

C

Culture,
Energy
&
Life

E

L

vol.
108

November 2014

特 集

明日の食の

Special Feature / The Future of Foods

「あたりまえ」



明日の食の「あたりまえ」

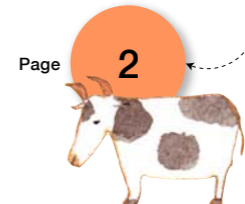


日本人の「食」が、いま急激に変化しつつあるという。かつて、洋食や中華など海外の料理を取り入れ、便利な調理器具や加工食品を開発することで、日本の家庭は豊かな食の可能性を得た。しかし、いま起こりつつあるのは、「生命を支えるために食物を手に入れて調理する」という行為そのものの根源に関わる変化かもしれない。「食」が担ってきた機能を再認識し、社会環境の変化が食をどう方向づけつつあるかを見据え、食の日常の姿すなわち「あたりまえ」が、どのように変化していくのか展望してみたい。

Illustration by Taniguchi Hiroki

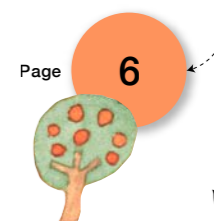
Special Feature
The Future of Foods

Part 1
CELが注目する、
これからの食を
考えるための6つの視点



特集

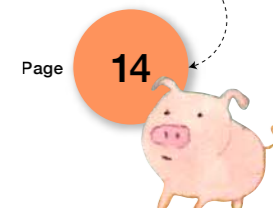
Part 2
日本の戦後食卓史
現代日本人は
何をどう食べてきたのか？
東四柳 祥子



Part 3
いま、日本人は
何を、どのように
食べているのか？



Part 4
コンビニを
支える技術
加藤 直美



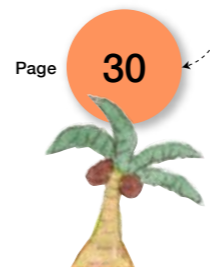
Part 5
伝統的な食文化を
継承するために
棚橋 俊夫



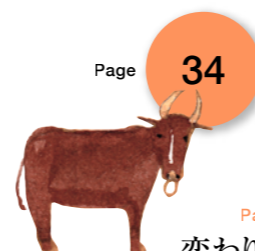
Part 6
食の情報と
うまく付き合っ
ていくために
畑中 三応子



Part 7
変わり続ける
食シーン
佐藤 康一郎



Part 8
日本の「明日の食」は
どうなるか？
伏木 亨+山納 洋+山下 満智子



Part 9
明日の食について
考えるための
10冊



明日の食の「あたりまえ」

Special Feature
The Future of Foods

Column & Essay

衣食住遊	程よい加減	甲賀 雅章	42
日の国ニッポンの理	太陽が蘇る日 冬至	井戸 理恵子	

CEL Insight

CEL Output Part 1	和食の歴史と食の多様性	山下 満智子	44
CEL Output Part 2	エシカル(倫理的)な生活者とは	豊田 尚吾	48
よりよく生きるための生活リテラシー 第二回	ほしい未来をつくる、ソーシャルデザイン	小野 裕之	52
減災講座 Vol. 3	レジリエンスを支える法制度	山崎 栄一	56
減災講座 Vol. 4	人はなぜ災害に備えないのか	元吉 忠寛	60
CELからのメッセージ	食の不易と流行	木全 吉彦	64

Cover Photo by Kuribayashi Shigeki; Setting by Kuribayashi Eri



CEIが注目する、 これからの 食を考えるための 6つの視点

いま、日本の食は急速な変化を遂げつつある。家庭食の多様性には陰りが見え、食技術の進歩による利便さ、健康と栄養に関する情報、食卓コミュニケーションの変化などが、現代的な話題として顕著になっている。まずは、ここに挙げる6つの視点から、日本の食が抱える、いまと未来の「あたりまえ」の姿を考えてみよう。



日本の食は他国に類を見ない多様性を持っている。地域ごとの食文化は非常に個性的であり、20年ほど前までは家庭においても和食のみならず、各国のさまざまな料理を取り入れ、豊かさを誇っていた。

しかし、社会・生活・経済の変化、例えば調理の外部化、個食（孤食）の増加、食情報の氾濫などに伴い、家庭の食の各機能に影響が及んでいる。便利にはなったものの多様性が損なわれつつあり、食卓でのコミュニケーションのあり方も変

街に出れば和食、中華、フレンチにイタリアンはすぐに見つかる。エスニック料理や無国籍料理も珍しくない。日本の食の多様性はレベルが高い。スーパーマーケットでもさまざまな食材、惣菜が並び、冷凍食品のパラエティはこれだけで暮らせるのではないかと思うほどだ。一方で、食卓に載せられる料理の品数や種類は減少傾向にあり、多種多様な調理法やそれぞれの家庭ならではの伝承食も衰退傾向にある。無理のない形で食の多様性を維持していくためには、豊かになるものと衰えゆくものを見極め、意識して護っていくべきなのではないだろうか。

無理のない形で、
レベルの高い
日本の食の多様性を
維持するために

point
2
keyword
品数
味
調理法
地域性
文化

食の 多様性



化している。健康や楽しみの関係が注目される一方で、資源枯渇や食糧危機への関心も高まっている。それらの変化の結果として、日本の食はどのような姿が一般的か、当たり前になっていくのであろうか。そのような問題意識をもとにCEIが注目する視点をいくつかにまとめた。すなわち「食の楽しみ」「食の多様性」「食のシーン」「食の効率化」「食でつながる社会」「食で実現する健康」の6つである。

これらは積極的に評価できる面と懸念される面、両方を持っている。したがって、明日の食の「あたりまえ」がどうなるかは、これらのよい側面がよりいっそう充実するのか、むしろ懸念材料が深刻化するのかに大きく左右される。そこで本パートでは各視点の持つ意味と、CEIの考える望ましい方向性を最初に整理・提案する。そのうえで、次パートからはいくつかのポイントに焦点を当て、論文、インタビュー、鼎談などを通してより深く考えていきたい。それが最終的に明日の食の「あたりまえ」を展望する結果になるのだと考えている。



point **3** 食の シーン

keyword
共食
個食／孤食
場
シチュエーション

食は「生活の基本」。リアルな食の場面では団らん、コミュニケーションがあり、そこには楽しさや教育（食育）的要素も含まれている。一方、高齢独居で孤食を余儀なくされたり、家族であっても時間が合わずバラバラに食事をしたりする場面も増えている。あえて一人飯を選択することもある。時代に応じて食事の風景が変わっていくことは避けられないが、どんな形であってもウェルビーイング（よい生き方）が実感できる。そんな食のシーンを実現したい。

時代とともに
変わりつつも、
ウェルビーイングを
実現できる
食事の風景

point **1** 食の 楽しみ

keyword
グルメ
非日常
情報消費
フードファディズム

食に対する
リテラシーを高め、
健全な食を
愉しむ力を培う

充実した食生活は豊かなライフスタイルを可能にする。特に日本人の食に対する関心は高く、日常の話題、SNS、旅行などでも食の話題を取り上げることが

多い。グルメなるものも、食通といわれるような本格的なレベルから、B級グルメ、ご当地グルメといったまちおこしに利用されるものまでさまざまである。反面、情報に踊らされるリスクも高く、〇〇ダイエットや△△健康法など一時的なブームは尽きることがない。食リテラシーを高め、健全な食ライフスタイルを愉しむ力を培いたい。

point

6

食で 実現する 健康

keyword

安全・安心

栄養

ウェルネス

成熟社会の
実現に向けて、
食の役割に対する
理解を深める



今後の日本の課題として成熟社会の実現があるとすれば、食はひとつの重要なファクターであることは間違いない。健康寿命の重要性が認識され、予防医療のための栄養バランスに関する知識も豊富になっている。しかし、無理な痩身願望が拒食を促したり、輸入食材の安全性に関する問題が明らかになったり、懸念も多い。今後、トレーサビリティ(追跡可能性)の徹底や品質保証ラベル制度の高度化などで対応するとともに、心の健康にも配慮した“ウェルネス社会における食の役割”を理解していくことが必要である。

point

4

食の 効率化

keyword

簡便化

外部化

技術革新



技術に頼りつつ
環境にも配慮した、
“効率とスローの
ベストバランス”

人が食に期待すればするほど必要な手間も増える。当然、その効率化に対するニーズも大きい。企業の徹底した顧客志向やマーケティングの恩恵を受け、調理に要する時間や工程が節約でき、外部化も進んでいる。経験を通じた技術が不要なほど本格的な料理ができるようになるなど調理技術の革新は目覚ましい。一方で、手間暇をかけた家庭の味が衰退し、料理も含めゆったりした食を楽しむ余裕がなくなっている。味覚に対する嗜好の均一化も懸念される。環境に応じた、効率とスロー(ライフ)のよいバランスとは何かを常に「意識」し考えつつつけていこう。

point

5

食で つながる 社会

keyword

飽食

廃棄

貧困

資源枯渇

世界に広く
目を向けた、
生活者の食に関する
社会的責任の確立

食経済市場がグローバル化し、多様で豊かな食材や料理が身近になった。結果として食生活も豊かになった。同時にその食材の背景にある途上国の産業構造や貧困の問題も意識せざるを得なくなった。日本では飽食と大量廃棄が日常化しているが、飢餓で苦しむ人が世界では10億人いるともいわれる。人口の急増と経済発展は需給のバランスを崩し、食資源の枯渇が懸念される状況にある。絶滅が危惧される生物も増えている。エコロジカルフットプリント、フェアトレードなどを意識した、食に関する生活者の社会的責任の確立が求められている。





1944

第二次大戦末期、
家庭ではつましい
食事風景が見られた

Special
Feature
The
Future
of
Foods

Part
2



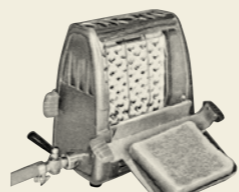
1945

空襲後の
焼け野原の東京。
野外で
座り込んでする
食事の光景



電化元年からまもなく、
日本初の自動式
電気釜が完成

1955



ガストースター。
戦後ますますパン
食が浸透していく

1955



1958

最初の
ガス自動炊飯器が
発売され、
経験と勘の火加減が
必要なくなる



世界初の
即席麺が発売される。
インスタント食品時代の
幕開け

1958



炊飯器付きの
ガスコンロなど、
趣向を凝らした商品も
発売された

1960

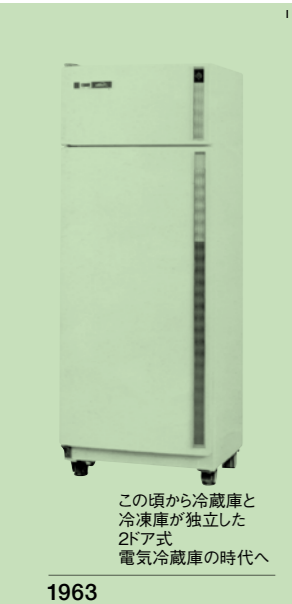


日本初の
電気自動洗濯機発売。
1980年代に
大々的に普及する

1960

日本の戦後食卓史

現代日本人は何をどう食べてきたのか？



この頃から冷蔵庫と
冷凍庫が独立した
2ドア式
電気冷蔵庫の時代へ

1963



シチューの素発売。
新しい調味食品が
家庭料理を洋風化させていく

1966



家庭向けの初めての
レトルト食品として
開発されたカレーが登場

1968



国内初の家庭用電子
レンジが発売され、
急速に浸透していく

1966



家庭用
自動もちつき機発売。
後にパン生地づくり
などにも応用

1971



ファン付ガスオープン発売。
調理法の西洋化も
定着していく

1971

第二次世界大戦の
終結から70年、家
電の普及、食品開
発技術の進歩、そ
して政治・社会情勢
は、日本の家庭の食
卓にどのような影響
を与えてきたのだろ
うか。家庭料理の現
代史をここで確認
し、未来の食を展望
するための基礎的
な理解としたい。



東京オリンピックや
万博を経て、
外資系レストランの
進出が進む

1971

東四柳 様子

Higashiyotsuyanagi Shoko



1971

世界初のカップ入り
即席麺発売。
若者を中心に
人気商品となっていく



家庭内で
バーベキューや焼き肉が
人気メニューに

1973



ガス式の本格的な
コーヒーメーカーが
発売される

1977



1983

ガスコンロに
組み込まれた
ビルトインタイプの
オープン登場



家庭でもたこ焼きを
楽しめるアイデア
商品も登場する

1983

伝統文化である茶道の
点前を参考にした、
抹茶を手軽に楽しめる
機械が発売される

2014



写真提供毎日新聞社、アフロ(A)、共同通信社(B/O)、大阪ガス株(D/E/G/N/Q/R/S/T)、東芝未来科学館(C/I/M)、日清食品株(F/P)、ハウス食品株(J)、パナソニック株(H)、大塚食品株(K)、シャープ株(L/U)、株式会社リブス エレクトロニクス ジャパン(V)



和風から洋風まで、
さまざまな麺を家庭で
作れる機械も登場する

2014

終戦、そして食の正常化へ

小学生の頃、戦争期の食生活について、祖父母にインタビューする課題が出たことがあった。早速聞き取りを開始したものの、南洋に従軍していた祖父の口から出てきた食材は「へび」「こうもり」「かえる」「いもり」などのゲテモノばかり。子供心に「げんなり」してしまったことを今でも覚えている。また戦争当時、「銃後の乙女」として生きた祖母は、雑炊や玄米パンなどの節米目的の食事がメイン。しかし、祖母が青春時代を過ごした能登は、それほど深刻な食料不足に陥ることはなかったらしい。そしてある日、こんなことを語ってくれた。

おばあちゃんね、海軍潜水学校で事務員してたんやけど、お昼ごはんに出される白いごはんとかイカを甘辛く煮た料理が大好きやった。特にイカがほくほくでね。未来の兵隊さんたちは、栄養をつけるために、しっかりと食べて訓練を受けてたんやよ。

時間がかかるとされた
台所仕事の負担は軽減され、
経験の積み重ねが必要な
家事に対する
心配も解消した



しかし昭和25（1950）年に開戦した朝鮮戦争は、皮肉にも日本経済を回復させるきっかけとなる。アメリカから入った大量の軍需物資の受注を機に特需景気（1951～54年）を経験した日本は、ようやく本格的な復興への道のりを歩みだすこととなった。その後も、神武景気（1954～57年）、岩戸景気（1958～61年）、オリンピック景気（1962～64年）、いざなぎ景気（1965～70年）などの好景気が訪れ、日本経済を立て直す高度経済成長期が到来。さらに歌謡曲「東京のバスガール」（1957年）に象徴されるように、社会へ進出する女性たちも急増し、少しずつ活気を取り戻していく日本社会が浮き彫りになっていった。

戦後の復興期を経て、日本人の食生活はどう変化したのだろうか？ 本稿では、目まぐるしく変容を遂げ、現代の食生活の基盤を生み出した戦後70年の食卓史を振り返ってみることしたい。

調理家電開発の時代へ

昭和20（1945）年8月15日。そして戦争は終わった。しかし、日本の食料事情はすぐに向上きになったわけではない。「食糧管理法」のもと、国が管理する配給体制は依然として継続され、国民の食生活は不安定なままであった。昭和20（1945）年11月1日には、日比谷公園で「餓死対策国民大会」が開催され、さらに全国で「米よこせデモ」など、各地で食料を求める運動が勃発した。特に都市部での食料事情は劣悪で、闇市の横行、郊外への買い出しブームが興隆。さらに昭和23（1948）年には、主婦連合会が発足し、中心となった主婦たちが、象徴的な台所道具「しゃもじ」を掲げ、食料不足の解消を訴える活動を展開した。

ジャーナリスト大宅壮一氏によって、「電化元年」と命名された昭和28（1953）年。三洋電機が発売した噴流式洗濯機の大ヒットを機に、多くの家庭用電化製品が産声をあげた。昭和30（1955）年には、「三種の神器」と称された電気洗濯機、電気冷蔵庫、白黒テレビが、豊かさを象徴する憧れの家電としての地位を獲得。また同年には、東京芝浦電気（現・東芝）が「自動式電気釜」を発売し（翌年最高月産20万台）、かまどの火加減を気にせず、スイッチ一つで炊飯を可能にするという手軽さが、消費者の心をつかんだ。その後も「電気自動皿洗い機」（1960年）、オーブントースター（1965年）、家庭用電子レンジ（1966年）、

家庭用もちつき機（1971年）などの家電の開発が相次ぎ、家庭の主婦たちにとって、時間がかかると思われた台所仕事の負担は軽減され、経験の積み重ねが必要な家事に対する心配も解消することとなった。

いっぽう火を操る調理器具にも、その変革の波は訪れている。昭和30（1955）年には、鋳物製ガス七輪「卓上型ガスコンロ」が発売。その後も各社が鍋を削り、炊飯器付きコンロ、グリル付きコンロなど趣向を凝らしたタイプのコンロが誕生している。1970年代後半には、システムキッチンの流行に伴い、ビルトインタイプのコンロも登場し、火加減を思いのままに操れる調理設備が整った。また昭和49（1974）年には、三菱電機が国内初の電磁誘導加熱調理器を開発し、平成10（1998）年に「IHクッキングヒーター」という名称で商品化している。IHは平成のオール電化ブームの波に乗り、「安全性」「お手入れ簡単」「熱効率の良さ」を売りに、キッチン家電としての地位を確立した。



多様化・ 簡便化する 家庭料理

インスタント食品、レトルト食品、冷凍食品というジャンルがある。これらの特徴に共通する「お湯を注ぐだけ」「あたためるだけ」という利便性は、瞬く間に消費者の心を鷲掴みにし、戦後の定番食品となった。インスタント食品の先駆けは、サンシー殖産（現・日清食品）により発売された世界初のインスタントラーメン「チキンラーメン」（1958年）である。その後、即席みそ汁（1961年）、インスタントス

こうした技術の進展が
食生活に及ぼした影響は
計り知れず、
家庭での調理の簡便化に
一層拍車をかけた

ルト技術であるが、家庭用食品に応用されたのは、実は日本が初めてだという。その後も、ハンバーグやミートボールなどの惣菜、パスタソース、井や中華料理のたれなどのレトルト食品が発売され、缶詰同様、保存がきき、「あたためるだけ」で食べられるという手軽さで人気をさらった。

さらに、コンソメキューブ、ドレッシング、カレーやハヤシ、シチューのルーなどの調味食品の発売は、家庭料理の洋風化を促進させる一因ともなった。なかでも、ハウス食品工業（現・ハウス食品）によるシチューの素「シチューミックス」（1966年）は、日本に「クリームシチュー」「ホワイトシチュー」という言葉を定着させるきっかけとなった一品でもある。

筆者は以前、明治期の料理書より、シチューの再現料理を試みたことがある。しかしバターでいためた食材にスープを加え、仕上げに小麦粉を入れるだけの当時のレシピでは、とろみも十分につかないばかりか、バター風味の「肉じゃが」のような煮物にしかならない。また乳製品の普及率もそう高くなかった明治期、牛乳を加えるという発想は皆無で、シチューといえは、「茶色い」料理というイメージしかなかった。



しかし、「シチューミクス」の開発は、新しいタイプのシチューを、家庭料理の定番に押し上げた一品といえる。なおハウス食品のホームページによれば、給食で食べた脱脂粉乳の白いシチューを再現したいと考えた担当者の思いが、商品誕生のきっかけであったとのこと。事実、戦後アメリカから援助された小麦・乳製品の普及が、日本の子供たちを「洋食好き」にした大きな転機となった。言うまでもなく、まろやかな味わいの「クリームシチュー」は、乳製品に抵抗を感じなくなった子供たちのお気に入りメニューに、瞬く間にランクインした。

さらに、東京オリンピック（1964年）、日本万国博覧会（1970年）の開催により、ファストフード、ファミレスなど外国資本の参入が本格化し、国内における食の国際化は、ますます進展することとなった。さらに1980年代には、海外市場への日本企業の進出も相次ぎ、今度は醤油、インスタントラーメン、カニカマなどの日本の食材が、世界に受容される時代の幕開けとなっていた。

過去に学ぶ「心映え」

先日、ふと立ち寄った家電量販店で、「ヘルシオお

茶プレッソ」という商品に出くわした。茶道を基本に「挽く・沸かす・点てる」を一台に凝縮し、内蔵されたセラミック製の臼で挽きたてのお茶を楽しめるものらしい。また隣に目をやると、スリーステップ（粉を入れる・スタートボタンを押す・液体を入れる）で、好みの麺（うどん・そば・パスタ・ラーメン）が5分で作れる「ヌードルメーカー」というものも。美味しいお茶も麺類も、習得訓練の必要なく、スイッチ一つでプロ顔負けの味を演出できることを売りにしていた。しかし、連続と受け継がれてきた料理のコツや味の伝承が、家電頼りになってしまふことで形骸化する怖

便利さの追求と、 守り伝えられてきた料理の コツや味を尊重する気持ちの バランスこそ、理想的な 家族の伝統を作り出す

さがあることを、私たちは忘れてはならないだろう。便利さの追求と、守り伝えられてきた料理のコツや味を尊重する気持ちのバランス。それこそ、理想的な家族の伝統を作り出す骨子と言えないだろうか。また加工食品や調味食品の普及は、「時間の短縮」「簡便さ」という恩恵を与えてくれただけでなく、外食イメージの強かった洋食調理を手軽にし、本格的に家庭へ浸透させるきっかけともなった。しかし、ここでも私たちが忘れてはいけないことがある。それはまさに心を込めて、旬を演出する「心映え」である。「和食」にはあって、「洋食」にはないもの。それはまさに旬を理解し、自然の恵みに感謝しながら、料理に向き合う「心映え」であると、筆者は考えている。日本らしさは、時間の短縮からはうまれない。先人たちが紡いできた「心映え」を理解することも、便利さを追求する時代を生きる私たちが見つけるべきテーマといえるのではないだろうか。

