日、清涼飲料水を飲んでるのは3割弱。週に数回飲むとを合わせると7割近くにはぼる。チョコレートやスナック菓子などお菓子を毎日食べる学生は3割近くある。週に数回食べるとを合わせると7割近くにもなる。

ファストフードや外食も多い。ご飯に野菜、味噌汁、魚といったバランスのよい食生活をとっている学生は少ない。夜はアルバイトや夜更かしで遅くなり、しかも食べ物がインスタントやファストフード、コンビニとなってしまふ。運動も不足していて食バランスと生活リズム



お弁当の日

を崩すと肌荒れや疲れに直結する。便秘が3割もあるのも食生活の偏りと運動不足からだ。瘦せたくて、ご飯を抜いて、その代わりにジュースでお腹を満たしているという学生もいた。自分の食生活を採点してもらったら50点以下とつけたのは6割を超えた。つまり半数以上が食生活に自信がないのである。

アンケートの結果を学生に戻すと、みんな驚きの顔になる。自分たちの教室の仲間たちに体調不良があまりにも多いからだ。

そこから腸内環境の話をする。腸内の働きや食物繊維の必要性、食のバランス、運動の大切さ、美しくなるのはサプリメントや化粧品ではないこと、内面から食で作ることを、じっくり話すことにしている。

そして、うんちの大切さを話す。そのときに言うのが「腸年齢セルフチェック」である。これは独立法人理化学研究所・バイオリソースセンター・微生物開発室長の辨野義己さんからいただいた本「べんのお便り」(幻冬舎)にあったものだ。

トイレに関するもの、生活習慣に関するもの、食事に关するものが、23項目ある。該当するところにするしをつける。

例えば、「生活習慣」では、トイレに行く時間が決まっていない、運動不足が気になる、肌荒れや吹き出物が悩みの種など。「食事」では、朝食を食べないことが多い、野菜不足だと感じる、肉が大好きなどである。

この項目に4個以上つくと改善をする必要があるという。

実際に行くと10個以上もついて、腸内年齢が40歳となった学生もいて、そうとうショックを受けたようだ。

辨野さんによると、若い女性の腸内で異変が起こっているという。お菓子やジュースなどでダイエットをしてうんちが出ない。ストレスから便秘になる。夜更かしをして朝起きられない、食事をせずに便秘になるなど深刻な問題になっているという。まさに私の教える学生に、そのままではまる。

小さい頃は、それでも給食でバランスをとった食事の供給の場があるが、高校生を過ぎると好きなものを食べる傾向にあり、便秘が増える要因になっているという。

便秘になると腸内の細菌のバランスが悪くなり、悪玉菌が増えて、それが腸壁から吸収されて吹き出物の要因や生活習慣病の引き金になる。このままで親になると、体調不良やアレルギーなどに確実につながるだろう。ひどくなれば大腸癌にもなりかねない。

そこで言うのが「お弁当の日」である。テーマは「体にやさしいお弁当」。実際に自分たちでお弁当を作り学校に持参してみんなと食べる。好きな仲間と席を囲み食べる。ただし、どんな材料でどんな内容をプレゼンしなければならぬ。

お弁当をデジカメで撮り、教室で映写する。するとみんなから驚きの声が出る。一人ひとり弁当が違いバラエティに富んでいるのだ。なかには雑穀をたっぷり入れた五穀米に野菜が彩り豊かに添えられているものもある。

感想を聞くと栄養バランスを考えたという学生が圧倒的。そして材料も国産品を中心に安心安全まで考えたり、なかには祖父や祖母の畑にまで行って材料を調達したりしたという学生もいた。大半の学生が弁当作りの経験がなく奮闘して作ったという。そのときに中学や高校時代、お母さんが毎日作ってくれたことに感謝したいという感想を述べてくれた学生がかなりあった。また弁当を作ることで、普段の食生活がいかに偏っていたかを知ったと書いてきたレポートもあった。

この「お弁当の日」は、みんなを持ち寄り、わけあって食べる「人にやさしいお弁当」との

2回を実施している。持ち寄るお弁当の日には、お互いに料理を教えあったり、分担を決めてバラエティ豊かにするというチームが生まれたりもする。豊かな食が健康な体を作り、親や仲間とのコミュニケーションを生み、多様な食の彩りによって、味わいも話も広がることを、改めて知るといふわけだ。

奄美の長寿は食の多彩さから

2003年に奄美諸島・徳之島伊仙町で1200名の食の調査をしたことがある。徳之島は長寿で知られ、ギネスブックに掲載されている120歳まで生きた泉重千代さんが暮らしたのが伊仙町である。ところが長寿の神話は若い世代から崩れようとしている。

30代から40代の男性の肥満者は5割近くあり、全国平均の倍近く。女性も4割以上と全国平均の1.5倍。しかも、1996年から12年間の5年間における年齢別SMR（標準化死亡比・数字が大きいほど死亡率が高い。全国を100とする）では、伊仙町は30歳から44歳では352と3倍以上、45歳から64歳では138だったのだ。若い世代、それも働き盛りの肥満、死亡率が高い。2002年の死亡者は112名で、内訳は、癌28人、心臓病21人、脳卒中14人、肺炎9人、不慮の事故4人だった。