参考文献／江原尚子・石川尚子・東四柳祥子『日本食物史』2009年、吉川弘文館

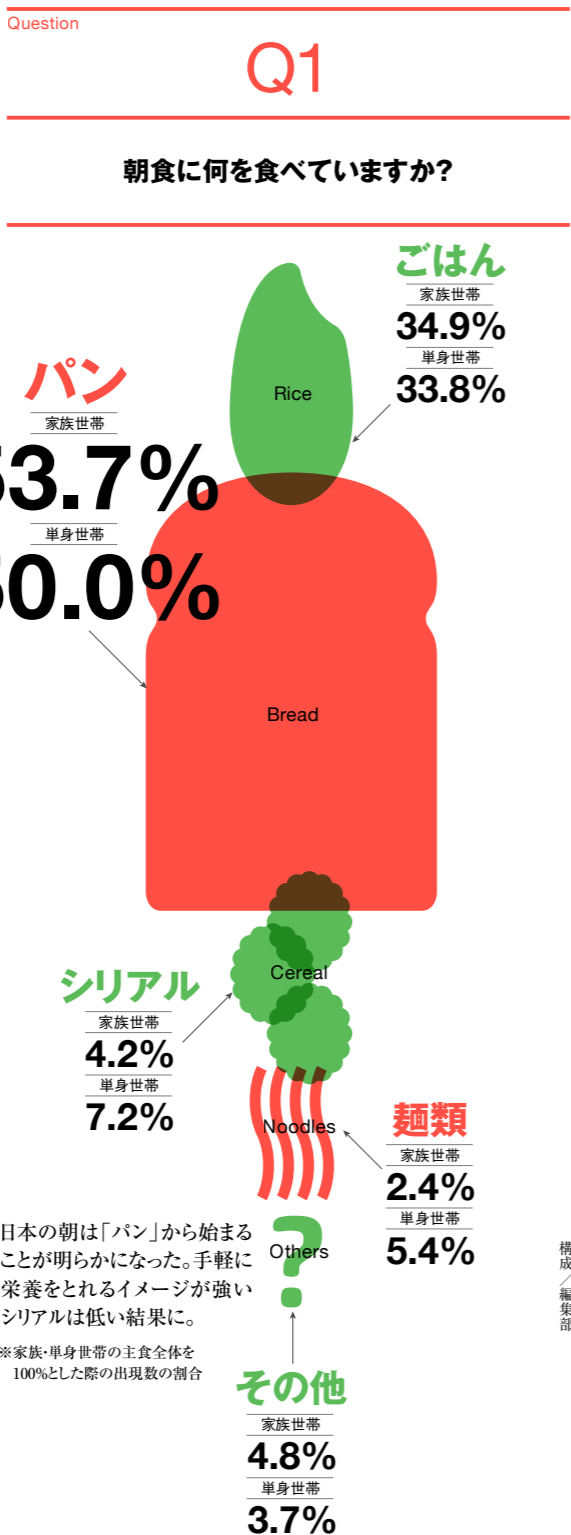
The Future of Foods

Part 3

いま、日本人は
何を、
どのよう
に食べて
いるのか？

高度経済成長期が終わり、核家族化・少子化が言われるようになって久しい。家族形態やライフスタイルが変わりゆくいま、私たちは何を、どのように食べているのだろうか？ 家族・単身世帯対象のマーケティング・リサーチ結果の分析をもとに、現代日本における食の諸相を捉え、これからの課題を提起する。

協力／株式会社マーケティング・リサーチ担当・倉田悠
構成／編集部



社会デザイン研究家
三浦展氏に聞く
日本の食のいまとこれから

「孤食」から「共食」へ

まず、Q2「ふだん朝食を食べていますか？」の、若い一人暮らしが朝食を食べていないというデータは特段珍しくはないですが、注目するのは60代

20代・30代よりマシとはいえ、60代一人暮らし男性は66%弱しか朝食を食べていない。3割以上が食べていないという

のは、これまでの60代像とは違う。いまの60代は若いときのライフスタイルを引きずっている気がしますね。そもそもいまの60代は10年前の60代よりも未婚、離別などで一人暮らしが

増えているんです。だから一人暮らし高齢者の食生活を今後もっと調べないといけない。また、Q3「朝食・昼食・夕食の内食・理由で外食しますか？」を見ると、一人暮らしの男性は外食が多いにもかかわらず、家族や友人などと一緒に食べている人が少ないという結果が出ています。ひとりで食べる、いわゆる「孤食」が多い。たしかに最近ファストフード

文 東四柳 祥子

Higashiyotsuyanagi Shoko

ひがしよつやなぎ・しょうこ／梅花女子大学食文化学部専任講師。石川県生まれ。国際基督教大学大学院比較文化研究科博士後期課程博士候補資格取得。専門は、比較食文化論、料理書文化の国際比較。著書に『近代料理書の世界』（共著、ドメス出版）『日本の食文化史年表』（共著、吉川弘文館）など。



Question

Q7

対象/単身世帯のみ

どういった理由で外食しますか？

家族・友人と一緒にのとき	16.7%
忙しい一日だったから	16.2%
ストレスがたまったとき	8.5%
気分の良い一日だったから	7.7%
家族、友人の集まり	6.9%
仕事の途中で	6.2%
職場の集まり	6.0%
恋人と一緒にのとき	5.9%
うれしいことがあったから	4.9%
祝い事をしたから	0.9%
ボーナス・給料をもらったから	0.5%

「家族・友人と一緒にのとき」は、男性は20～50代まで10%台前半と総じて低い。女性の50代・60代は47%台と、外食機会の半分近くを誰かと一緒に食べている。

※夕食のみ抽出

Question

Q8

対象/単身世帯のみ

中食をどこで購入しますか？

スーパー	68.0%
コンビニエンスストア	9.4%
一般小売店	4.2%
弁当屋/牛丼屋等	4.0%
百貨店	1.6%
生協の店舗・共同購入	1.4%
ハンバーガー/ファストフード	1.1%
その他	10.4%

全世代を通してスーパーが人気。性別の差が最も出た場所は百貨店で、女性の利用がどの世代も平均より高かった。

※「中食」は弁当や惣菜を家で食べた場合を指す

Question

Q5

夕食のメニューは何品作っていますか？



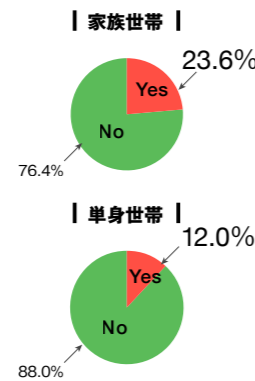
約2皿の差が出たが、単身世帯で一番低いのは女性20代1.9品、次が女性30代2.0品と、若い女性の方が単品ですませている。

※飲料、アルコール、果物、菓子・デザート等は除く

Question

Q6

夕食に合わせ調味料・冷凍食品を使いますか？



家族世帯の方が合わせ調味料・冷凍食品に頼っている。Q5のデータ結果とあわせると、手軽に品数を多くしたいという意図が見える。

※食卓全体を100とした際の、当該材料を使用した食卓数の割合

Question

Q4

平日の夕食の人気メニューは？

- 家族世帯 |
- 人気 1 野菜炒め
 - 人気 2 冷奴
 - 人気 3 魚介の刺身・たたき
 - 人気 4 野菜のおひたし
 - 人気 5 焼き餃子
- 単身世帯 |
- 人気 1 冷奴
 - 人気 2 野菜炒め
 - 人気 3 鶏肉の唐揚げ
 - 人気 4 魚介の刺身・たたき
 - 人気 5 和風鍋

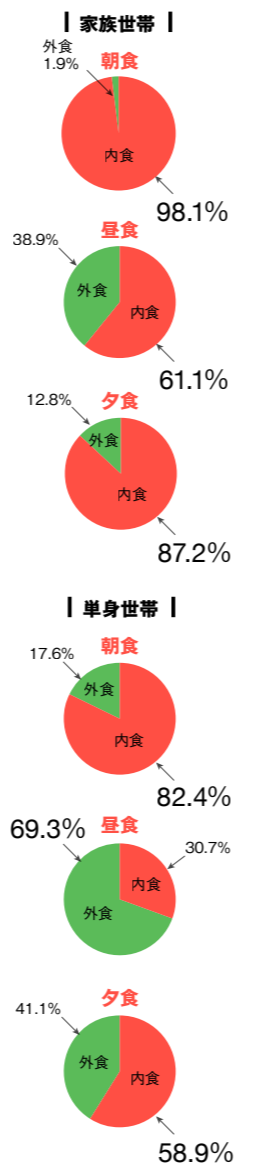
全世代を通じて調理の必要がない冷奴の人気が高い。世代別では、20代にハンバーグ、60代に魚の塩焼き、野菜の酢の物がランクイン。

※T1値(1000食卓あたりの出現数)の多い順に作成

Question

Q3

朝食・昼食・夕食の内食・外食の割合は？



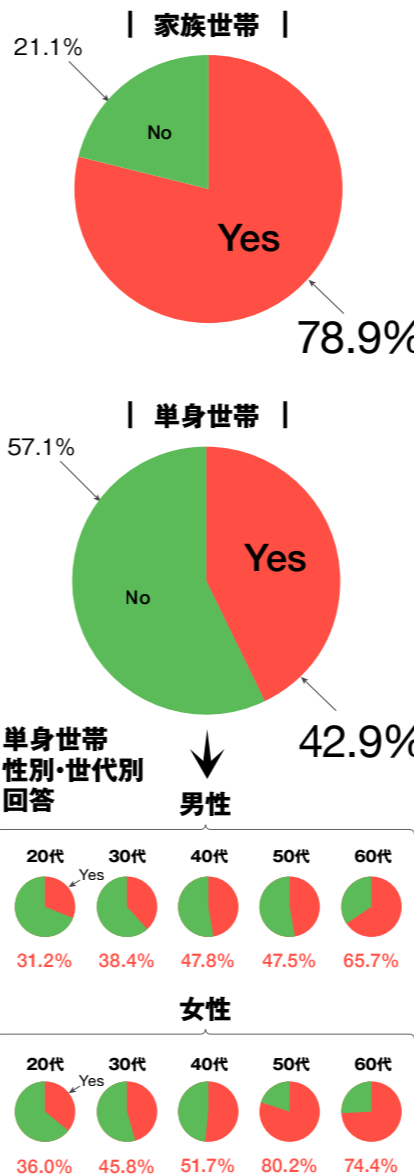
三食とも圧倒的に単身世帯の外食率が高い。特に男性の夕食は高く、20代・30代は50%強、40代・50代も40%強と高い数値を出している。

※欠食、長期不在は除く

Question

Q2

ふだん朝食を食べていますか？



単身世帯を世代別に見ると男性20代31.2%に対し60代65.7%、女性は20代36.0%に対し60代74.4%。若い一人暮らしほど朝食を食べていない。

※家庭内で食べた割合

いま、日本人は何を、どのように食べているのか？



家族・単身各360世帯に聞いた日本人の食生活の傾向

店で食べる高齢者を見かけることが増えました。これからは中高年の一人暮らしが非常に増えます。65歳以上の一人暮らしは2010年から35年で264万世帯、45歳以上だと372万人増えるのです。放っておくと、食生活の質が低下し、ひいては生活全体の質が低下し、健康も悪化する危険があります。彼らの生活の質を高めるうえで、食の果たす役割は重要です。誰かと一緒に食べる「共食」こそが、今後重要になると私は考えます。一緒に食べることは、コミュニティを形成するうえでの基本です。「共食」という行為自体が、そのまま「ソーシャルキャピタル」(社会関係資本)になると言っ

ていい。もちろん一緒に食べると、品数も多くなって栄養のバランスもよくなるし、話しながらなので、ゆっくり食べますから健康によい。「共食」の場を増やすには、行政の支援が必要な場合もあるでしょうが、企業も新たなビジネスチャンスとして乗り出すべきです。農協、食品メーカー、外食産業、エネルギー産業、コンビニやショッピングセンターなどは特に可能性があります。もちろんNPOや個人がやってもいい。今後は空き店舗や空き家が増えますし、行政もそれらを活用したいと思っ

そこで料理が食べられるとか、自分で料理してみんなに食べてもらうとか、食を通じた交流の場にする。家から料理を持ってきたり、買ったものを持つてきてもいい。とにかく一緒に食べるのが重要です。中高年の一人暮らしが増えると、家族じゃない者同士の助け合いが必要になってきますから、「共食」の場があれば、「あれ、今日は○○さん、来ないな」といって、見守りの役割も果たすでしょう。1日に必ず何回かはある「食」をいかに豊かにするか、楽しくするか。ひとりですべて食べる「孤食」ではなく、みんなで食べる「共食」が求められています。

インタビュー
Murata Asushi

みうら・あつし/社会デザイン研究家。家族、若者消費都市の観点から社会デザインの提案を行う。「第四の消費——つながりを生み出す社会へ」「日本人はこれから何をかうのか?」「データでわかる2030年の日本」など著書多数。

分析期間:2013年8月1日~2014年7月31日 対象:20~64歳の家族・単身各360世帯(国勢調査の人口構成に準拠) 調査地域:首都圏30km圏内(東京都、神奈川県、千葉県、埼玉県) ※データ結果は小数第2位を四捨五入し第1位のみ表示した ※すべて株式会社ケーブマーケティング「食MAP®データ」の提供による



コンビニを支える技術

一昔前まではどちらかといえば消極的なイメージで捉えられることが多かった、コンビニエンスストアの食品(コンビニ食)。しかし、黎明期から40年、コンビニが日本人の暮らしに深く浸透した結果、いつの間にか、食においても欠かせない存在となった。コンビニ食の進化の裏にある技術について、小売業の実態に詳しく加藤直美さんに話を聞いた。

取材執筆／真田邦子

Number
01

おいしくて健康的

ブランパン
ロースン

小麦粉と比べ糖質が少なく食物繊維の多いブランふすまII小麦の外皮部分が原料。従来の生地に米ブランを加えることで、さらに糖質が約1/2に減少し、しっとり、ふんわりとした食感が可能に。



Number

02

便利で新鮮長持ち

カット野菜
ファミリーマート

カット野菜の品質向上を目指し、パッケージに高機能フィルムを導入。フィルムにマイクロ単位の穴加工を施すことにより袋内のCO₂とO₂のバランスを最適化、野菜の呼吸を助け、長く新鮮な状態に保てる。



Number
03

止まらない進化

金のおむすび
セブンイレブン

特A評価の米と厳選された有明産海苔を使用した最高品質の手巻きおむすび。温かいご飯を直接容器に入れて成型し、急速に冷却する事で微生物の繁殖を抑える方法で美味しく仕上げる。ご飯にも海苔にも優しい新形態のパッケージを採用。



鯉だしへのこだわり

おでん
セブンイレブン

今年のおでんのおいしさの秘密は、つゆの製法。漁獲後は冷凍せずに漁場近くの加工工場へ。鯉の旨み成分がピークを迎える1~2日後に素早く加工し、つゆとついでに乾燥させて一気に旨みを閉じ込める伝統の製法を取り入れた。



Number
04

コーヒー
ブームを牽引

コーヒー
セブンイレブン

セルフ方式で本格コーヒーを提供する「セブンカフェ」。マシンはセブンイレブンと国内自販機メーカーの富士電機が共同開発。ボタンを押してから、豆を挽き、蒸らし、抽出するまで約45秒。水の品質を揃えるため軟水フィルターを使用している。

歴史あるコンビニの定番商品

冷凍鍋焼うどん
キンレイ

つゆを凍らせたあと麺と具材をのせ再度凍結するので、火にかけると、つゆと麺・具の順に溶け、麺が茹でたのコンシのある状態で仕上がる。この「三層構造」がおいしさの秘訣。元々、天然ガスを気化するときに生じる冷熱を利用しようとして開発された。

Number
05



Number
06



麺づくりを追求

パスタ
ロースン

一部の商品に採用されている生パスタのおいしさの秘密は、生地を高圧で押し出してつくる「真空押し出し製法」の製麺機。これにより、しっかりとした弾力ともちもちの食感を楽しめる本格的なパスタが実現した。

Number
07



コンビニエンス・ストアが提供する食、すなわち「コンビニ食」とは、ここでは主に、すぐ食べられる弁当、おにぎり、パンなどを指します。ふだん私たちが何気なく食べているこれらコンビニ食のひとつひとつに、意外な技術の歴史が隠れています。

食の常識に挑む

コンビニ食を代表する商品であるおにぎりひとつとっても、技術革新の積み重ねが見られます。1970年代後半に登場し始めた頃、パリパリの海苔を自分で巻いて食べる「手巻き」にしたことが、まず画期的でした。海苔とご飯の間に入れたフィルムを引き抜き、手を汚さぬままおにぎりに海苔が巻けるという仕組みは今やすっかりおなじみになりましたが、その後も、いかにおにぎりの形を崩さず、海苔を破損させず、海苔とおにぎりをうまく合体させられるかを追求し、パッケージの改良が進められてきました。

そしてもうひとつおにぎりで重要視されてきたのは、その「握り方」です。お母さんが握ってくれるようなふっくらしたおにぎりを、同品質で膨大に大量生産するべく、改良が続けられました。その結果、手づくりのおにぎりと同程度の柔らかさで握る力を計測して再現する調理機器が開発され、手づくりに匹敵する、ほどよい柔らかさのおにぎりが実現したのです。最近では、

おにぎりを締めつけず柔らかさを保つための四角いパッケージも登場しています。このように、おにぎりだけでも常に新しい技術が試され、その努力は今もなお続けられています。

温度が命

もうひとつのおいしさを保つ重要な要素、それは温度管理です。コンビニの棚に、温度計が設置されているのを見たことがないでしょうか。サラダや乳製品などが置かれる一般的な冷蔵ケースは4〜5℃、その横に並ぶおにぎりのケースは約18℃に保たれています。実は、この温度こそがおにぎりの味と鮮度を保つために欠かせない要素なのです。風味を損なわないよう赤ワインをセラーで大切に保管するように、おにぎりにも適温があり、約18℃に設定したケースで味を保つ努力がなされているのです。冷蔵ケースでは温度が低すぎて品質が劣化して味が落ちるため、おにぎりは、夏も冬も一定の温度でケースに並べられます。

むろん、温度にこだわるのは販売時だけではありません。コンビニ商品を提供している多くの食品工場はHACCP（ハサップ）国際的な食品の衛生管理システム）に準ずる品質管理を取り入れて安全管理に努め、配送センター、配送トラックから販売に至るまで、徹底した温度管理システムをつくりあげることによって鮮度や品質を保っています。

味の分析の段階で、一部のコンビニでは商品開発を助ける機器を活用しています。例えば、「人の持つ、主観的かつあいまいな感覚を定量化することを目指し」開発された、味覚センサーです。味覚センサーでは、人工脂質膜と呼ばれる人間の舌を模倣した膜を使い、酸味・苦味・甘味・塩味・旨みを測定、パターン図に視覚化します。これらのデータを参考に料理を再現し、さらに大量生産にのせて提供する方法を模索しながら、新しい味がつけられていきます。

社会のニーズと足並みを揃えて

コンビニが現代社会に圧倒的に受け入れられている背景には、人口構造やライフスタイルの変化があります。単身世帯の割合が全体の3分の1を占めるようになった昨今、「おひとりさま」に適した分量のコンビニ食は、独り暮らしの人には当然便利です。さらにはその便利さに加え、過剰な包材や食品ロスの問題に対応する商品が求められています。

惣菜でいえば、トレー入りの商品だけでなく、パウチパック入り商品の展開が増えています。要冷蔵で賞味期限は30〜60日。少量の食べ切りサイズで独り暮らしに便利な上、冷蔵庫に常備菜として保存できるので食品ロスも減らせます。常温保存のレトルトに比べ

食品の細菌を増やさない対策は、結果的に余計な保存料を添加しないことにもつながっています。

では、おにぎりと違い、一般的な冷蔵ケースに並ぶサンドイッチはどうでしょうか。これも、低温でも劣化しないパン生地を研究・開発することで、問題を解決しました。冷蔵棚に置いて、も、しつとりとしたパンはそのままに、レタスなどの具材はシャキッと新鮮なできたてサンドイッチの味わいが実現しました。何気なく並ぶ定番商品のサンドイッチにも、おいしさへの工夫がぬかりなく行われているというわけです。

本格の味を手軽に

消費者の食欲なニーズに応えるために常に新しい商品が求められるコンビニでは、開発の際に専門店や著名な料理人の人気メニューを参考につくられることが少なくありません。老舗料亭プロデュースのお弁当も、ご当地ラーメン店のカップ麺も、本家本元がまずは雛形をつくり、チェーンはその味を「分析」「再現」して商品開発に励みます。もちろんレストランや店で提供されるものと寸分違わぬものができるわけではありませんが、それに肉薄した味を手頃な価格で提供する、これがコンビニの最も得意とする技術といえるでしょう。

ーケットでの取り扱いも増え、シニア層を中心に売り上げを伸ばしているようです。

パウチパック入り惣菜と袋入りのカップ野菜。どちらも食品の鮮度や味を向上させ、賞味期限を延ばし、ひいては食品ロスを少なくした、現代社会のニーズに合った商品だと思えます。

現在、一部のコンビニでは、厳選した生産農家と契約し、食材の生産から製造、流通までの一貫したシステムをつくりあげているところさえあります。

コンビニのこれから

このように、さまざまな技術開発によってコンビニ食の改良が続けられてきたことを見てきましたが、一方で、期限切れ食品の廃棄問題や輸入食材のリスク管理など、解決されていない課題は今なお残されています。各チェーンは解決の道を模索し努力を続けていますが、これらの問題に対して消費者もただ企業に任せきりにするのではなく、自ら積極的に働きかけをすればよいと思います。これまでもそうだったように、消費者の強い関心は、きっとコンビニの努力や技術開発を促すでしょう。そしてそのことが、より安心で安全な食づくりへとつながっていくべきだと思います。

かとうなおみ／消費生活コンサルタント。「トレードワーク」としてメーカーや小売業のマーケティング・サポートを行う。著書に「コンビニ食と脳科学——「おいしい」と感じる秘密」(祥伝社新書)、「コンビニと日本人——なぜこの国の「文化」となったのか」(祥伝社)、「なぜ、それを買ってしまうのか——脳科学が明かす錯覚行動」(祥伝社新書)など。

加藤 直美

Kato Naomi



伝統的な食文化を継承する

自給自足を実践する「麦の家」の象徴、
菘茸（よしむき）屋根の田舎家を背に、
収穫したばかりの野菜を手に立つ棚橋俊夫さん。

インタビュー

棚橋俊夫

精進料理人、是食（ぜじく）キユリナリトインスティテュート主宰

継承する ため

ユネスコ無形文化遺産に登録された「和食」
＝日本の伝統的食文化は、衰退の「途」を辿
っているように感じられる。家庭、地域の食文
化を伝承する方法はあるだろうか？ 精
進料理を通して伝統的な食料理を実践す
る棚橋俊夫さんにお話をうかがった。

取材執筆／加藤しのぶ 撮影／栗林成城



ゴキヤ、隠元メンゴキ、
桃の白和え

胡麻豆腐の冷汁

アヒマシ
ししとうのリンゴ下

滋賀県大津市坂本の町を、駅から比叡山麓へと向かう雑木林の坂道を登り、曲り道を抜けると、葎葎きの家が目に飛び込んでくる。

森を借景にした田舎家の手前には手入れの行き届いた田畑が広がり、振り返ると琵琶湖畔を眼下に見下ろす、一幅の絵のような美しい佇まい——ここは、「麦の家」と呼ばれる、主宰者の山崎隆さんとそのご家族が、衣食住の自給自足を実践する場である。

棚橋俊夫さんは、初めて「麦の家」を訪れたとき、「これがすべてなんだ」と、答えが出た気がしたという。27歳で精進料理を学ぶべく大津市内の月心寺に入り、料理修行を積んでいた折の出会い。未開の地であった当地に入植し「麦の家」を結成した先代松井浄蓮氏が存命の頃で、以来、2代目を継いだ山崎氏との交流は25年余になる。

精進料理人に聞く

日本の食の危機をどう救うか

月心寺で3年間の料理修行の後、東京・表参道に精進料理の店「月心居」を構えてから現在まで、ひたすら「精進料理のすばらしさを伝え、広めること」が我が使命」という信念のもと歩んできました。

精進料理は野菜を中心にした、天からの恵みをいただく料理、世界に誇れる日本の根本料理です。そのようなすばらしい食文化をもちながら、合理性・経済性を優先するあまり、現代の日本人は日常生活や、その根っこにある「食」がおろそかになっている危機的な状況です。

Interview with Tanahashi Toshio



棚橋さんが究極の癒しに出会えたという「麦の家」で、主宰の山崎隆さんと。山崎さんは、役所勤めを辞して衣食住を自給自足する活動に飛び込んだ気骨の人。着用している藍染は「衣」を担う夫人の京さんの手によるもの。



自然がもたらす力を糧に、豊かな色彩と造形美を生み出す野菜たち。「これこそが、真の芸術です」

(棚橋さん)

瑞々しい緑色を放つゴーヤ、つやつや光る賀茂茄子……田舎家の前に広がる畑には、夏だけでも30種にのぼるといふ種々の野菜が伸びやかに育つ。「料理人としては、これ以上ない魅力的な場」



料理とは、 「理」を 「料」を

「和食」がユネスコ無形文化遺産に登録されました。では、「和食」とは何でしょうか。それは「水の料理」だと言えます。豊かな水資源に恵まれた日本の伝統食は、清らかな水でつくられる米と野菜と少しの海産物で成り立っています。

対して日本料理以外は、「油（脂）の料理」なんです。これは毎日「ハレ」の食事が続くようなもので、だんだんと体が辛くなり、無意識のうちに長い年月をかけて培われた伝統食を求めないように感じています。そうした体の声を聴くのも大切な務め、もっと細胞が、体が喜ぶ食を意識することが必

要です。

「料理」という2文字は「理」を「料」と書いて「料理」です。「理」は原理や道理、真理などに使われる文字、「料」は「一斗（＝十升）の米」という文字から成り立っています。つまり「料理」には「お米の大事さを知って物ごとの本質をはかりなさい」という意味が秘められているのです。人が美味しく食べ、体が元気になる食事をつくるのが、料理の「理」、このような思いを「料」ものが料理の神髄なのです。スプーンでは到底量れません。

「料理」という、たった2文字に込められた深遠な意味、重さをもう一度深く考え、「便りさ」に流され捨て去ってしまった先人の食への技術や思いを、理性をもって見つめ直してほしいと思います。

家庭のごはんの 大切さ

危機的な日本の「食」を救うのは何か。一番大事なのは「お母さんのごはん」だと思います。日本には「おふくろの味」というすばらしい言葉があります。が、つくっている母親の顔が浮かぶような、気取らず毎日食べても飽きない味こそが最高のご馳走です。

それが今や「おフクロの味」、袋から開けただけの既製品の味に変わり、電子レンジでチンした食事が主流になっている。母親の顔が見えない料理を食べている子どもたちの将来が心配になります。もっとお母さんが目覚めてほしい。「忙しい」の一言で手を抜いてきたことをやり直すことが大事なのではないでしょうか。

きちんと育てられた野菜を中心にし

Interview with Tanahashi Toshio



採れたての野菜を扱う手つき、包丁さばき、体の動き——すべてが丁寧かつリズムカル。蒸す、茹でる、焼くと、野菜の顔を見ながら、その場で次々とメニューを組み立て、手早く調理していく。

精進料理の基本ともなる「ごますり」。単なる過程ではなく、料理に向かう精神的姿勢を調える作業である。正座し、姿勢を正してすりこぎでひたすら丸く円を描く。胡麻豆腐に適した状態にするためには、1時間を要する。

「ごますりは精進料理の第一歩。楽な作業ではありませんが手間を惜しまない料理法のなかにすべての料理の基本が詰まっています」

世界に誇る
日本の伝統的な食文化を
世界中の人が
学べる場が
今、必要とされている。

た、体が喜ぶ食事を丁寧につくる——
何も畑で野菜を育てることまでやらなく
くていいのです。信頼できる農家やお
店から手に入れたらそれでいい。
ただし、これも経済性を優先した現代
の流通制度が、良心的な町の小売の八
百屋や魚屋といった小さな単位の店を
なくしてしまっているなか、簡単なこ
とではないのも事実です。

真ん中に「食」を 置いた大学を

食を取り巻く現状を考えるにつけ、
最も必要なのは食の教育だと考えてい
ます。

それもあって、東京で15年続けた
「月心居」を閉めてからは、精進料理
を通して野菜のすばらしさや心身とも
に豊かな生活を提案・発信する「是食
キュリナリーインスティテュート」を

立ちあげ、活動しています。

また、縁あって昨年まで京都造形芸
術大学で「食藝プログラム」の教鞭
をとったことも、いい経験となりました。
た。お話をいただいたとき、芸術大学
で食を教えるという意義を考え、調べ
ていくうちに、「藝」の漢字の訓読み
が「うえる」だと知りました。芸術家
が「藝える術をもった人」、植える人
といえは百姓さんであり、その作品は
野菜やお米にあたります。良い作品を
つくるには食べものをおろそかにして
はいけない、土から離れた芸術では
いけない——そこから始まったのが「食
藝プログラム」です。3時間のカリキ
ュラムは、和食に関する講義、実際に
料理をする実習、つくった料理を食作
法も学びながらいただくまで、トータ
ルに「食」を学ぶものでしたが、学生
たちの反応に手ごたえがありました。
こんなに美味しいものを食べたことが
ない、コンビニ食を食べることが減っ
た……学生たちの意識が変わっていき
ました。そこでつくりたいのが、食の

ことを総合的に学べる大学です。栄養
学といった部分的なものではなく、食
医学部、食農学部、食経済学部といっ
た、「食」を真ん中に置いた学びの場、
世界に誇る日本の伝統的な食文化を世
界中の人が学べる場が必要だと思っ
ています。

昨年大学を辞してからは、拠点を定
めずに、国内・海外問わず精進料理を
広めるための「精進行脚」の活動をし
ています。アメリカでの活動中は、校
内に料理教室と農園をつくっている小
学校を見学させていただきました。自
分たちで育てた農作物を料理するまで
がプログラムに組み込まれている授業
に、日本でもこのような取り組みを、
と思います。例えば小学校に大きな食
堂をつくり、近所の人も気軽に訪れる
ことができるような場にするのもいい。
させることで、野菜が嫌いな子どもも
いなくなっていくのではないでしょ
うか。
「食」を真ん中に置いた教育が、今、
何より求められています。

たなはし・としお／精進
料理人、是食キュリナ
リーインスティテュート主
宰。1960年生まれ。27歳
のときに禅寺「月心寺」に
て修行。精進料理を通し、野菜のすばらしさや
心身ともに豊かな生活を
提案するため、国内外で
意欲的に活動している。



Part
6

Special
Feature

The
Future
of
Foods

食の情報と
うまく
付き合っ
ていく
ために

健康や美容という付加価値が
食に求められるようになって久しい。

トクホからダイエット食品まで、
食情報の氾濫が日常化した今日、
情報に踊らされないためには、
どうすればよいのだろうか。

健康食ブームの作られ方を検証し、
考察する。

文畑中三応子

Hatanaka Mioko

食品の機能性表示解禁が、間近に迫ってきた。「サラサラな明日へ」とか「スツキリを求めるあなたに」というように、曖昧な表現しかできなかった体にいい食べ物「企業の自己責任」のもと、体のどこにどうよいか、具体的に表示できるようになる。

消費者庁が7月に新制度の概要を公表した。思った以上の規制緩和である。現行で機能性表示が許可されている「栄養機能食品」と「特定保健用食品(トクホ)」に続く3番目の制度となる。

12種類のビタミンと5種類のミネラルに限り、含有する栄養成分の働きのみ表示できる栄養機能食品、「脂肪を消費しやすくします」など、堂々と効果をうたえるものの、体の特定部位への言及は原則的に認められないトクホに対し、新制度では医薬品だけに許されていた「胃腸の調子を整えます」や「免疫機能を強化」といった、より明確な表示が可能になる。個別に国の審査を必要とするトクホとは違い、企業は発売前に科学的根拠を含む商品情報を届け出るだけでよく、審査はない。

法律上の定義がない「いわゆる健康食品」には、万能・絶大な効果を期待させる思わせぶりの誇大宣伝が横行している。有効性や安全性、品質に関しては野放し状態のため、医薬品成分を含む製品も多く、健康被害の温床でもある。しかし、新制度は安倍政権の成長戦略の一環として、消費者保護より

よる礼賛発言も、かなり異常だった。紅茶キノコは商品化されず、種菌を無料頒布という方式だったから企業からコメント料を貰ったわけでもないだろうに、大勢の作家、評論家、政治家、芸能人たちがおそらく善意から、正体もよくわからない謎の物体の霊験を熱烈に語り、少なからぬ医者・科学者も太鼓判を押した。

当時の防衛庁長官は「キノコ党」の急先鋒で、「ウクライナちゃん」と愛称までつけて「胃腸が強くなって便通がよくなり、肩凝りも治った」と各所で語った。「ひたいがピカピカと光って精気があふれてくる」とは、文壇の大御所の言。「コレステロール値が1年で正常に。今ではコーラがわりにいただいています」と手放して誉めた女性解放運動家は、広告塔の一人になった。

その後の検査で酢酸と酵母が主成分と判明した紅茶キノコが劇的な薬だったはずはないが、健康食となるとだれもが理性と教養が後退して、非合理的な情報を鵜呑みにしがちになる。

騒ぎの出所になった『紅茶キノコ健康法』(地産出版)は、明治生まれの著者が紅茶キノコの来歴、薬効、体験談、培養法や飲み方を訥々と語るスタイルをとっているが、実際に書いたのは元読売新聞社会部長、埼玉新聞論説委員を歴任したジャーナリスト。読むとは非でも試したくなる健康食のお手

健康食品市場の拡大を優先して持ち出された。取得までに時間と費用がかかるトクホのハードルをぐっと下げた、企業にやさしい制度である。

効果がわかりやすくなるのはよいとしても、安全性と有効性は企業まかせでどこまで保証されるのか。しかも、新制度の対象は錠剤やカプセル形のサプリメントだけでなく、加工食品、生鮮食品などの食品全般に広げられるのである。実施は来春の予定。それでも氾濫する食べ物の健康情報を見極める力が、ますます求められる。

健康、美容、ダイエット ―食に付加価値を求める時代

日本の食の流行現象を調べると、年代を追うにつれ「体にいい」という付加価値が力を持ってきたことがわかる。とくに2000年代以降は、ブームになった食べ物のかなりの割合が、健康、美容、ダイエットがらみ。フードファディズムに類する事例も多かった。

フードファディズムとは、「食べ物と栄養が健康維持・増進や病気に与える効果を過大評価すること」。ヘルシーフード先進国のアメリカで生まれたこの概念の紹介者、高橋久仁子群馬大学教授が「食・栄養に関連する神話、詐欺、あるいはインチキまがいの治療法で健康を得る、病気の解決を図る等を包括する」と書いているように、メ

本のような一冊だ。かつて中国渤海で珍重された不老長寿の霊薬であり、長年愛用されているソ連バイカル地方の長寿村ではいまだかつてガン、脳卒中、心臓病による死者がないという出自から始まり、共産党員の都議が日本で最初に培養して以降のストーリーがルポルタージュ風に綴られ、人口増加と食糧難、ガン対策と老人問題にまで話が拡大する。菌を入手すれば簡単に作れる手軽さと、とりわけ経費の安さが強調された。

しかし、ブームの過熱につれて菌を家庭で培養する危険性、効果を疑問視する学者の発言も増えて急速に下火になり、その年の冬には呆気なく消えた。流行は泡のようなものだが、日本人は実に熱しやすく冷めやすい。ゴーストライターの小川清は後年、『文藝春秋』で「紅茶キノコのフィーバーぶりを目のあたりにすると、私には、戦時中の過熱ぶりと同質の何かが感じられてならなかった。これは戦時中、軍部に反感を抱きつつ新聞記者としての一時代を送った私の自戒でもあり、教訓でもある」と書いている。自分で仕掛けておいて何をかいわんやだが、今でも情報を送る側と受け取る側、双方の教訓になるだろう。

食に何を求めるのか

紅茶キノコは公害・被害が社会問題化し、近代科学と近代医療への不信感

ディアや健康食品産業が垂れ流す、根拠は薄いがもつともらしい情報に、私たちは何度も踊らされてきた。

「紅茶キノコ」ブームの教訓

戦後の日本で健康食ブームが頻繁に見られるようになったのは1970年代。75年の春から秋にかけて爆発的なブームが日本全国を席巻した「紅茶キノコ」は、フードファディズムの特徴が凝縮したプロトタイプである。

これさえ飲め(食べれば健康になる、万病が治る、痩せると吹聴され、流行する食べ物を私は「不老長寿系」あるいは「栄養神話系」ファッショントと呼んでいるが、その史上最初でおそらく最大のヒット作だろう。

広口のガラス瓶に砂糖入りの紅茶と菌の小片を入れ、ガーゼで蓋をして1、2週間置いておくと液面いっぱいにプヨプヨした分厚いキノコ状の塊ができる。酸っぱくなった培養液は1日コップ3杯で元気潑刺、続けて飲めば万病が完治、ニキビやアザなど女性にとつての美容の大敵まで治り、ガンさえ悪化が止まる等々、奇跡的な効果を発揮する特効薬だと喧伝され、口コミで菌が人から人に譲られて文字通り異常繁殖し、約500万の家庭(5軒に1軒とも)が栽培したといわれる。

相次いだ雑誌、テレビでの著名人に

が膨らんだ1970年代の徒花といわれるが、2000年代にテレビの健康バラエティー番組から火がついた「一品ダイエット」ブームの群れは、紅茶キノコに匹敵する凄まじさだった。

ココア、赤ワイン、豆乳にがり、寒天、朝バナナ……。平凡な食べ物がまことしやかな栄養・医学情報で誇大に演出された結果、突如として万能健康食に祭り上げられた。番組の内容がすべて捏造だった2007年の納豆ダイエットは、悪質なフードファディズム事件として記憶に新しい。日本人の抱える健康不安は、1970年代をはるかに凌いでしまっている。

食べ物とはしかに体を作るものだが、食事は医療行為でもなければ食品は医薬品でもない。ましてや万能の食べ物など、あり得ない。もし何にでも効く食べ物が存在するならば、とつとくに研究されて薬になっているはずだ。

最近、不食や断食、少食を勧める健康本がよく読まれているという。そんな過激な極論が人気を得るのは、抑圧的なまで過剰に生み出される健康食への不信と反動からかもしれない。

溢れる食の情報から私たちは自分に都合のよい部分だけを拾い出しがちだが、まずは常識を発動させれば、選択はおのずと絞られるだろう。なにより、健康は生きる目的ではなく、よりよく生きるための手段だし、食の楽しみは健康だけではないのである。



文 畑中 三応子

Hatanaka Mioko

ライター、編集者。編集プロダクション「オフィスSNOW」代表。『シェフ・シリーズ』『暮しの設計』編集長を経て、各種の料理本の編集に携わりながら近現代の流行食を研究、執筆。著書に「体にいい食べ物はなぜコロコロと変わるのか」(ベスト新書)、『ファッションフード、あります。――はやりの食べ物クオニクル1970-2010』(紀伊國屋書店)などがある。

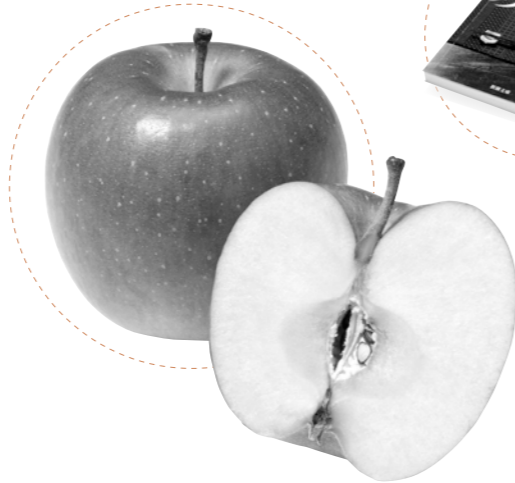


1974

紅茶に砂糖、
菌を入れ発酵させる
紅茶キノコ

1992

3食の代わりに
食べる手軽さで
大流行



1995

「粗食」という言葉を
認知させた一冊



1999

ストレートなタイトルで
ベストセラーに



2006

脂肪吸収抑制効果があると
根強い人気の
ウーロン茶



2012

実年齢より若く見える
著者のルックスも
話題に



2011

野菜、果物を
摂取できると
若い女性に大人気



年表 食の流行と 情報の相関史

- 1974 中満須磨子『紅茶キノコ健康法』刊行*
- 1977 「豆乳」発売
- 1980 こんにやくダイエット
- 1980 鈴木その子『やせたい人は食べなさい』刊行
- 1981 缶入りウーロン茶発売
- 1984 「飽食の時代」流行語に
- 1985 「1日30品目」提唱
- 1991 トクホ誕生*
- 1992 リンゴダイエット*
- 1994 ミネラルウォーターダイエット*
- 1995 ココアダイエット
- 1995 幕内秀夫『粗食のすすめ』刊行*
- 1996 「成人病」を「生活習慣病」に改称
- 1997 ダイエット食品「スリムドカン」発売
- 1999 『買ってはいけない』（『週刊金曜日』ブックレット）刊行*
- 2000 「21世紀における国民健康づくり運動」スタート
- 2001 栄養機能食品制度導入
- 2002 サプリメント急成長*
- 2003 健康増進法施行
- 2003 「ヘルシア緑茶」発売
- 2005 食育基本法施行
- 2005 トクホの種類拡大
- 2006 「黒烏龍茶」発売*
- 2007 テレビ番組による納豆ダイエット捏造*
- 2008 特定健康診査（メタボ健診）開始
- 2008 ゼロ食品・飲料続々発売
- 2009 消費者庁発足
- 2010 タニタ『体脂肪計タニタの社員食堂』刊行
- 2011 グリーンスムージー・ブーム始まる*
- 2011 塩麹ブーム始まる
- 2012 コーラ飲料初のトクホ発売
- 2012 南雲吉則『「空腹」が人を健康にする』刊行*
- 2012 山田悟『糖質制限食のススメ』刊行
- 2013 若杉友子『長生きしたけりゃ肉は食べるな』刊行
- 2013 柴田博『肉を食べる人は長生きする』刊行
- 2013 夏井睦『炭水化物が人類を減らす』刊行
- 2014 紅茶キノコが「Kombucha」の名前で逆輸入*
- 2014 「食品の新たな機能性表示制度」検討会終了