そうして「長寿者（90歳以上）」と「30代、40代」の生活習慣をみると、あきらかに違い

があった。

長寿者の食べていた素材を検討していくと、同じ野菜、味噌、塩でも調味料から根本的に現代とまったく違う。戦前の人たちは、油をとる量も生活のリズムも、現代のファストな暮らしと基本的に異なる。長寿者は小魚、海藻、野草、芋、芋の茎、天然の塩、天然塩の味噌、黒糖などを使っている。今とは食材が異なる。多様な四季の食べ物を、さまざまに食べたのだ。

「長寿者」は、ご飯が主流。昭和30年代頃は4割近くが繊維質とビタミンが多いといわれた芋類を多く食べていた。

おかずは、小魚をよく食べるのは4割以上、緑黄色野菜をほとんど毎日食べるというのも4割以上、淡色野菜は5割近くが毎日のように食べていた。島にある島野菜（ハングダム、パイヤ、ヘチマなど）をよくとるといふ長寿者は1割以上。若い頃のことを尋ねてみると、5割近くが島の野菜を食べていた。しかし現在の若い世代で、よく島野菜をとる人は1割以下、食べない人は5割近くにもなる。

現代の徳之島の30代、40代は、食事での野菜の激減、喫煙、飲酒、ドリンク剤の増大という傾向から生活習慣病が増大し、結果的に平均

年齢で長寿年齢を下げている。

若い世代は、本土よりも肥満が多く、生活習慣病が急速に広がっており、このまま行けば長寿者がいなくなるだろう。

実は、これは沖縄県もそうで、若い世代に生活習慣病が広がっている。沖縄県も徳之島もスーパーやコンビニから食料を調達して、本土なみの簡易な食生活が進行している。



徳之島での長寿の食の試食会

乳搾りから行う牧場の料理会

大妻女子大の食生活調査からは、将来、確実に体を悪くすると思えない。だからこそ、多様な食のを知って欲しいのだ。

しかし、お弁当だけでは食のほんとうの豊かさが見えにくい。そこで、学外授業として希望者を募って行っているのが東京の八王子の牧場「磯沼ミルクファーム」での料理会である。牧場主の磯沼正徳さんとは13年の付き合いがあり、毎年、料理会を開いている。



牧場の料理会



牧場での牛とのふれあい

牧場で牛の餌の種類、経営の内容、飼育の方法なども話してもらおう。さらに牛の糞尿が微生物に分解されて堆肥として使われ、野菜を生み出すことも。そして乳搾りも体験してもらおう。

牧場には、ブラウンスイス、ジャージー、ホルスタインと3種類の牛が飼われている。3種類の牛のミルクをティスティングして味わってもらおう。牛のミルクが実は種類によって味や成分が違うこと、それと発酵させる乳酸菌の多彩さの組み合わせによって、ヨーロツパのチーズの多様性があることを知ってもらうためである。

一方、日本では99・9%がホルスタイン。大型でミルクも肉も効率よくとれる。さらに効率化をはかるために、餌代を安くしようと生み出されたのが、牛を解体した後の要らなくなった内臓や骨を熱して粉砕した肉骨粉。その中に、羊の伝染病（スクレイピー）の死骸が混じり、それが牛に伝播したことがBSE（牛海綿状脳症）の発端とされる。画一化と効率化の農業が食の危機を招き、食の安全を失うこともある。そんなこ

とも牧場で知ってもらった。

牧場の料理は実に多彩。自家製小麦（ニシノカオリ）でのピザ。ジャージーなどのミルクやヨーグルト、ローズヒップティー、牧場の天然水のライム入りなどが並ぶドリンクコーナー。ヨーグルトベースのソースをかけた夏野菜サラダ。フローズンヨーグルトとクレメダンジュを合わせたデザートなど。それらをみんなで作ってもらおうのである。

庭にある溶岩釜では、好きな具材をトッピングしたオリジナルのピザを焼く。それも畑からさまざまな野菜を摘むところから行うのである。参加型講座（ワークショップ）だ。学生の1人が嬉しそうに言った言葉が印象的だ。「先生、多少値段が高くとも、いいものを食べないとお肌のためにはよくない。というのがわかりました」。

金丸 弘美（かなまる ひろみ）

食環境ジャーナリスト。1952年佐賀県唐津市生まれ。雑誌・新聞などのエッセイ、ルポ、映画紹介、企画・編集プロデュース、またプロモーションアドバイザー、食育の講座、体験授業、食のワークショップのプランニングなどを手がける。主な著書は、『本物を伝える 日本のおスローフード』（岩波書店）、『ゆらしい島のスローライフ』（学研）、『子どもに伝えたい本物の食』（NTT出版）、『田舎力』（NHK生活人新書）など。