「健康」「美容」を追い求め、
モノだけではなく
情報も食べる時代を、主な法制度や
ベストセラー本から振り返る。

*を付した事例は写真でも紹介しています。



1991

特定保健用
食品制度が成立し、
トクホマーク誕生

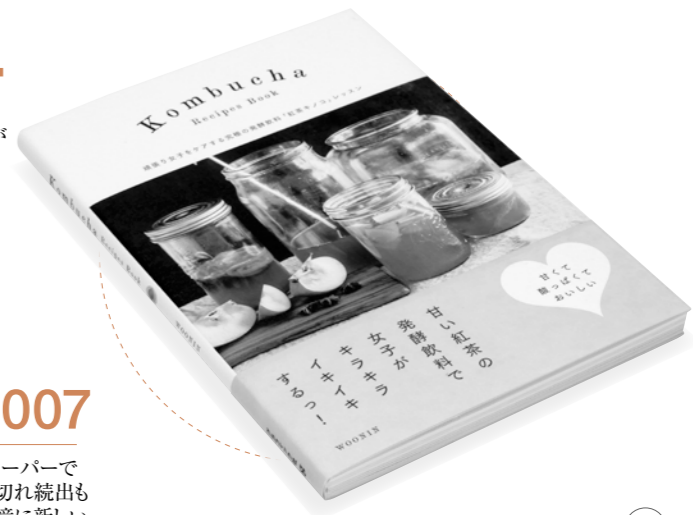
1994

「エビアン」
「コントレックス」の
日本法人設立



2014

紅茶キノコのレシピ本が
「Kombucha」の
名前で刊行



2002

「食品」に指定され、
気軽に買えるように



2007

スーパーで
品切れ続出も
記憶に新しい



変わり続ける食シーン

いつどこで、誰と、何を食べているか。
大学生に向けて行われた
食調査報告があぶり出す、
日本の食風景の驚くべき変貌ぶりとは。

2006年頃、ふだん学生と接する中で食生活の変化やコンビニエンス・ストアの利用について、漠然とした興味を持ち始めた。そして、2007年7月にいくつかの仮説を立て、「若者による食品の消費動向の把握」と「食生活に関する若者の意識調査」を目的に写真分析法で「学生が何を食べているのか」について専修大学の学生20人（自宅通学の男性5人、自宅通学の女性5人、自宅外通学の男性5人、自宅外通学の女性5人）を対象に調査した。その結果、①朝食の欠食率が高いこと、②規則正しい食生活によって自己管理をしている学生は非常に少ないこと、③家族との生活時間が違うこと（自宅通学生でも一家団欒の時間は減少）、④品数の多い食事を作る家庭が少ないこと、⑤食事の組み合わせがユニークなこと（ご飯とパン、ご飯と清涼飲料水といった組み合わせ）などが明らかになった。

同時期に調査対象の学生にヒアリングを行ったところ、大学生の食生活の変化は、家庭生活だけに起因する問題ではなく、彼らのライフスタイル全体（大学の履修システムやアルバイト、就職活動など）もまた大きな影響要因となっていることがわかった。2009年7月にも同様の調査を実施したが、本年（2014年）7月は、自宅外通学の学生に焦点を当て20名を調査対象とした。実際の専修大学学生の男女比を考慮し、各学年男性3名、女性2名（合計20名）を公募し、2014年7月10日0時から16日24時の7日間行った。

この間、スマートフォンやデジタルカメラで口にしたあらゆるものを撮影し、あわせて補助記録をする形式で食生活調査を実施した。まだデータを整理している最中だが、その一部を紹介したい。過去の調査から、朝は十分に時間が取れないので何も口にしない学生や、朝に何も食べなくても気にならない学生が相当な割合で存在することがわかっていく。また、「料理を作るのが面倒」「食事メニューのバランスは気にしていない」「（高校までのように）親と同居していた時には、しっかりと食事をしていたのに、大学生になってからダメになってしまった」、「（学年が）上になるにつれてどんどんひどくなってしまった」という意見も得ている。

今回の調査でも、自炊率（自炊が一般的によいこととは断言できないが）と食事の定時率（ある程度決まった時間に、日に3度食事する率）については、低学年の学生の方が高かった。学年が上がるにつれて学修の大変さや課外活動の忙しさも増すし、アルバイトの時間も長くなる。夜遅くまで遊ぶこともあるし、飲酒の機会も出てくる。このようにして、次第に不規則な

食生活になっている。

しかし、こういう事象はこの10年間の学生に見られる特異な現象ではない。多かれ少なかれ、昭和の大学生も同じような環境にあった。

コンビニエンスストアのインフラストラクチャー化

では、何が変わったのか。その大きな要因の一つがコンビニエンス・ストアのインフラストラクチャー化である。

今や、繁華街立地のキャンパスでなくとも、通学路や学内にコンビニエンス・ストアがある。現役の大学生は「コンビニ・ネイティブ世代（convenience store native generation）」である。彼らが生まれた頃にすでに全国で2万店舗あり、総売上高も3兆円に達し、小売業における主要業態の一つとなっている。

おにぎりもおでんも思い出の味は母の味ばかりではない。カップ麺はもはや家の中ではなく、店舗で湯を入れ外で食べるものとなっている。実際、今回の調査でもコンビニエンス・ストアが学生の食生活を支えているのがよくわかった。

最も顕著なのは、昼食である。業界最大のコンビニエンス・ストア・チェーンの店舗が学内にあるため、昼食時の写真に当該店舗で購入した弁当、

おにぎり、麺類、サンドイッチ、パンがしばしば出てくる。学生によっては、早めに登校し、学内のコンビニエンス・ストアでこれらの食品を購入し、1時間目の教室で朝食を摂る例もあった。

また、「おにぎりとパン」を同じ食事で摂る組み合わせが過去の調査と同様に多く出現した。このほか、「おにぎり」とパンと甘いコーヒー飲料や「パン」とカップ麺とお菓子」の組み合わせも出現した。この組み合わせもコンビニエンス・ストアの食品特有のものである。

また、ある3年生の男子学生は、調査期間中の日曜日を除く6日間9食をコンビニエンス・ストアで購入していた。その他の食事は外食チェーン店舗

7月10日	弁当2食、アルバイトの賄い1食
7月11日	弁当2食、欠食1
7月12日	弁当1食、アルバイトの賄い1食、外食1食
7月13日	外食持ち帰り1食、外食1食、欠食1
7月14日	弁当2食、外食1食
7月15日	弁当1食、簡単な自炊1食、欠食1
7月16日	弁当1食、外食1食、欠食1

が中心である。

さすがに同じ弁当は出現せず、チェーンも2つ使い分けているようであった。

学生の経済事情と食費

関東甲信越地方の短期大学を含む私立大学の教職員組合で構成する、東京地区私立大学教職員組合連合が、2013年度に、加盟する15大学・短大に入学した新入生の家庭（保護者・父母）を対象に、「私立大学新入生の家計負担についてのアンケート」を実施した。

出費が落ち着く「6月以降（月平均）」の送り額から「毎月の家賃」を除いた生活費は2万8100円である。これを1日あたりにすると、937円（2万8100円÷30日）になる。2013年度の1日あたりの生活費は、ピークである1990年度の24600円（7万3800円÷30日）に比べると、61・9%の減少である。いくら長年にわたるデフレーションの影響を考慮するにせよ、さすがに学生は生活費を相当切り詰めている。この結果からは、大学生の生活費の低下傾向が食生活に影響を与えている可能性が示唆される。しかし、食事もし、服も買い、学修にも費用がかかり、友人との付き合いもあるの、その差を埋めるべく奨学金の給付または貸与を受け、アルバイトもする。

さとう・こういちろう／専修大学経営学部准教授。上智大学大学院経済学研究科後期博士課程単位取得退学。担当科目はマーケティング戦略論など。大学生の食生活調査のほか、食品の廃棄ロス削減、第6次産業化、日本の農林水産物輸出について研究。主要論文に「写真分析による大学生の食生活調査」など。

文 佐藤 康一郎

Sato Koichiro



今回の調査ではおよそ半分の学生が日本学生支援機構の奨学金を利用していった。また、4万円から5万円ほどのアルバイト収入を得ている学生が多かった。仕送りの有無や奨学金の利用、アルバイト時間に差はあるものの、食費としての支出が3万円から4万円と答えた学生が大半であった。

ところが、中に1万5000円と答えた学生が2人いたので、詳しくデータを調べ、インタビューも行ったところ、2人の結果は全く異なるものであった。2年の女子学生は、昼食以外はほぼ自炊しており、日によっては昼食のお弁当も作っていた。昼食もコンビニエンス・ストアのサンドイッチを購入する程度なので、そんなに支出は大きくない。

一方、4年の男子学生は、単にあまり食べないために支出が少なかった。彼は3年次までに多くの単位を取得しており、実質的にはゼミナールのある水曜日のみ登校している。インターネットのゲームに現在ハマっており、午前3時30分就寝・お昼頃起床の日が続く。

食事は昼食と夕食だが2食ともカップ麺で過ごす日もあり、自身で炊いたご飯と簡単なおかず1品の組み合わせやパスタにレトルトソースをかけた組み合わせも多い。彼だけではないが、食べることにあまり重きを置かない学生は多い。空腹

今回の食生活調査で、たまたま家族や親戚と食事をする機会があった場合、2時限目と3時限目に授業があった場合、食事を学内で摂った場合、ゼミナールやサークルで懇親会があった場合を除いては、一人で食べるという回答がほとんどだった。私たち「大人」も同じようなものである。たまたま家族や親戚と食事をする機会があった場合、ランチタイム時に同僚や取引先と食事を摂った場合、職場の仲間などと懇親会があった場合を除いては、一人で食事を摂る単身者も少なくないのではないか。

そして、未婚化・晩婚化が進展している現代、一人で食事をすることはますます増えていくことが明らかである。結婚しても気は抜けない。家庭内で一人だけで食べる可能性はある。

現在、大学進学率はおおよそ50%に上っている。食教育が比較的充実しているのは高校までであり、大学がまさに食教育最後の場、食生活自立の最後のチャンスでもある。昨今、食生活改善と午前中の授業の出席率向上を狙い、100円から200円程度で朝食を提供する「格安朝食」の取り組みが広がっている。低額にすることで利用者が増え、その結果として朝食を摂る習慣が身につくことは大変望ましい。しかし、今回の調査でも明確になっているのが、食生活のリズムが崩れるのは高学年になってからである。総じて、高学

は耐え難いものであるが、空腹が満たせばよいという声も多く聞かれた。ところで、この4年の男子学生は、あまり買い物に出ないにもかかわらず、米やパスタが何度も出現するため、インタビューで確認したところ、親元から物資の仕送りを受けているということであった。仕送りは米を中心に調理済み食品やレトルト食品が多かった。積極的に食べたいとあまり思わないのであるが、「米と調理済み食品が自宅から送られてきてるので」、自炊する(時がある)ことがわかった。

おわりに

こう見てくると、果たして、我々いわゆる「大人」と同じではないか、という結論に至る。確かに、私たちの学生時代と現代の学生とはコンビニエンス・ストアやチェーンの外食店の発展度合いの違いから、さまざまな違いが見られる。いわゆる定食屋さんは1人の記録にしか出てきていないし、学生食堂も以前のようにカロリー偏重主義の店舗ばかりではない。

しかし、「現代の学生の食生活」は、「現在の私たちの食生活」と大きく変わるものではないことに気が付く。私たちも学生たちも食べる時間を惜しんで、あるいは食べる時間を削って何かをしているのではないだろうか。食べることはどこか軽んじられているのではないか。

年の履修する科目の多くは早い時間帯には配置されていない。よって、法律上も「大人」である高学年の学生の食習慣改善につながるかは、まだ検討の余地がある。そこで提案したいのが、食事を授業プログラムに取り入れる方法である。これは座席数の調整や科目配置の検討、費用負担などクリアせねばならない点が多々あるが、「同じ釜の飯」を食べることに高い教育効果が期待できる。現在、学生寮が見直されているのは、まさに「同じ釜の飯」によって社会性が身につくからである。

また、本学にはまだないが、大きなテーブルの真ん中に他者の視線を遮る(つた)衝立を設け、一人ぼっちでも落ち着いて食事ができるよう「工夫」された「ぼっち席」と呼ばれる席が大学に続々登場している。短期的には干渉されたくない学生のためにはなるが、卒業後の社会生活を考えると、「ぼっち」で居続けることは難しい。孤食化を進めぬためにも大学で設けることは望ましくないだろう。

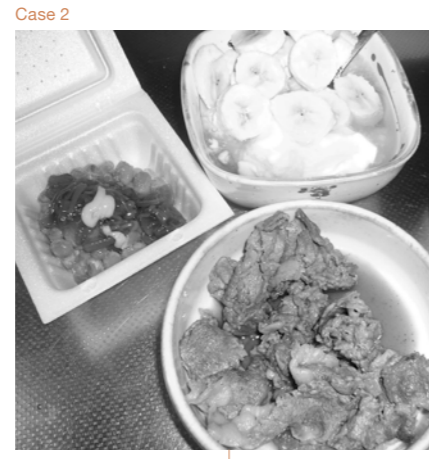
大勢で食べる機会があるにもかかわらず、孤食の機会を増やすべきではない。相席で食事を楽しもう。もしかすると隣に座る人は、一生付き合える友人になる人物かもしれないし、これからの人生を共に歩む伴侶かもしれない。大学の食事の場は、そのような場であって欲しい。

Case Study 学生は何を食べているのか

専修大学学生への食生活調査(2009, 2014年)から



超合理派
1年生男子 / 一人暮らし
食事には時間もお金もかけない。写真はある日の夕食。朝と昼は弁当や学食で、その分サプリメントで栄養を補完。



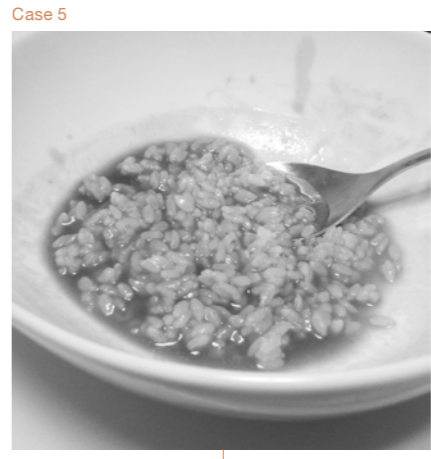
実家でも部屋食
2年生女子 / 自宅生
家族と住むが、食事は自分で作り、自分の部屋で摂る。ダイエットのため米やパンは食べないと決めている。



姉妹の夕餉
1年生女子 / 姉と二人暮らし
料理好きな姉のおかげで、一汁三菜の充実した夕食を摂ることができている稀有な例。



日々、コンビニ
3年生男子 / 一人暮らし
サンドイッチ+親子丼、焼きそば+グラタン+おにぎりといった炭水化物の組み合わせが多い。



具なしハヤシライス
3年生男子 / 一人暮らし
彼女のおみやげの焼き鳥とから揚げがつくと、豪華に。食に興味がなく、忙しくなるとほとんど食べない日もある。



メガ盛りパスタ
4年生女子 / 一人暮らし
ゆでたペンネとスパゲティに市販のソースをかけたお気に入りメニュー。自炊率は高いが、料理は多様性を欠く。



日本の「明日の食」は

どうなるか?!

伏木 亨

京都大学大学院農学研究科教授

山納 洋

大阪ガス(株)都市魅力研究室室長

山下 満智子

CEL研究員

生命を支える料理、それらをめぐるさまざまな課題に、私たちはどう向きあっているのか。科学的見地からおいしさを探求することや、コミュニケーションにも視野を広げて考えることで、食の将来を想像する糸口が見えるかもしれない。栄養化学・食文化・コミュニケーションをそれぞれ専門とする立場からの意見交換を通して、今日と未来の食を垣間見る。ポートレート撮影・堀出恒夫

日本料理と科学の接点

山下 伏木先生は、専門のご研究とは別に、2006年に、日本料理アカデミーとの活動を始められましたね。より実践的な活動ですね。

伏木 料理する人たちと一緒に活動したというのは、ものすごく大きな転機でしたね。もともと実験科学者ですから、ラボ以外では、ほとんど仕事にならず、一番人と出会いにくいタイプの研究です。それが、料理人の人たちに、なぜか無理やり引っ張り込まれたね。でも、京料理の人たちはものすごくおもしろかった。老舗料亭の2代目、3代目、15代目みたいな人たちがばかりの集まりなんですけれど。料理人と研究者は相性がいいです。どこか似たところがあるね。京都の料理人の人たち

「丈夫かしら?」と思うみたいだけど、やり出したらそんなりと研究者のひとりになっていく。今の料理人さんたちは、しゃべるのが上手ですよ。訴える力がすごい。もうすっかり研究者です。しかも、そのうち3人が本場に京都大学の大学院生になりました。

山納 化学というと、「分子ガストロノミー」(*1)というのがあります。

伏木 分子ガストロノミーというのは一種の驚かせる手段でもありますよね。初期の頃には新鮮さを感じていたんですが、割と早い時期に、我々のやっている科学は、多分その方向ではないだろう、ということになりました。京都の料理って見かけは絶対に変えない、変えたくないんです。伝統、文化を背負っているしね。でも、よそからはイタリア料理も来るし、フランス料理も来るし、そういうなかで競争をしなきゃならない。じゃあ、見かけを変えないでうんとおいしいものを作らないと負けちゃうでしょう。それで京料理をどういうふうにするかは、本質的においしくできるか。そのために、筋道というか、考え方や整理のしかた、科学的な素養を身につけたいと。議論をしているときに、なぜそうなのかと科学的な裏づけを求めてくる。彼らは科学的なことを身につけると、絶対に自分の料理がおいしくなるというふう信じている。

山下 だから、すごく熱心ですよ。これはきつと京料理だけでなく京都の地域力になりますね。

伏木 ええ、絶対にそうなると思います。京料理はこれからどんどん伸びるんじゃないかと、あの人たちを見ていたら思いますね。

人が集う「場」の持つ力

山納 大阪では、商工会議所が「食の都・大阪」事業として、大阪らしい料理を料理人に考えてもらいコンテストをして、選ばれたものを一定期間それ



Fushiki Toru

自分のなかで
適度な節度を持って
食べないいろいろな問題が
起きるとい、全く違う
時代になってきた。

ぞれの店で食べられるという、料理人の育成支援と大阪の食のブランド化に取り組んでいます。

山下 山納さんはコミュニティデザインをする立場から、大阪でカフェの運営に関わっているんですね。

山納 「コモンカフェ」という、20坪くらいのスペースです。かつて大阪がグループが運営していた扇町ミュージアムスクエアという劇場が2003年に閉館した後、演劇やアートに関わる人たちの表現の場所をつくりたいと思って、出した結論がカフェをつくる

って本当にすごい時間をかけて研さんして、そしてそれを表にあんまり出さないようにしているという、あの粋がいいなと思いました。

山下 皆さん、発表の機会をととても喜んでおられますよね。学会というように形で発表しておられますよね。

伏木 はい。学会、まさに「学術的な学会に来てみない?」とか引つ張るんですよ。そうすると、最初はすごく「大

ことでした。

山下 哲学カフェとか、今のコモンカフェのような形で、カフェが地域活性化の切り口になっていますよね。

山納 カフェという言葉がこれだけ回るようになったのは、1990年代の後半からで、それまでは喫茶店でした。80年代にカフェバーというものが流行ったりしたんですが、90年代後半になって、スターバックスが入ってきたり、フレンチのレストランがカフェ

という業態を始めたたり、個人で開業する人が増えたり……。カフェという言葉が、多分時代のキーワードのようになって、そこから先、拡大して使われることが非常に増えました。例えば、2000年前後に起業家やベンチャーキャピタルの人が集まって交流する場を「ビスカフェ」と呼んでいた時期があったり。今でも、全く飲食物も出ないけれど、サイエンスカフェなど人の集まりや勉強会などを「カフェ」と呼んだりすることが続いている感じがします。

伏木 そういえば、東京・霞が関の近くに飲み屋さんがあるんですよ。そこで省庁間のいろいろな協議とか、あるいは何とかがってその辺でかなりやられているようです。あれはカフェですよ。いわば飲みながらも含めて議論ができる。料亭とかではなく、実務をしている人同士が、おたくの省ではどう考えているのか、そういう本音の部分で話をするという意味で、カフェに通じるのでしょうか。

生命維持と健康のカギは「食べかた」

山下 伏木先生は、日本が成熟社会になっていくうえでの食の位置づけに関して、「いま、食の求心力が弱くなっている」「食事という習慣を大切に守っていくことが大事」「和食をきちんと子どもに教えること」「食の快楽に節度と品位を」「こういったことを言っておられました（『いま「食べる」と」を問う——本能と文化の視点から』サントリー次世代研究所企画・編集、伏木亨・山極寿一編著、2006年、人間選書）。

伏木 僕らがまだ高校生くらいのときまでは、日本は欠乏の時代だったので、食べることは非常に良いことだった。ある意味で第一義的に大事だと思われていた。やがて、経済的に豊かになって、贅沢も可能になると、肥満の問題とか、過剰な栄養、食べ過ぎるといふ問題が出てきた。そうすると、むしろ自分のなかで適当な節度を持って食

べないといういろいろな問題が起きるといふ、全く違う時代になってきた。急激にね。

山下 生活習慣病など、そこで起こったいろいろな問題が、今の食の問題のベースになっていきますね。

伏木 「食べたい」という欲求を満たすことは、生命維持にはすごく大事なことです。でも、おいしかったら食べ過ぎてしまいますし、そもそも、満腹感というものは、どちらかという欠乏の時代にできるだけたくさん栄養素を



Yamashita Machiko

やはり食べるだけの人じゃなくて、自分も作ってみることで、世界が広がりますね。

とるために設定されているものなので、それに従って食べると、だいたい食べ過ぎるようになっていくんです。この機会に食べてしまおう、といった感じで。だから、満腹感を感じる前に食べるのをやめるといふのは、なかなか大変なことだ。

山下 それが、節度。

伏木 節度ですね。節度というものを持たないと、やはり不満が起きるし、生活習慣病はあるし、ということになるんです。でも個人の意識だけで節度

を保つのはなかなか難しく、いろいろ仕組みが必要だと思えます。カロリ

ーをたくさんとることによる満足感だけに頼っていると、食べ過ぎてしまう。例えば、食の文化とか、食器は美しいとか、よい「しつらえ」とか、そういう視覚的な、あるいは文化的な満足感と一緒に初めて、多分適当なところで満足感が生まれるのではないかと、最近思うのです。

山下 ひとり食べている状態、「個食」ではどうなりますか？

補われているからだと感じます。

山納 普通の人って、ものを食べるといふときに、案外保守的ですよ。コモンカフェで、何を出したらお客さんが入るかという、カレーとパスタとオムライスだったりします。いろいろな理由があると思うんです。昼休みが短いのでカレーならすぐ出てくるだろうとか、パスタなら間違いないだろうとか。お店を始めたいという人に、「お客さんがイメージできない料理を出すときは苦労するよ」とよく言うんです。人は、自分が食べられるもの、おいしいと思っただけのもの、という割と狭い選択肢のなかで選んでいる、だから例えばものすごく材料や製法にこだわったオムライスの方がお客さんには受ける。

伏木 絶対にそう思いますよ。食べる側は、注文するときとか食べようと決断するときは、ほとんど味がわかっていないものを欲しがります。全く知らないものは怖くてまず頼まないです。いろいろ珍しいものを食べたいと言いつつ海外旅行をするでしょう。しかし、向こうへ行ったらだいたい、「あ、これ日本の○○に似てる」とか言ってお客さんが受けるわけです（笑）。「これ日本のトンカツね」と言いながらオーストリアでシュニツェルを食べたり。食に関して、我々は未知のものが怖いんですよ。だから、これはだいたいこのようなものだということがわかったら、初めて自分が受け入れられるという仕組みになっていると思います。身を守

るために大事なことです。

山納 マクロビオティックの料理で、車麩を使ってわざわざお肉の味のものにしたり、精進料理もそうですが、多分、私たちの食べられるものという範囲にうまく合わせている。

伏木 そうですね。材料がわからない、味がわからない、というのは手を出しにくいですよ。食べなれた安心感というのはいくらもありません。

山下 ところで、風味とか香りというものを、先生はすごく大事にしておら

る。ネズミで990種類、最近の研究だとゾウが一番多いという話です。

山下 においに敏感であることが、生きていくうえではすごく必要であったということですね。ところで今、家庭で料理を作る習慣がだんだん揺らいできています。親御さんも忙しいので、あんまり料理を手作りすることに重きを置いたら追いつめることになる、ということでしょうか。でも、食べるときの香りとか風味ももちろんですが、誰かが自分のために食事を作ってくれ



Yamanoh Hiroshi

やはりコール・アンド・レスポンスみたいなものは要るんですね。家庭も多分同じなんじゃないかな。

れますね。
伏木 おいしさはね、ほとんどが嗅覚からだと思えます。鼻をつまむと何も味がわからないでしょう。甘み、うまみ、酸っぱさ、そういう大きなパランスも大事なんですけれど、あとのデテールは全部嗅覚だと思います。味覚のセンサーは、甘みが1種類、酸っぱさも1種類、苦みが約20種類、あとそれぞれ1種類ずつぐらいしかない。

だから、解像度が低い。ところが、においのセンサーは400種類ぐらいあ

ているときに漂う香りも含めて、家庭料理には、満足感を高めるような、もう少し大切な意味があるんじゃないかと考えています。

おいしさをつなぐ「コミュニケーション」

伏木 「なぜ料理するのか？」ということは、これからかなり問われると思います。だって、コンビニはずつとあいているし、ネットで注文したら配達もあるだろうし。そうすると、料理す

る意味がまだあるのか。例えば、家庭で服を作るといのは、昔はありましたが、もうありませんね。

山下 1%以下、まあ0・1%以下でしようかね。ほとんど趣味の世界。ミシンも使わなくなっていますしね。やはり既製品の技術と自分で作る技術の差が大きくなると手作りは難しいんです。

伏木 手作りの料理も、この先減るでしょうね。どんどん自分のやれることを、いわゆる専門の業者なり、専門の人たちがやっていっててくれる。やっていってしまふ。それで自分の出る幕がどんどんどんどん減っていくような気がするんですよ。そして、最後はやはり趣味だろうなと。

山下 でも、ご飯を炊くこと自体は、今は本当に簡単なんですよ。お汁を作れるかどうかかわからないけれど、ご飯はできる。

伏木 ご飯は炊けると思う、子どもでもちゃんと言えば炊ける。日本の炊飯器は非常に優秀ですね。それで、ご飯が炊いてあると、あったかいご飯があれば暮らしやすいというか。

山下 とりあえず家の中の食事が成り立ちますよね。

伏木 そう、そして、ご飯があれば、あとは冷蔵庫でも開けて何か引っ張り出してきて、適当にできます。ご飯はものすごく大事です。

山下 日本の家庭料理は、縄文時代後期から続く米飯にまた収斂していくかもしれません。

伏木 ところで今、割烹がすごく流行っているでしょう。あれはレストランよりもちょっと家庭っぽいんですよ。向こうに作っている人がいて、話もできる。

山納 カウンター割烹ですね。

伏木 そう、カウンター。あれは、これからのスタイルやと思うんです。家でも、「これはどここの。今日は安かったん」とか、会話があるじゃないですか。多分、それが家庭の香りのひとつじゃないかな。レストランでウェーターさんが運んできたら、作っている人と遮断されますが、カウンターの割烹はそのあたりがいいですね。

山納 普段、飲食店のキッチンでひたすら料理を作っている子が、週に1、2回の休みの日にコモンカフェで料理を出しているの、「いつも同じことをしてるんだ違うのん？」と聞いたことがあります。でも目の前の人に対して「どう？ おいしい？」といいながら作ることで、多分別体験なんですよな。

伏木 全然違いますね。相手といういろとやりとりしながら作ったり、あるいはただくというのが、今日的なんですよな。

山納 すごくよくわかります。コモンカフェを始めたときに、演劇、音楽と同じように、料理という表現をする人がいるんだ、と気づきました。食材を煮たり焼いたりし、調味料で味つけをしたりして、「これは私が表現した、どうですか？」って、言いたいのだと。

しよか。

山下 そうですね。3カ月ぐらいシニア男性向けの料理教室をすると、片づけも含めて奥様の大変さがわかって、このごろは「ありがとう」と言うようになったので女房が喜びましたみたいな話をよく聞きます(笑)。だから、やはり食べるだけの人じゃなくて、自分も作ってみることで、ぐんと世界が広がりますね。

伏木 野菜作りなんかもそうですね。自分で育てたものは少々曲がっていても、小さくても、育てるのが面倒でもおいしかったりするね。ある小学校で、学校の畑でピーマンを作って、それを収穫して「今日は皆さんが作ったピーマンですよ」と言って給食に出している。するとほとんどの子どもが、ピーマンを好きになるんだそうですね。

山納 自分が作り手として参加したかどうかというのがあるんですね。

山下 今、女性たちの趣味が、ガーデンングから野菜作りに広がっていますね。日本の年配の女性は、やはりまだ

だからこそ、「おいしいです」とか「これどうやって作ったの」と言われたいですよね。食べる人が、作った人がどれだけの心を込めたか、手をかけたか、技術を使ったかということがわかると、作り手は一番報われる。食べ手のリテラシーを上げることも大事だと思うんです。

山下 子どもを育てるなかでは、そういう食べて表現する力もつけてやらなといけないですか。

伏木 多分そうだと思いますよ。まず食事を食べて、それを褒めるといのは、ものすごく重要な栄養やと思うんです。

山下 未来の日本では、やはりそういうふうな言葉に表して褒めることは必要ですか。

伏木 いや、日本の未来というよりも自分のためにね。家で褒めたら次またおいしいのが出てくる(笑)。それで、褒めなかったら多分料理の腕も上がらない。

山納 演劇のワークショップで、演劇をやったことのない人が、「こういうシチュエーションのことをやってみて」と言われてやってみて、その後には役者がそれをやったときに、いかにすごい技を使っているのがわかる。料理でも、普通に料理を作るだけではなく、作り手のすごさをわかってもらおうという意味での、教室やワークショップもあり得ますね。パートナーや子どもが、お母さんがやっていることがすごいってわかるための教室というので

山納 やはりコール・アンド・レスポンス(*2)みたいなものは要るんですね。家庭も多分同じなんですよな。「ほう」っていう声とか。

伏木 そうそう。こっちが、いいレスポンスだろうと思う行動をとると、料理をしている人の方も「これはね……」と言って、乗り出してくる。そのとき、向こうは「あ、本当においしく食べてるな」と喜んでるし、こっちもおいしいなと思っていますよね。

山下 お互いにおいしさがわかるんですね。本日はありがとうございました。

(*1)分子美食学と訳される。本来は調理による食品の変化を化学的・物理的に解析し、経験や勘に頼って伝えられてきた調理技術やコツに科学的実証を与えるなどして、味舌触り見た目等への影響を研究する分野を指す。転じて、最近では、液体窒素やアルギン酸ナトリウム等を使って食材の食感などに変化を与え、驚きや楽しさを引き出す前衛的な調理スタイル(分子調理法)がこう呼ばれることもある。

(*2)音楽で、主となる演奏者・歌手と、その他の演奏者・歌手が呼応して演奏する掛け合い形式のこと。ゴスペルなどに見られる。また、コンサートなどで演奏者が観客に呼びかけ、それに観客が応えることを称することもある。

伏木 亨

Fushiki Toru

京都大学大学院農学研究科教授。1953年生まれ。京都大学大学院農学研究科食品工学専攻博士課程修了。専門は栄養化学。おいしさの脳科学や食品・香料の生理機能など幅広く研究。著書に「子供を救う給食革命」「うまさ究める」「おいしさを科学する」「魔法の舌」ほか。2014年紫綬褒章受章。

山納 洋

Yamanoh Hiroshi

大阪ガス(株)都市魅力研究室室長。common cafeプロデューサー。1993年大阪ガス(株)入社。神戸アートビレッジセンター、扇町ミュージアムスクエア、メビック扇町などで企画・プロデュースに携わる。2010年より大阪ガス(株)近畿圏部において地域活性化、社会貢献事業に関わる。2013年より現職。

山下 満智子

Yamashita Machiko

大阪ガス(株)エネルギー文化研究所研究員。1979年京都府立大学卒業。京都府立大学博士(学術)、同大学共同研究員、近畿大学非常勤講師、管理栄養士、消費生活アドバイザー。家庭食の変化、火と食文化、調理と脳の活性化を研究。「食の文化フォーラム30 火と食」(共著)。



明日の食について考えるための10冊

日本の家庭食と、それをとりまく古今の事象やまなざしに関する著作を中心に10冊を選びました。「食」というひとつの覗き穴から、日本人が築き上げてきた家庭とその文化について、深く知る事ができるかもしれません。



Number 1

『地球の食卓
世界24か国の家族のごはん』

世界24か国・30家族をルポした、地球規模の「食」の現在。テーブルや食材が物語るのは、政治経済や宗教、家族のコミュニケーションの多様さだが、いっばうで同一性も垣間見えてくるのが興味深い。食ほど、グローバル化の影響が強く反映されるものはないだろう。

ピーター・メンツェル、フェイス・ダグレイ著 TOTO出版/2006年



Number 2

『和食と食育』

和食の歴史に始まり、伝統食の地域性、食材の生産と流通、未来へ視線を向けた人生を通じての食育の実態まで、食をめぐる専門家がそれぞれの見地から参加した共同研究がまとめられている。日本の食とはどのようなものか、全体像を概観的に知ることができ、入門書としても最適な一冊。

熊倉 功夫監修・江原 絢子編著 アイ・ケイ コーポレーション/2014年



Number 3

『簡単、なのに美味しい! 家めしこそ、最高のごちそうである。』

派手で高価な「美食」でも、安易な「ファスト食」でも、オーガニックにこだわりすぎた「自然食」でもない。家庭でつくるごく当たり前のシンプル料理が、今、最も贅沢なのである! ITやメディアをキュレーションする気鋭のジャーナリストが示す、新しい食の価値基準。実践的レシピ付き。

佐々木 俊尚著 マガジンハウス/2014年



Number 4

『英国一家、日本を食べる』

庶民的な食堂から、日本人も知らない超名店まで。家族を巻き込んで臨む、弾丸食べ歩きツアーに業界の第一人者らへの取材を加え、英国流アイロニーとユーモアをまぶしてまとめた、異色の食紀行。日本人には決して気がつくことができない魅力や問題意識にうなりつつ、自国の食の豊饒が誇らしくなる。

マイケル・ブース著 亜紀書房/2013年



Number 5

『食卓文明論
チャブ台はどこへ消えた?』

戦後しばらくまで、日本の家庭での食事の場として最も一般的であったちゃぶ台。これをひとつの入り口として、家庭においてどのような「場」で人が食事をしてきたのか、民族学や歴史研究、聞き取り調査結果等をもとに考察する。場の変化は食べ方やマナーの変化にも通じるということをも身近な例からも再認識できる。

石毛 直道著 中公叢書/2005年



Number 6

『フードファディズム
メディアに惑わされない食生活』

「健康にいい」「痩せる」といった情報に影響され混乱した現代の食生活を「フードファディズム」の視点から読み解いた一冊。健康食品や宣伝文句の矛盾を具体的に説明し、著者が提言するのは、一汁二菜または三菜の食事。普通の食事から必要な栄養素は十分にとれるという、当たり前の事実に気づかせてくれる。

高橋 久仁子著 中央法規出版/2007年



Number 7

『和食とはなにか
旨みの文化をさぐる』

「和食」という言葉の示す範囲は、歴史とともに大きく変化してきた。大饗料理、本膳料理、懐石料理などの「様式」、主たる素材である「米と魚」、味付けの基礎となる「出汁」、これらを柱として、時代ごとの食の様相を知り、複雑かつ幅広い概念である「和食」の包含する世界を整理し理解するのに役立つ一冊。

原田 信男著 角川ソフィア文庫/2014年



Number 8

『家族の勝手にしょ!
写真274枚で見る食卓の喜劇』

一般家庭の食事シーンを写真付としてのカウンターは、日本が発祥の地、それも近代以降に定着したという本書の切り口に驚く人も多いただろう。料理を食べ、会話をし、お互いを試す知的バトルの場ともなる料理店のカウンターはなぜ日本で生まれたのか。板一枚をめぐる展開されるユニークな日本文化論。

岩村 暢子著 新潮文庫/2012年



Number 9

『カウンターから日本が見える
板前文化論の冒険』

「上質な料理をいただく場所としてのカウンター」は、日本が発祥の地、それも近代以降に定着したという本書の切り口に驚く人も多いただろう。料理を食べ、会話をし、お互いを試す知的バトルの場ともなる料理店のカウンターはなぜ日本で生まれたのか。板一枚をめぐる展開されるユニークな日本文化論。

伊藤 洋一著 新潮新書/2006年



Number 10

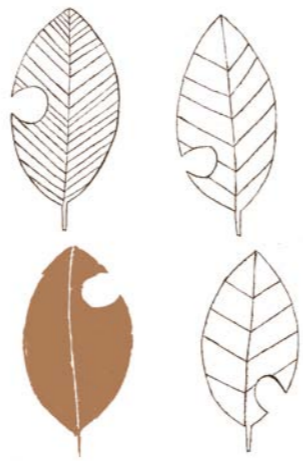
『聞き書
ふるさとの家庭料理(別巻)
祭りと行事のごちそう』

日本全国350を超える地方で、祭りや行事といった「ハレの日」に食べられてきた料理をお年寄りに聞き書きし、カラー写真とともに紹介。四季の変化に寄り添いながら日本の食が紡いできた豊かな多様性が感じ取れる。刊行から10年が経ち、どれだけの料理が受け継がれているのか。伝承食の貴重な資料である。

農文協編 農山漁村文化協会/2004年

Insight

The Reports from Researchers



衣食住遊

第五回

程よい加減

文 甲賀 雅章

こうがまさあき / クリエイター。CI戦略プランニング、コミュニケーションデザイン、新商品開発、新業態開発、空間プロデュース、イベントプロデュース等、活動領域は広い。1992年に「大道芸ワールドカップ in 静岡」を立ち上げる。大阪府立江之子島文化芸術創造センター館長、「大阪国際児童青少年アートフェスティバル」プロデューサー等、役職多数。

遊とは実に意味の深い言葉である。後先にくる一文字で、がらりとそのニュアンスを変えてしまう怖い文字でもある。と同時に、私たちにとって生活を彩るために欠かせない行為であり要素であることも確かだ。ある男の、この男の女遊びというか、たしなみは、女性たちから言わせれば、かなりひどいものだが、違う角度から見れば魅力的でもあるのだ。また、この男の妻が巧いことを言う。病気なら治しようもあるけど、癖はなかなか直らないのよね。名言だ。



Illustration by Mizukami Tamae

それはさておき、元来遊びというものは、ストレスが溜まらない。むしろストレスを軽減してくれるものはずである。ところが、これは度を越し始めると、むしろストレスの原因にもなり始める。だから、私は何事もほどほどにしている。まあ、自分の飽き性分をごまかす言葉でもあるのだが。先ほどの話ではないが、ほどほどにしておかないと、ひどい目に遭う。遊び上手というのは、この程よい加減を心得ている人のことをいうのではないだろうか。引き際が実にキレイである。未練を残さない。そして、相手を嫌な思いにさせない。だからこそ、問題も起らない。遊びは度を越すと、様々な関係性を壊しかねない。これは、誰しもが肝に銘じておく必要がある。決して、私の教訓からモノ申している訳ではない。

さて、私は自遊人を気取り、名刺の肩書きに使っていた時代がある。職業と立場で自分を語るのが嫌になってきた頃だ。しかし、これは、あまりにも格好つけすぎたのか、不評であった。それ以後は創造人と言ってみたりしたが、結局はプロデューサーに落ち着いてしまった。クリエイターが一番しっくりくるのだが、何か銜(なづ)うようで、照れがある。まあ、今回はご愛敬ということ。

9月にはコンテンポラリーダンサー、そしてパフォーマンスアーティストとして初めて舞台に立った。4日間で計7公演をこなした。63歳でのデビューである。自分の身体と向き合うのは生まれて初めての意識かもしれない。自分の中に眠っていた何かが覚醒したことは確かだ。

デザイナーとして様々な課題解決をし、プロデューサーとして「大道芸ワールドカップ in 静岡」をはじめとして様々なコト起こしをしてきた私にとって、芝居もダンスも、実に純粹で無邪気な創造欲求、表現欲求である。ある意味、芸術との遊戯のようでもある。そして、なかなか思うようにはいかない。手強い遊びでもある。2015年の1月には、さらに大きな舞台に立つことになりそう。いい気になっては、いかに。遊びに止めておくうちが花である。くれぐれも度を越さぬように、ほどほどに。そう言い聞かせている。それにしても、実に辛い。そして、実に面白い。実に楽しい。困ったものだ。

その1 和食の歴史と 食の多様性

文 / 山下 満智子

44

Page

44

48

その2 エシカル(倫理的)な 生活者とは

文 / 豊田 尚吾

48



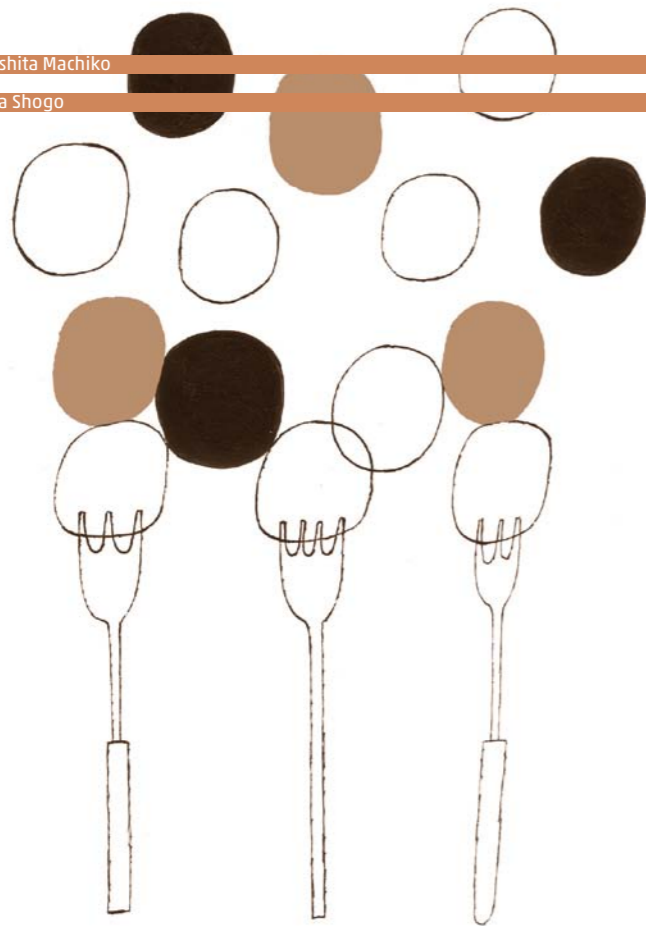
Illustration by Akiyama Hana

持続可能な社会に向けて
CELが発信する情報は、
「エネルギー・環境」「都市・コミュニティ」
「住まい・生活」を
3つの柱に展開されています。

CEL Output

Part 1 / Report by Yamashita Machiko

Part 2 / Report by Toyota Shogo



		Page
よりよく生きるための生活リテラシー / 第二回	ほしい未来をつくる、ソーシャルデザイン / 小野 裕之	52
減災講座 / vol.3	レジリエンスを支える法制度 / 山崎 栄一	56
／ vol.4	人はなぜ災害に備えないのか / 元吉 忠寛	60
CELからのメッセージ	食の不易と流行 / 木全 吉彦	64

和食の歴史と食の多様性

豊かな自然と郷土性が育んだ多様な食文化が認められ、「和食」はユネスコ無形文化遺産に登録された。だが、少子高齢化、単身世帯の増加が進む現代の日本社会では、家庭における食はレストランやファストフードでの外食、惣菜やコンビニ弁当などの中食に依存しつつある。本来の日本の食が持ついた多様性を、和食の歴史をたどりながら考察する。

日本の食文化を
伝承する
ために

2013年12月「和食、日本人の伝

統的な食文化」が、ユネスコ無形文化遺産として登録された。登録に尽力された「和食」文化の保護・継承国民会議会長の熊倉功夫氏は、日本各地で食され、受け継がれてきた普段の料理(郷土料理)とその文化性が認められたこ

とに特に意義を認めている。

「Washoku」は、おいしくてヘルシ
ーな料理として大人気で、クールジャ
パンの代表としてアニメと並んで世界
中から注目を集めている。しかし肝心
の日本の現状はどうだろう、家庭料理
としての「和食」は、風前の灯ともい

える状況にある。和食の歴史を概観し、和食の保護・継承とこれからの暮らしについて考えてみたい。

和食の原型

日本で最も古い料理様式である神饌は、神に祈り願い事をする際に供えられた。神事の後には、神饌を、一同で共食した。これが直会である。直会では、共同の飲食ということが、何よりも重んじられた。

平安時代には、神饌料理から発展した大饗料理が登場する。大饗料理には、当時の調味料である、塩、酢、酒、醬が入られた四種器と呼ばれる4つの小皿が出された。味付けは自分で行うことが原則で、調味はされない。大饗料理の特徴は、台盤と呼ばれるテーブルに数多くの料理が並べられることで、箸とともに匙も添えられるなど、中国の影響が大きい。しかし当時の絵巻物などから、日常の食事では、銘々膳を用いるのが一般的であったことがわかる。

次いで登場したのが鎌倉時代に成立した精進料理である。中国に渡って禅宗を学び帰国した僧侶たちが伝えたものだ。南北朝から室町時代には、精進料理が広く社会に浸透し、味噌や醤油、ごま油、さらに豆腐などを用いるそれまででない高度な調味技術が発展した。臨濟宗を伝えた栄西は『喫茶養生記』を著わし茶を広めた。また禅宗寺院では、茶の服用が重視され禅院の茶礼が

確立し、茶道の源流となる。永平寺の開祖、道元は、『典座教訓』や『赴粥飯法』を著し、法食一等として、禅の修行として食を重視した。

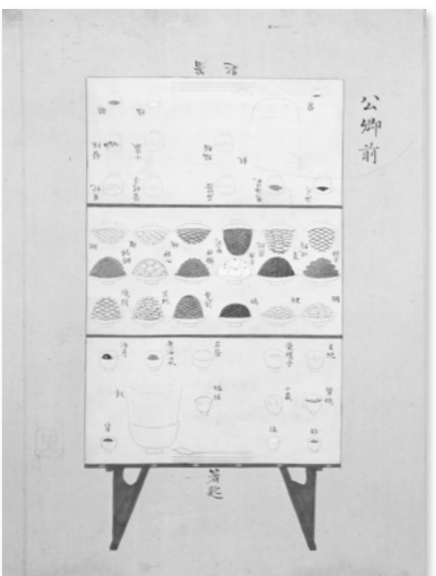
南北朝の動乱期を経て、室町時代には、茶道や華道、香道、能や狂言など伝統的な日本文化のほとんどが誕生する。また、室町將軍を迎える「御成」の料理として、本膳料理が登場する。酒礼としての式三献に引き続き、本膳が供され、さらに酒宴が行われた。精進料理の影響を受けた本膳料理は、味付けされ現在の献立に近いものとなった。また七五三の膳など、本膳料理で確立した奇数(七、五、三)は、今日に続く献立構成の原則となる。また畳が普及しはじめた室町時代には、儀式の場でも、膳で食事をすることが一般的

になり、一度に台盤に並べる形式から、献立に従って膳を出す形式へと変わり、和食の原型が成立する。

和食の完成

戦国時代には、南蛮料理、そして和食の頂点を極める茶の湯の料理(江戸時代に「懐石」と呼ばれるようになる)が登場する。懐石では、本膳料理の装

平安時代に公家が行った大饗料理を図にしたもの。調味料、おかず、飯が何品も並べられている。



所蔵/東京国立博物館 Image: TNM Image Archives

『下戸上戸絵詞』(模本)

所蔵/東京国立博物館 Image: TNM Image Archives

原作は16世紀制作といわれ、調理から配膳、飲食の様子が描かれている。

飾的で見ただけのものや冷たいものを捨て去り、温かく十分調理されたものが順に出されるようになる。ポルトガルの宣教師ロドリゲスは、その著書『日本教会史』において、茶の湯の料理が、宴会の古い習慣を変え、日常の食事のあり方にも、大きな影響を与えたと称賛している。茶の湯の大成者千利休は、飯と汁と香の物と菜おかずからなる一汁二菜あるいは三菜を旨とした質素な献立を、亭主の給仕によってふるまうことを茶の湯の食事の理想とした。茶の湯の一期一会いちごいちえの考えから、料理（当時、会席あるいは仕立て、振る舞いなどと呼ばれた）は、「もてなしの心」を表すものとして、四季の移ろいを巧みに映し、器物との調和をはかり、盛り付けに繊細な美しさを表現するものとなった。

江戸時代は、日本料理の完成期といわれる。しかし初期には、調味料の主流はまだ塩と酢と味噌であった。砂糖は輸入品で、非常に高価なものであった。醤油は、上方の湯浅や龍野が有名な産地となり、江戸時代初期、酒や塩と同じく上方からの下り物であった。やがて地回り醤油が誕生し、味噌も料理に利用されるようになると、幕末には、醤油、味噌の濃い味付けが江戸の味となる。

江戸時代中期には、日本料理の代表ともいえる天ぷらや、鰻のかば焼き、握りずしなどが、庶民の屋台料理として登場する。京都では、高価な白砂糖を使った現在見るような色形の美しい

世帯の増加などさまざまな社会要因から、食生活の簡便化要求は、ますます高まり、食の外部化をさらに進展させた。その結果として食料の大量廃棄の問題、個食や孤食の問題、日本の郷土性の喪失や味覚の均質化が懸念される状況となって久しい。

和食の保護・継承を通じた食の改革

和食の歴史を振り返れば、普段の食事、ケの食の多様性が実現できたのは、さほど古いことではないことが理解される。一方、四面を海に囲まれ、四季の移ろいの明瞭な日本では、地域や季節で海の幸山の幸が豊富で、ひいてはその多様な幸が、郷土料理を育み、豊かな食文化をつくり出してきた。それは、約半世紀前（高度成長期以前）には、日本中のどこにでも普通に見られる暮らしの中にあった。

しかし、どの季節でも、全国どこでも、24時間いつでも、好きな食材を手に入れたい、食べたいという消費者の肥大化した欲望や、利便さ・簡便化の行き過ぎた追求は、食の外部化を促進し、食の均質化を招き、家庭内の調理技術を甚だしく低下させてきた。今では日本の食文化伝承を危うくする状況となっているのだ。

2013年の和食のユネスコ無形文化遺産登録により、申請国である日本

菓子、上生菓子じょうせな菓子が作られるようになる。また名所や街道で名物菓子が生まれ、菓子を楽しむ文化が生まれる。折からの神社仏閣への参詣、名所への旅行ブーム、料理屋や料理本、名物など、食があらゆる遊びの場面で不可欠な要素のひとつとなり、飛躍的な展開を遂げる。後期には、本膳料理、会席料理、中国様式である普茶料理や卓袱料理、茶道からの懐石などの様式が大成し、日本料理は、文化的にも爛熟期を迎える。

一方、「出し」の文化が開くのもまた、江戸時代といえる。昆布やカツオは、1000年以上前から献上品として珍重されてきたが、江戸時代に蝦夷地開拓や北国廻船（北前船）の西回り航路の整備がなされ、上方で昆布の利用が盛んになる。鰹節の製法が、17世紀後半紀州で開発され、18世紀後半には各地に普及する。

多様な食生活の始まり

前述した大饗料理や本膳料理は、公家や武家など当時の支配者の儀式的料理様式であり、一方、江戸時代の料理屋や屋台の料理は、江戸、大坂、京都など一部の都市で花開いた料理文化であった。

柳田国男は、明治以降の日本の食物について、温かいものが多くなり、柔

と日本人には、和食の保護・継承が義務として課された。国内でも和食を見直す動きがさまざまに見られるようになった。現代日本の食が抱える問題は複雑で、その解決は、もちろん容易ではない。しかし「和食の保護・継承」を、地域性や季節感を大切にして、いまだ、毎日の暮らしを見つめなおす機会として前向きに捉え、大切にしたいと考えている。

らかいものが好まれ、食べものが概して甘くなった、さらに種目が増えたと述べている。明治初期、肉食や西洋料理は、欧化政策の一環として取り入れられ、やがて、ご飯に合う料理としてアレンジされることで、洋食として広く一般にも普及する。洋食や中華料理などは、外食での経験と、女学校や割烹教室、婦人雑誌や新聞、ラジオ放送などを通じて、家庭の料理として取り入れられ、日本の家庭料理のメニューは多様化する。この多様化を、都市部に誕生した専業主婦層や女学校卒業生、水道や都市ガスの普及による家事労働の軽減、戦後のプロパンガス普及や台所改善などが後押しすることになる。

家事労働を代替するものとして炊飯器や冷蔵庫、洗濯機など家電製品が誕生し、やがて1979年をピークに日本の専業主婦率が減少を始め、加工食品や冷凍食品などさまざまなものが発売される。その後の経済成長やテレビなどメディアの影響、スーパーやコンビニエンスストアなど流通の変化、ファミリーストランなど外食形態の変化により、日本人が食べる料理メニューはさらに多様化・無国籍化する。一方、1977年アメリカ合衆国上院栄養問題特別委員会報告（通称マクガバンレポート）で、世界一ヘルシーと評価された日本の食事は、1979年以後、徐々に欧米型食生活へと転換し、脂肪やたんぱく質の割合が増加するとともに、栄養バランスが崩れはじめる。さらに核家族化、少子高齢化、単独

- ◆参考文献
- 『日本料理技術選集 京料理の歴史』村井康彦編、1980年、柴田書店
- 『茶の文化―その総合的研究（第一部・第二部）』梅棹忠夫監修、守屋毅編、1981年、淡交社
- 『懐石の研究―わび茶の食礼』筒井絃著、2002年、淡交社
- 『明治大正史 世相篇』ワイド版東洋文庫105、オンデマンド版柳田国男著、2003年、平凡社
- 『茶道学大系』全10巻、千宗室監修、淡交社
- 『全集 日本の食文化 第二巻 食生活と食物史』芳賀登、石川寛子監修、太田
- 泰弘・熊倉功夫編著、1999年、雄山閣
- 『全集 日本の食文化 第七巻 日本料理の発展』芳賀登、石川寛子監修、江原絢子、芳賀登編著、1998年、雄山閣
- 『講座 食の文化 第一巻 日本食文化』石毛直道監修、熊倉功夫責任編集、1999年、味の素の文化センター
- 『和食とは何か―旨みの文化をさぐる』原田信男著、2014年、角川ソフィア文庫
- 『炎と食―日本人の食生活と火』大阪ガス株式会社文化研究所、炎と食研究会編、2000年、KBI出版



『病草子』模本

所蔵／東京国立博物館 Image: TNM Image Archives

12世紀終わりの絵巻物。菌痛で食のすすまぬ男の前に飯と一汁三菜が並ぶ。

倫理的

エシカルな生活者とは

環境や相互扶助など社会のあり方に配慮し消費活動を行う、新しい価値観として注目されるキーワード「エシカル」。「エシカル」を軸に生活することで、個人がよりよい生き方を実現し、成熟した社会になるのではないか――。6000人を対象としたネット調査結果から、エシカルな生活者の実像を探る。

ネット調査結果をもとに考察する

日本エシカル推進協議会設立

本年5月30日、日本エシカル推進協議会が発足した。エシカルを訳せば「倫理的」であり、実際道徳の規範となる原理を意味している。しかし、この説明はわかりにくく、人によっては押しつけがましい言葉として受け取られることもある。したがって筆者は通常、倫理を「社会の持続可能性を維持するために必要なルール」だと説明している。日本エシカル推進協議会の設立趣意

書では「地球の環境と社会のあり方を新しい概念であり、価値観でもある『エシカル』（倫理、良心）をキーワードに洗い直し、塗り替えて、地球の環境と社会が共生し、融け合える不滅の共生文明圏を再構築していくこと」を目的とするとうたっている。具体的な活動例として、地球環境や人権を意識した資材購買・調達などを実現するための「エシカル購入ガイドライン」の検討がある。また2020年開催予定の東京オリンピック&パラリンピックを、人と環境にやさしいエシカルな催しで

ある「エシカル・オリンピック&パラリンピック」にしていこうという活動もある。加えて、それを契機に東京をエシカルタウン化し、日本全国に波及させていくことも提案している。他にもエシカル度評価法の確立やエシカルファッション賞といった包括的な振興策などが例示されている。代表は山本良一（東京大学名誉教授、筆者も本協議会設立発起人114人のなかのひとりである）。

かつて情報誌『CEL』では第98号（2012年1月発行）で「倫理的消

費―持続可能な社会へのアクション」という特集を組み、筆者も「ウェルビーイング実現のための倫理的消費に」を寄稿している（ちなみに、ここでは倫理的消費の定義を「社会を構成する人々が共存するためのルールに即した消費」としている）。

このようなことも含め近年、エネルギー・環境制約の問題、人権やダイバーシティ（人の多様性）に対する意識の向上、社会の参加者としての責任意識の高まりなどにより、互酬性や相互依存関係の効用、他者配慮の重要性が少しずつ世の中に認められつつあるように感じている。

そこで拙稿では、生活者に対する最新の意識調査データ（*1）を用いて、エシカル（倫理的）な生活者の実態、意識構造などを示し考察を行う。

全体の約半分 ―エシカルな生活者の存在

まずエシカルに関連するキーワードの認知を確認した。キーワードとは「フェアトレード（*2）」「地産地消」「倫理的消費（エシカル消費）」などである。「よく知っている」「ある程度知っている」の合計が全体の何%であるかをその語の認知度と定義して過去数年間の

推移を見ると、総じて変化がないことがわかった。

「地産地消」は2008年の62%から74%と増加し一般への定着が見られるものの、倫理的消費は6.5%程度、社会的責任投資（SRI）やソーシャルキャピタル（社会関係資本）は13%程度、フェアトレードは32%程度の認知度で、ここ数年はほぼ横ばいである。CSR（企業の社会的責任）や地域通貨など、認知度が低下している言葉もある。これらのことから、総じてエシカルに対する関心や理解が大きく進展しているとはいえない状況と判断できる。

Chart 1

日常の活動に関する13の質問

Q1	自然や環境に損害を与えないような付加価値のついた商品・サービスの購入	♥
Q2	地元で採れた野菜や商品の購入	♥
Q3	有機栽培や無農薬・減農薬の野菜や商品の購入	♥
Q4	東日本大震災被災地産の商品・サービスの購入	♥
Q5	ハンディキャップのある方や途上国の子ども支援などの付加価値がついた商品・サービスの購入	♥
Q6	フェアトレード商品の購入	♥
Q7	東日本大震災被災地復興支援のための寄付	♥
Q8	社会的に糾弾された企業のつくる製品を買わない	♥
Q9	東日本大震災被災地支援のためのボランティア活動	◆
Q10	東日本大震災被災地支援のための旅行	◆
Q11	地域内でのボランティア活動	♠
Q12	町内会(自治会)活動	♠
Q13	趣味のサークル参加	♠

6000人の回答結果をもとに因子分析を行い、得られた3つの潜在的な心理要因を「エシカル消費因子」、「東北支援行動因子」、「地元活動因子」と名付けた。

- ♥ =エシカル消費因子からの負荷量が高い質問項目
- ◆ =東北支援行動因子からの負荷量が高い質問項目
- ♠ =地元活動因子からの負荷量が高い質問項目

Chart 2

生活行動から見る4グループ

	エシカル消費因子	東北支援行動因子	地元活動因子
エシカル消費者 1478人	◎	×	×
地元活動者 995人	△	×	◎
東北支援活動者 406人	○	◎	○
無関心者 3121人	××	×	×

Chart 1の回答から抽出した3つの因子をもとに、個人別の因子得点を計算し、クラスター分析を行って4つのグループに分けた。各グループ内の因子得点平均値の高低をもとに◎、○、△、×、××の記号を付けた。

次に、日常の行動から、生活者をエシカルという観点でグループ分けすることとした。

まず、「あなたはこの1年で以下のような行為を行いましたか。―地元で採れた野菜や商品の購入（地産地消）」など日ごろの活動について13の質問を行った。その回答結果をもとに因子分析を行い、得られた3つの潜在的な心理要因を「エシカル消費因子」「東北支援行動因子」「地元活動因子」と名付けた。それぞれの因子と質問との関係はChart 1の通りである。さらにこの3つの因子の得点を回答者ごとに計算し、それをもとにクラスター分析を行った。その結果を用いて、回答者を4つのグループに分けた。各因子得点のグループ内平均値をもとに「エシカル消費者」「地元活動者」「東北支援活動者」「無関心者」と名付けた（各グループの因子別特徴はChart 2を参照）。前の3つのグループが「エシカルな生活者」である。

各グループの持つ特徴をまとめると、次のようになる。

〈性別〉エシカル消費者は女性が3分の2を占め、東北支援活動者、無関心者は60%近くを男性が占める。

〈年齢〉エシカル消費者、地元活動者は年齢層の高い人、東北支援活動者、無関心者は年齢層の低い人が多い。

〈所得金額〉エシカル消費者、地元活動者は年間所得1000万円前後の層が多く、無関心者は所得の低い人が相対的に多いもの、大きな差ではない。

認知度で代替）、⑤他者配慮に関する自己評価（利他性「他者への思いやりと行動力」）、社会に対する態度（⑥私は正義を愛し、不正を許さない、公正人である）、⑦自己責任の覚悟を前提とした自由な社会が望ましい）、社会に対する責任意識（⑧地域全体の福祉向上のため、自分も何か貢献すべきである）、⑨地域コミュニティの維持に関する問題解決に、自分は責任がある）、パーソナリティ（⑩誠実性、⑪神経症傾向、⑫開放性、⑬外向性、⑭協調性）である（*3）。

結果として、エシカルな消費行動に影響力の大きな要因は、年齢、性別、地域貢献意識、誠実性、開放性、エシカル消費関心度などがわかった（Chart 3）。

潜在的エシカル生活者の活性化を

これまでのデータ分析により、エシカル消費行動は、年齢などの社会環境要因、社会と自分の関係についての考え方、性格要因などが複合的に影響して導かれるのではないかと示唆を得た。因果関係を明確にしたわけではないので、このボタンを押せばエシカル生活意識が高まったり、エシカル行動が促進されたりといった簡単な答えがあるわけではないが、いくつかのポイントは見つけられたように思う。

例えば、エシカルな生活が望ましい

〈生活実感〉エシカル消費者、地元活動者は生活にまずまず満足している層、東北支援活動者は満足度の非常に高い層、無関心者は満足度の低い層が相対的に多い。

買い物機会の多い女性にエシカル「消費者」が多いのは当然かもしれない。それでも男性の倍以上のシェアを占めているということは、その理由を検討してみる価値がある。総じて生活に余裕があったり、満足したりしている人がエシカルに積極的な関わりを持っていることがわかった。しかし、もう少し細かく見ると、地元活動を重視する回答者は人間関係への関心や満足度が高いなど、それぞれの特徴が表れている。以上が、データから導き出した「エシカルな生活者」の実態である。

エシカル消費行動の背景にある多様な要因

では、エシカルな消費行動は、どのような要因に影響を受けているのだろうか？ これを検討するために、前節で計算した各個人のエシカル消費因子得点を被説明変数とし、これまでの検討や既存の研究の蓄積から、エシカル消費行動と関連があると思われる要因を説明変数とし、一般的な重回帰分析を行った。

具体的な要因（説明変数）は①性別、②年齢、③所得、④エシカル消費への関心度（エシカル消費という言葉に対する関心度）という社会的な合意がなされ、エシカル行動を社会として促進しようとするのならば、まずは生活者の4分の1から半分程度存在するエシカル生活者候補に対して、適切な情報発信などのエシカル・コミュニケーションを行うことが効果的ではないか、などといったことである。

ここでは取り上げなかったが、主観的な幸福感とのプラスの関係も見られる。今後もエシカルが生活者のウェルビーイング（よい生き方）実現のための重要なキーワードになるのではないかと問題意識は維持していきたい。冒頭の日本エシカル推進協議会などの活動を通じ、エシカルな生活者が活性化すれば、また違った日本の成熟社会像が見えてくるはずだ。

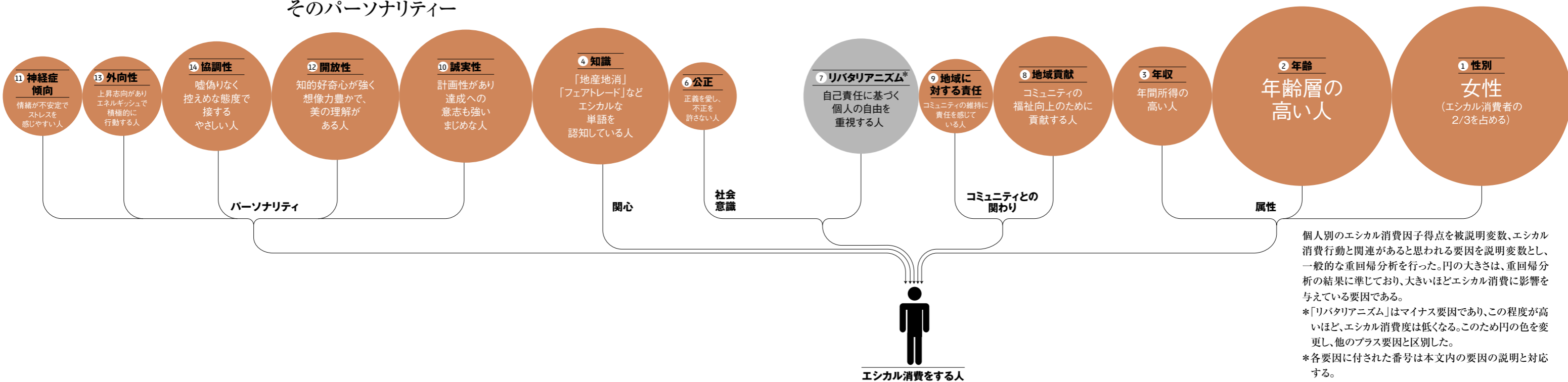
（*1）大阪ガス（株）エネルギー・文化研究所「ライフスタイルに関するアンケート」（2014年3月実施）…調査人数6000人（国勢調査に準じた人口割5000人+20歳代回答者1000人）、調査実施会社…株式会社アクロム。

（*2）フェアトレード…①目的「発展途上国で、弱い立場にいて生活の苦しい生産者や労働者の生活向上や自立を目指すため」②「具体的行動」発展途上国の原料や製品を不当に安い値段で買ひ叩かず、適正な価格で継続的に購入すること。

（*3）①性別（女性1とするダミー変数）、②年齢（実年齢数値）、③所得（世帯年収100万円未満から1億円以上まで20のカテゴリ数値）、④エシカル消費（よく知っている）から「聞いたことがない」まで4段階、⑤利他性（同年代の最低レベル、同年代の最高レベルまで7段階）、⑥公正人（「そう思う」から「そう思わない」まで5段階）、⑦自由な社会が望ましい（10年後のあるべき社会に「同意」するダミー変数）、⑧地域全体のため貢献すべき（「そう思う」から「そう思わない」まで5段階）、⑨地域コミュニティの維持に責任がある（「そう思う」から「そう思わない」まで5段階、パーソナリティ（⑩誠実性、⑪神経症傾向、⑫開放性、⑬外向性、⑭協調性、心理学におけるビッグ5といわれる要因、44のデータから構成した合成変数で平均値0に標準化したスケール尺度。説明変数に主観的評価が入っているため、パーソナリティを要因とする見せかけの相関を低減させるために採用）。

Chart 3
エシカル消費をするのはどんな人？

アンケートから見えてきたエシカル消費を規定する要因とそのパーソナリティ



よりよく 生きるための 生活リテラシー 第二回

社会のさまざまな問題に立ち向かう生活者が身につけておくべきリテラシーとは何かについて、有識者へのインタビューを通じて探っていく本連載の第二回は「ソーシャルデザイン」がテーマ。社会の「員」として、関心のある社会課題の解決は誰もが願うもの。しかし、自分自身がそこにどう関われるのかという「方法」は知識として共有されていない。NPO法人グリーンズの小野裕之理事は小さな「ほしいもの」をつくることの積み重ねを推奨する。



Literacy
for
a
Better
Living
Number 02

ほしい未来を つくる、

ソーシャルデザイン

小野裕之

Ono Hiroyuki



元気のなかつた
おばあさんが
生き生きした顔に

手編みのマフラーなど、ニット製品をオーダーできるフランスのウェブサイトを「ゴールデン・フック」には作り手のおばあさんたちの写真が並んでいる。購入する人は作ってもらいたいおばあさんを指名したり、交流したりすることができ。きっかけはあるデザイナーが保養所に大叔母さんをたずねた際、退屈そうにしているおばあさんたちを見て、社会に関わるきっかけになればと思い、仕事を手伝つてと声をかけたことからはじまった。

買い物は時間に余裕のあるおばあさんが丁寧に作った商品を手に入れることができる。作り手のおばあさんたちは無理のない範囲でお金を稼げるうえに、感謝のメッセージが届くことで生きがいを感じることができる。経営的にも好循環が生まれている。

この企画に関わる人すべてが便益を得ており、商売としても持続可能性が高く、しかも高齢者の社会参画や生きがい醸成、社会的承認の獲得といった社会課題の解決にもつながっている。それは迂遠で壮大なものではなく、自分にとって身近で小さな「現実」への対応であるところに意味がある。

これはひとつの事例にすぎず、同様の取り組みや実践が世界のいたるところで起こっているのである。

社会課題を
解決する
仕組みをつくる

ユネスコが立ち上げた「DESIGN21」というSNSサイトでは「ソーシャルデザイン」を「Better design for the greater good」（大きなよごごのたのめデザイン）と定義している。他にもさまざまな定義があるが、私たちは「社会的な課題の解決と同時に、新たな価値を創出する画期的な仕組みをつくること」だと考えている。社会にマイナスをもたらしている課題をプラスに転じ、しかも俗人的な努力にゆだねるのではなくそれを仕組み化する。それがソーシャルデザインだと。

そのためにNPO法人グリーンズは身近な暮らしと世界に新しい価値を与えるアイデアや活動を紹介するウェブマガジンを運営している。最近の例では商店街の空き店舗を物々交換所にする、海の生きものの声なき声を聴くことでそれを救うことにつなげる「貝リンガル」、販売期限切れ食料品の専門店、家の壁を巨大キャンバスに変えた「落書きしても怒られない遊べる住宅」など。環境、まちづくり、福祉、健康、人権をはじめ、多様なテーマを取り上げている。単にそれらの情報を知って楽しん

大切にしているのは
「ほしい未来は、つくろう」
という考えである。

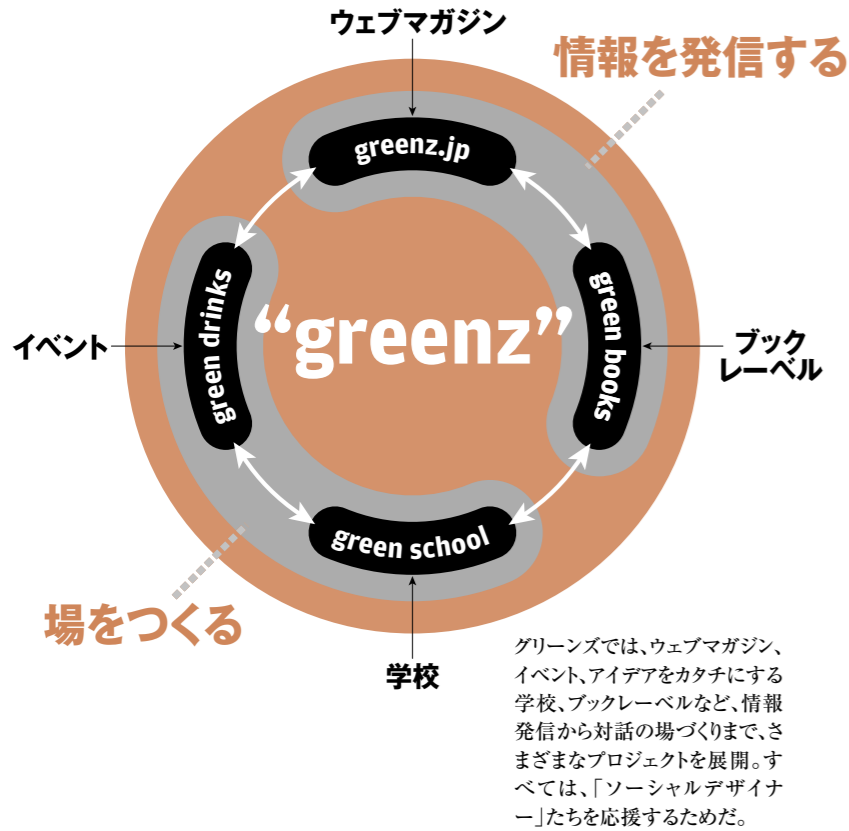


どんつくっていけばよいと考えるようになった。世の中が変わるかどうかというのはそのような小さな行動の積み重ねの結果にすぎない。重要なのはそこに至るプロセスを着実に実現していくことだ。

したがって私たちは社会課題の存在を問題提起するだけでなく、何らかの解決策を提供することにこだわっている。同様の文脈でいえば、何かにNoをいう反対運動（それ自体は重要で否定はしないが）よりも、Yesと肯

グリーンズが考えるソーシャルデザインの生態系

いくつかの活動が連鎖しあって、「自分のための」社会的課題を解決する動きが生まれてゆく。



グリーンズが考える[グッドアイデアの3箇条]

- その1 サプライズがある
- その2 社会的課題を一石何鳥で解決できる
- その3 「思いやり」や「愛」がある

社会課題の定義は人それぞれ

何が社会課題かというのは人によって異なってしまう。その人にとっての社会で問題があれば、それはすべて社会課題である。家庭、町内、会社、地域、日本、世界。ごみの廃棄から景観の保全、LGBT(性的少数者)や臓器提供など。そのなかで私たちが取り上げるのは、そのままでは市場で解決しにくい問題であることが多い。だからこそ新たな価値を創出する画期的な仕組みをつくる必要がある。

マスメディアは途上国支援といった、わかりやすくきれいなストーリーになるものを取り上げる。多くの人に関心を持たなければ商売にならないからだ。私たちはマス(大衆)をターゲットにしているわけではなく、時には専門的な知識が必要な複雑な事例も紹介する。そのためコストが安くすむウェブを活用している。閲覧は若年、壮年層に偏る傾向はあるが、それもひとつの新たな価値を創出する仕組みであると考えている。

もちろん、ウェブマガジンに掲載する場合、明文化されてはいないものの一定のクオリティが満たされているもの、という基準がある。具体的にはその取り組みに継続性がある、人のためにというだけでなく自分のために

社会課題を解決するのは自分のため

前述した「ほしい未来」とは何か。

もなっている、できれば採算が取れる(ビジネスモデルになっている)、そしてデザイン性が優れていることなどである。やはりいくらかよいアイデアでもセンスのないものは取り上げない。

大切なのはネクスト・アクション

社会的課題の解決に興味を持ち、何かしたいという気持ちを内に秘めている人も多いと思う。そんな場合はまず、世の中のたくさんの人たちが実際に取り組んでいる事実を知ってもらいたい。さまざまな情報が世の中にはあふれている。そして、そのなかの一つにでも二つにでも興味を持って、そこに遊びに行ってみる、イベントに参加してみる、その商品を買ってみる、積極的に応援してみると

いった行動を起こしてもらいたい。私たちの運営するウェブマガジンでは事例紹介の後に必ずネクスト・アクションという、次の行動につなげるための情報提供を行っている。

一番重要なのは何かの行動を起こすかどうかである。説得しないと動かないような人は結局動かないし長続きもしない。それは悪いことではなく、その人の心の中でまだ機が熟していないということだ。一生そのまま(で幸せ)

かもしれないし、子どもが生まれたことなどをきっかけに突然社会に関心を持つかもしれない。その時を待つことが賢明である。

行動を起こす気になった人に提供されている手がかりはウェブ情報だけではない。ソーシャルデザインに関する書籍は私たちのものをはじめ、たくさん出版されている。また日本仕事百貨(株)シゴトヒト)と共同で、東京の虎ノ門に「リトルトーキョー」という活

小さいかもしれないけれど
着実にYesを
実現している取り組みに
目を向けてもらいたい。



動の拠点をづくり、「もうひとつの肩書きがもてる街」というコンセプトで運営している。そこでは会員(市民)制度をつくって会費(税金)も徴収し、毎週そのお金の使い道を議論して決定している。飲食もできるので誰でもふらっと立ち寄ることもできる場所だ。

個人的な考えではあるが、より多くの人が不満に支配されない生き方を実現していること。加えてそれに納得し、前に進んでいる実感を持っているような社会だ。そのためにも大きな結果を目指すより、小さいかもしれないけれど着実にYesを実現している取り組みに目を向けてもらいたい。世の中にはそのような実践活動をしている人がたくさんいる。所得以外の幸せはいくらでもあり、ひとりひとりが独自の幸せを定義する時代なのだ。

批評家になるのではなく、一つでも二つでも興味を持って実際に商品を買ってみたり、サービスを使ってみたりしてほしい。そこから生まれる批判や批評は当事者にとって参考になる、建設的な助言になるはずだ。そしてそのような行動は自分自身に刺激を与えることにもなる。「ほしい未来」をほしがっているのは「自分」に他ならず、社会課題を解決することは自分のためであるという実感が得られるはずだ。

減災 講座

Vol. **3**

レジリエンスを支える法制度

災害対策基本法の改正とその意義

関西大学社会安全学部准教授

本講座第3回では、法学の視点から「減災」のあり方について論じてみることにする。現在、国会において制定された法律は2000近くあるといわれており、減災に関わっている法律も相当数に及ぶと思われるが、今回は、その中から「災害対策基本法」に注目し、減災に向けた諸問題が、法的にどのような位置づけられ、解決の糸口が示されているのかを考察する。

山崎 栄一

Yamasaki Eichi

神戸大学大学院法学研究科
学位取得退学。西九州大学、大分
大学を経て2014年より現職。
専門は法学（憲法行政法、法政
策）。主著に『自然災害と被災者
支援―日本評論社、日本公共政
策学会著作賞』など。
http://www.eichiyamasaki.com/

「災害対策 基本法」と 減災

前号の「減災講座」(『CEL』107号54～57、58～61頁)において、この講座が「災害へのしなやかな対応力・回復力」レジリエンス」を持った暮らし・地域・社会を目指すものであること(＊1)、レジリエンスを高めていくためには、共助『Same Ourselves』の基盤の充実化(＊2)や、コミュニティにおける議論(＊3)が不可欠であることが分かってきました。そこで、「レジリエンス」「共助」「コミュニティ」といった、

減災にとって重要なキーワードを包摂するような法制度として、「災害対策基本法」(以下、「災害法」)を紹介してみたいと思います。災害法は、1959年に起こった伊勢湾台風を契機に1962年に制定された法律です。この法律は、阪神・淡路大震災後に大改正を経た後、東日本大震災を教訓に、2012年と2013年に、さらなる大改正がなされました。以下で解説をする項目の多くは、東日本大震災後に法改正により追加されたものです。

共助・ コミュニティの 法的位置づけ

災害法には、共助・コミュニティに関するいくつかの条文が散見されます。東日本震災では、公助の限界が露呈され、災害法において共助・コミュニティが積極的に位置づけられるようになりまし

た。災害法には、共助・コミュニティに関するいくつかの条文が散見されます。東日本震災では、公助の限界が露呈され、災害法において共助・コミュニティが積極的に位置づけられるよ

うになりました。災害法2条の2第2号には、災害対策の基本理念として、「……住民一人一人が自ら行う防災活動及び自主防災組織(住民の隣保協同の精神に基づく自発的な防災組織をいう。以下同じ)その他の地域における多様な主体が自発的に行う防災活動を促進すること。」を挙げています。加えて、「自主防災組織を構成する者」は、都道府県や市町村の防災会議の委員として参加できるようになっており(災害法15条5項8号・16条6項)、自主防災組織の法的な位置づけの高さを物語っておりま

す。災害法5条の3には、「国及び地方公共団体は、ボランティアによる防災活動が災害時において果たす役割の重要性に鑑み、その自主性を尊重しつつ、ボランティアとの連携に努めなければならない」とあり、共助の一環としてのボランティアの存在が法的にも認められていると

ころです。災害法8条2項13号には、減災を実現するために、国及び地方公共団体が実施に努めなければならない事項として、「自主防災組織の育成、ボランティアによる防災活動の環境の整備、過去の災害から得られた教訓を伝承する活動の支援その他国民の自発的な防災活動の促進」が掲げられています。

このように共助・コミュニティが法的に位置づけられることで、国や地方公共団体が共助やコミュニティとの連携を深めるとともに、共助・コミュニティによる減災がますます促進されていくこと

地域における 減災の課題

地域においては、様々な減災の課題が提起されており、その代表例として、「災害時要援護者の避難支援」を取り上げ

「避難行動要支援者名簿」の例

災害時の避難支援には地域コミュニティにおける共助が不可欠となった

番号	氏名	生年月日	性別	電話番号 その他の連絡先	避難支援等が必要とする事由			その他
					住所又は居所	障害、要介護、要保護、要介護	障害等、要介護状態区分、要介護判定等	

2013年の災害対策基本法改正で、市町村長はこのような「避難行動要支援者名簿」の作成を義務づけられた。ここで避難支援を期待されているのは、市町村ではなく地域コミュニティであり、避難支援等関係者として自主防災組織が含まれていることに注目したい。

「避難行動要支援者の避難行動支援に関する取組指針」(内閣府、2013年)より転載

「災害が発生し、又は災害が発生するおそれがある場合に自ら避難することが困難な者であつて、その円滑かつ迅速な避難の確保を図るため特に支援を要するもの」を指します。この名簿をどのように活用すべきなのか。一見、市町村がそういった要支援者を直接助けなければならないという風に見えるが、実は、避難支援を期待されているのは、地域コミュニティなのです。市町村長は、「避難支援等関係者」に名簿情報を提供することができるようになっており、避難支援等関係者として自主防災組織が含まれております(災害法第49条の11第2項)。

これらについての詳細は、内閣府が作成した「避難行動要支援者の避難行動支援に関する取組指針(2013年8月)」をご覧ください。

ることができ

ます。災害時要援護者とは、自分だけでは、災害の認知が困難な、あるいは十分かつ適切な避難行動等ができない人を指します。災害法では、「要配慮者」(8条2項15号)と表現されており、

具体的には、高齢者、障害者、乳幼児などが挙げられています。この課題は、2004年に起きた新潟県三条水害をきっかけに浮き彫りにされ、翌年には内閣府により「災害時要援護者の避難支援ガイドライン」が作成されました。ガイドラインで紹介されている有効な対応方法として、災害時要援護者の名簿を

作成しておいて、いざ災害が訪れたときにそれをもとに避難支援をするという方法がありますが、なかなか全国的に浸透しないという現状があります。

そこで、災害法改正により、市町村長は「避難行動要支援者名簿」の作成が義務づけられました(災害法49条の10)。避難行動要支援者とは、災害時要援護者よりは狭い概念で、「災害が発生し、又は災害が発生するおそれがある場合に自ら避難することが困難な者であつて、その円滑かつ迅速な避難の確保を図るため特に支援を要するもの」を指します。

さて、今述べたように、市町村長は避難行動要支援者名簿を作成することが義務づけられました。が、実際に避難支援に携わるのは地域であって、コミュニティにおける共助がなければ要支援者の避難支援はままなりません。

では、地域コミュニティにおける共助の取り組みをより定着した形にするにはどうすればいいのでしょうか。これまでも先進的な地域では、自らで名簿やマニュアルを作って実践を図ってきましたが、全国的に普及されていくためには、法制度上の枠組みが求められるところであります。

大震災後の法改正において、地域コミュニティ、市町村内の一定の地区の居住者及び事業者（地区居住者等）が、「地区防災計画」を定めることができるようになりました。形式的には、市町村の防災会議に提案をした上で、市町村の地域防災計画に組み込まれることとなります（災対法42条3項、42条の2第1項）。

地区防災計画は、地域における要支援者の避難支援対策の他にも、大都市圏で課題とされている「帰宅困難者対策」にも有効に機能することが期待されております。

どのように地区防災計画を策定すればいいのかにつきまして、内閣府により「地区防災計画ガイドライン（2014年3月）」が作成されており、モデル的な事業も紹介されております。基本的には、すでに出来上がっている完成度の高い計画を画一的に地域にはめ込んでいくのではなく、地域の人たちが草の根的にコツコツと計画を作り、長きにわたって育んでいくというイメージが適切だと思います。詳細については、内閣府のホームページ「みんなで作る地区防災計画」(<http://www.chikubousai.go.jp/>)も参照ください。

このように、避難行動要支援者名簿を作成し地域で共有させたり、地域が自ら地区防災計画を策定させたりすることによって、地域における減災の課題を明確化するとともに、地域コミュニティにおける共助や議論を活発化するためのきっかけが作られてくるといえます。

むすび

災対法は、1962年当時の縦割りでバラバラであった災害対応を克服するために制定されたこともあり、「行政の行政による行政のための基本法」という性格が強く表れていました。

しかし、東日本大震災後の大改正によって、被災者への個別的な配慮や共助・自助による防災に関する規定が追加され、災対法は「国民の国民による国民のための基本法」という要素が組み込まれた、レジリエンスを支える法制度に進化したといえます。

（*1）Vol.1（弘本由香里執筆）「CEL」107号55頁
 （*2）Vol.1（弘本由香里執筆）「CEL」107号57頁
 （*3）Vol.2（永松伸吾執筆）「CEL」107号61頁

参考文献

井上禎男ら「東日本大震災後の『共助』をめぐる法制度設計の意義——改正災害対策基本法と地区防災計画制度を中心として」（福岡大学法学論叢第59巻1号、2014年、1〜34頁）
 『自然災害と被災者支援』（山崎栄一著、2013年、日本評論社）
 山崎栄一「第8章 災害対策基本法の見直し」（『防災・減災のための社会科学』関西大学社会科学安全学部編、2014年、ミネルヴァ書房、141〜157頁）

災害対策基本法

【42条/3項】

市町村地域防災計画は、前項各号に掲げるもののほか、市町村内の一定の地区内の居住者及び当該地区に事業所を有する事業者（以下この項及び次条において「地区居住者等」という。）が共同して行う防災訓練、地区居住者等による防災活動に必要な物資及び資材の備蓄、災害が発生した場合における地区居住者等の相互の支援その他の当該地区における防災活動に関する計画（同条において「地区防災計画」という。）について定めることができる。

【42条の2/1項】

地区居住者等は、共同して、市町村防災会議に対し、市町村地域防災計画に地区防災計画を定めることを提案することができる。この場合においては、当該提案に係る地区防災計画の素案を添えなければならない。

【42条の2/5項】

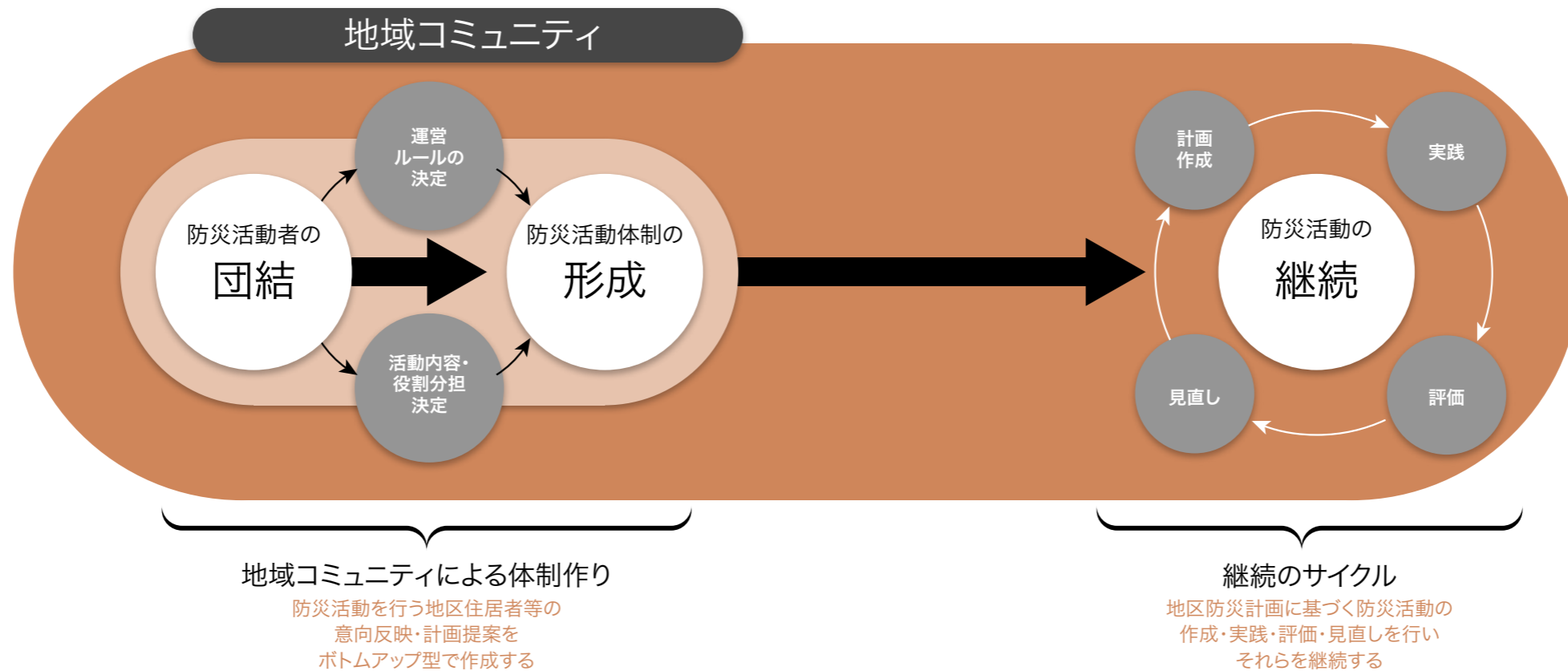
市町村地域防災計画に地区防災計画が定められた場合においては、当該地区防災計画に係る地区居住者等は、当該地区防災計画に従い、防災活動を実施するように努めなければならない。

昭和36年11月15日法律第223号（最終改正：平成26年6月13日法律第67号）

Chart

みんなで作る地区防災計画作成への流れ

参考資料：「地区防災計画ガイドライン」（内閣府、2014年）



災害対策基本法に基づき、地域ごとの防災力を向上させるための取り組みが期待されている。

災害対策基本法の改正によって、市町村内の一定の地区の居住者及び事業者（地区居住者等）が、「地区防災計画」を定めることができるようになった。実際の地区防災計画の作成・実践・評価・見直しのイメージを、政府のガイドラインに基づき図示した。こうして作られる防災計画は、市町村の防災会議に提案をした上で、市町村の地域防災計画に組み込まれることになる。

減災 講座

Vol. 4

人はなぜ災害に備えないのか

「予防焦点」から「促進焦点」への転換を

関西大学社会安全学部准教授

元吉 忠寛

Motoyoshi Tadahiro

名古屋大学大学院教育発達科学研究科満期退学。博士(教育心理学)。独立行政法人防災科学技術研究所特別研究員、名古屋大学大学院教育発達科学研究科助教などを経て現職。専門は災害心理学、社会心理学、教育心理学。主著に『学校で役立つ社会心理学』(共著)など。

東日本大震災以降、災害リスクに関する一般的な認知は高まっているように見える。しかし一方で、各家庭での減災への取り組みは十分ではないとの調査報告もある。人はなぜ、災害に対して適切な備えをしようと思わないのだろうか。心理学的側面から、減災に対する人の行動について考えてみたい。

災害リスク情報に 対する 人々の反応

「南海トラフ巨大地震の被害想定」が内閣府から2012月8月に公表されました(第一次報告)。このような被害想定が一般の人々にいかに捉えられたのかを知るために、私たちの研究グループでは、公表から約7ヶ月経った2013年3月に一般成人1000名を対象としたWebアンケート調査を行いました(Chart 1)。

その結果、「近い将来に国が発表した最大級のものが来ると思う」と回答した人は32・6%、「遠い将来に国が発表した最大級のものが来ると思う」と回答した人は10・8%でした。合わせて43・4%の人々が、国の想定した最大級の地震や津波が発生すると信じていることがわかります。「今回の想定のような最大級のものは来ないだろうが、いずれ南海トラフ沿いの地震や津波は来ると思う」と冷静に捉えていた人は30・2%でした。国が想定したような最大級の地震の発生確率は極めて低いと伝えられているにもかかわらず、そのような地震や津波が実際に発生している人が多いことがわかる。

しないのはなぜなのでしょう。災害に対する人間の心理について考えてみましょう。

災害リスクに 対する無力感

そもそも被害想定は何のために行われているのでしょうか。南海トラフの被害想定を公表した内閣府の資料によると、被害想定は、「被害規模を明らかにすることにより防災対策の必要性を国民に周知すること、広域的な防災対策の立案、応援規模の想定に活用するための基礎資料」とすることを目的として実施するものである、と記されています。また、「あわせて、対策を講ずることによる具体的な被害軽減効果を示すことで、防災・減災対策を推進するための国民の理解を深めるものである」とも書かれています。このように、本来、被害想定は、防災・減災の対策の必要性を国民に周知して、具体的な対策を促進す

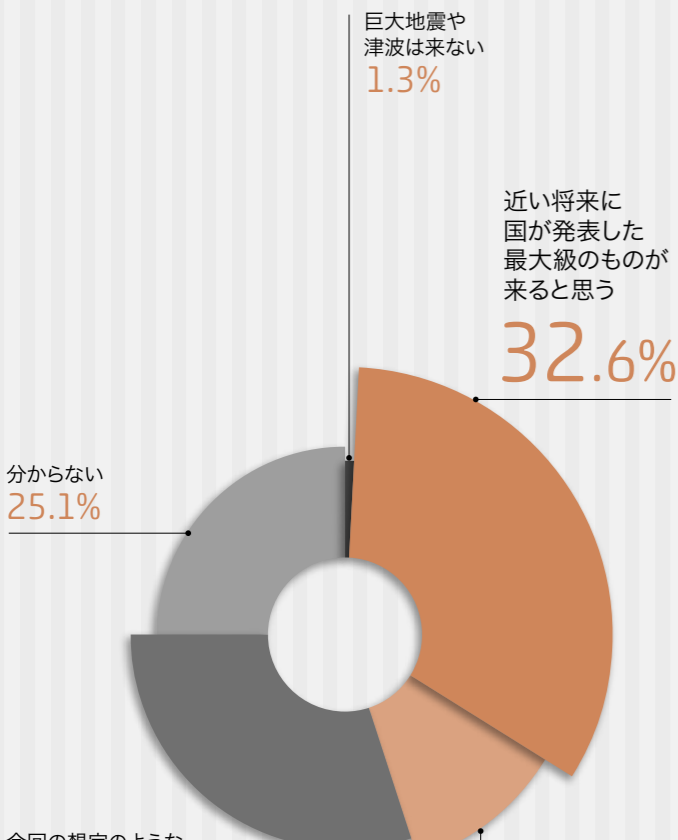
ることで、被害を軽減することが目的とされています。確かに、国や地方自治体などの行政にとっては、自分たちの住む地域でどのような被害が発生するのかを予測することは非常に重要です。どのような被害が出るのかわからなければ、具体的に災害に備えようにも何をすればよいのかわかりませんし、限られた予算の中で効率的な減災対策を俯瞰的に実施することもできません。このため、行政のリスク管理という側面からすると、被害想定はなくてはならないものです。しかし、行政と同じように一般の人々にとっても、被害想定が必要な情報なのかということを考えると必ずしもそうではありません。一般の人々は、被害想定が発表されると、「〇〇市には震度6の揺れが襲う」、「全壊する家屋が数万棟にもおよぶ」、「何十メートルの津波が地震発生から数十分で襲ってくる」、「死者数は数万人にもなる」といった非常に極端なリスク情報に新聞やテレビなどのメディアを通して接することになります。それによって、被害の大きさがかりに注目してしまう傾向があ

ることで、被害を軽減することが目的とされています。確かに、国や地方自治体などの行政にとっては、自分たちの住む地域でどのような被害が発生するのかを予測することは非常に重要です。どのような被害が出るのかわからなければ、具体的に災害に備えようにも何をすればよいのかわかりませんし、限られた予算の中で効率的な減災対策を俯瞰的に実施することもできません。このため、行政のリスク管理という側面からすると、被害想定はなくてはならないものです。しかし、行政と同じように一般の人々にとっても、被害想定が必要な情報なのかということを考えると必ずしもそうではありません。一般の人々は、被害想定が発表されると、「〇〇市には震度6の揺れが襲う」、「全壊する家屋が数万棟にもおよぶ」、「何十メートルの津波が地震発生から数十分で襲ってくる」、「死者数は数万人にもなる」といった非常に極端なリスク情報に新聞やテレビなどのメディアを通して接することになります。それによって、被害の大きさがかりに注目してしまう傾向があ

Chart 1

あなたは
国が発表したような
巨大地震が起こると
思いますか?

大規模災害リスク
地域における消防団・
民生委員等の
地域防災コミュニティの
危機対応力向上に関する
企画調査
(2013年3月実施)



近い将来に
国が発表した
最大級のものが
来ると思う

32.6%

分からない
25.1%

今回の想定のような
最大級のものは来ないだろうが、
いずれ南海トラフ沿いの地震や
津波は来ると思う

30.2%

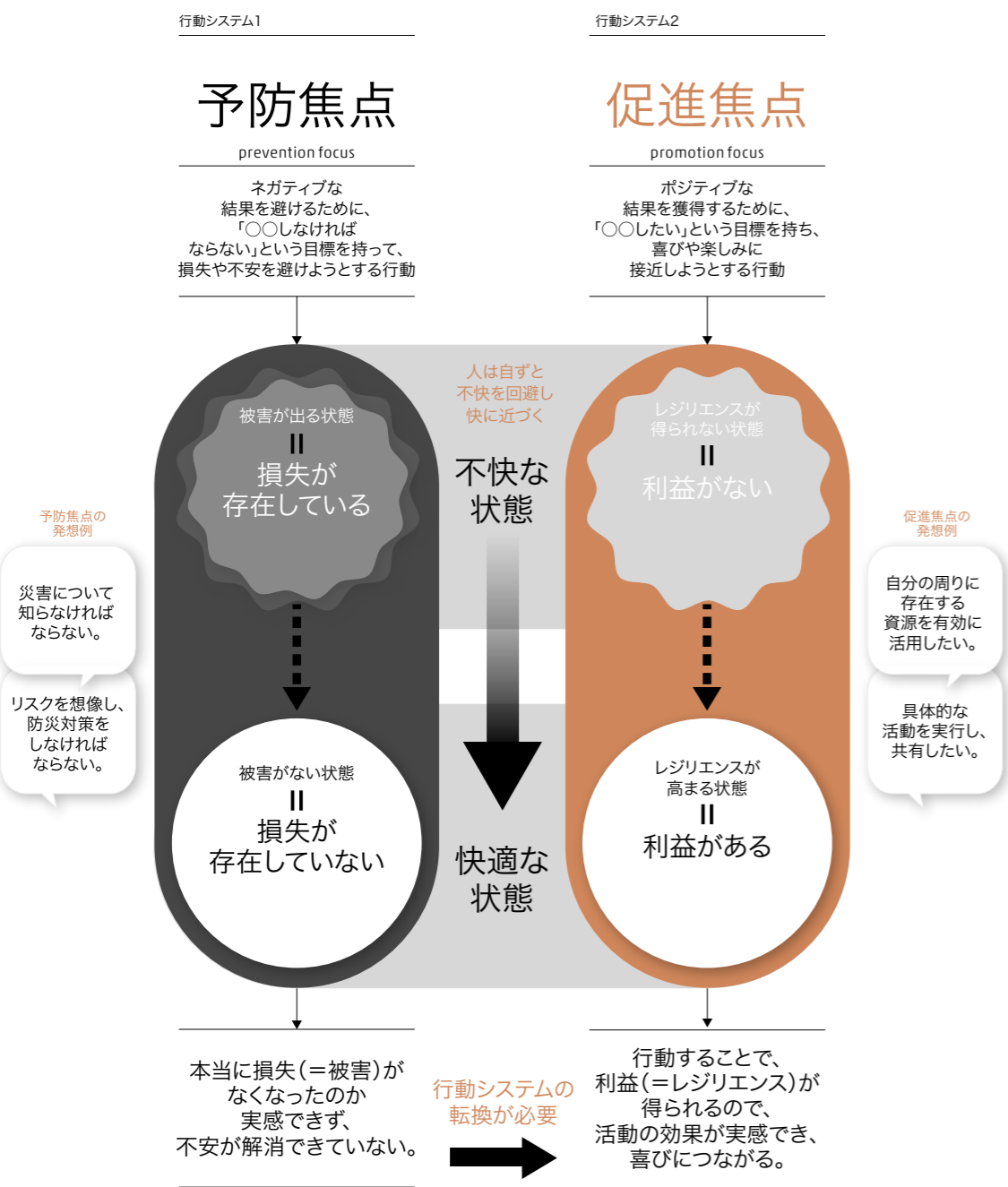
遠い将来に
国が発表した
最大級のものが
来ると思う

10.8%

内閣府が発表した「南海トラフ巨大地震の被害想定」(2012年8月)から半年後の、一般成人1,000名を対象としたWebアンケート調査の結果。国が想定したような最大級の地震の発生確率は極めて低いと伝えられているにもかかわらず、そのような地震や津波が実際に発生している人が多いことがわかる。

行動のシステムを変えることで、減災への取り組みが活発化する可能性がある。

予防焦点と促進焦点
——2つの行動システムによる
減災活動への
心理学的アプローチ



減災活動を、「すべきこと」ではなく、「したいこと」や「理想像」に焦点を当てた促進焦点の行動として位置づけることで、人々が進んで減災活動をするようになり、減災対策の継続性も高まると考えられる。リスクや被害への不安感情ではなく、活動の有効性や楽しさ、レジリエンスを高めるといふ理想へ近づく喜びの感情を重視することが大切である。

※尾崎由佳「制御焦点と感情——促進焦点と予防焦点にかかわる感情の適応的機能」(『感情心理学研究』2011年第18巻第2号)掲載の図をもとに作成

なのはわかっているけれども長続きさせることは困難です。その一方で、楽しい行動、何らかの利益が得られる行動ならば長い間ずっと続けることができます。Save Ourselvesの基盤づくりにおいてもこの視点は重要です。このような人間心理の基本にそった形で防災や減災対策を位置づけることが求められているのです。

例えば、南海トラフの大地震の影響を考えると、1週間くらいは物流がストップするから、3日ではなく1週間分の備蓄が必要だということが指摘されています。ところが、いったいどうすれば1週間分の備蓄を何年間も続けることができるのかとか、実際に備蓄をしている場合としていない場合とを比較した場合に、生き残る確率においてどのくらいの違いが生じるのかとか、なるべく負担をかけずに楽をして備蓄をするためにはどのような工夫ができるのかといった情報についてはほとんど提示されていません。災害に備えるためには、このような具

対策に関する情報の不足

米国の心理学者のロジャー・ゲルマンが提唱した防衛動機理論によると、人がリスクから適切に身を守るための行動を取るには、リスクについての情報だけでなく、具体的な対策に関する情報と一緒に提示することが非常に重要だということが指摘されています(*1)。

対策をせずにいるとどのような被害が生じるのかというリスク情報だけではなく、具体的に自分には何ができるのか、もしもその対策を行うとしたらどのくらいの費用がかかるのか、その対策をすることによって具体的にどのくらい効果があるのかといった対策に関する情報が得られないと、人はリスクに対する適切な対処行動を取らないといえます。被害想定は、リスク情報については具体的に示されていますが、個人レベルで実施できるような具体的な対策についてはそれほど情報が提示されていません。

例えば、南海トラフの大地震の影響を考えると、1週間くらいは物流がストップするから、3日ではなく1週間分の備蓄が必要だということが指摘されています。ところが、いったいどうすれば1週間分の備蓄を何年間も続けることができるのかとか、実際に備蓄をしている場合としていない場合とを比較した場合に、生き残る確率においてどのくらいの違いが生じるのかとか、なるべく負担をかけずに楽をして備蓄をするためにはどのような工夫ができるのかといった情報についてはほとんど提示されていません。災害に備えるためには、このような具

予防焦点から促進焦点へ

体的で効果的な対策についての知識をもっと増やして、効果的な防災対策の根拠を低くして、取り組みやすくしていく工夫や知恵が必要なのです。このような工夫や知恵はまだ十分とはいえません。

米国の社会心理学者であるヒンズが提唱している制御焦点理論によると、私たちが行動を行うときには、予防焦点(prevention focus)と促進焦点(promotion focus)という2種類の独立したシステムが関わっているといわれています(*2)。

予防焦点とは、ネガティブな結果を避けるために、「〇〇しなければならぬ」という目標を持って、損失や不安を避けようとする行動のことです。一方、促進焦点とは、ポジティブな結果を獲得するために、「〇〇したい」という目標を持ち、喜びや楽しみに接近しようとする行動のことです。例えば、ダイエットを例に考えてみましょう。「お酒を控えなければならぬ」とか「間食はしてはいけない」といった予防焦点でダイエットをしようとする成功させることは難しいでしょう。しかし、「美しい身体を手に入れたい」とか「周りからカッコイイといわれたい」といった促進焦点でダイエットをすると、成功する可能性は高くなります。人は「すべきこと」を提示して、それをしなければならぬといわれると、なかなか気が進まないことが多いのですが、楽しいことやしたいことを頭に描くと進んでそれをしたくなり、実際に行動するようになるのです。

防災や減災は、その名が典型的に表しているように、災害リスクという損失を避けるためにしなければならない行動を行うという予防焦点のものとして捉えられています。しかし、対策を促進するためには、防災・減災を予防焦点ではなく、促進焦点の行動として位置づけることが重要なのです(Chart 2)。すなわち、防災対策を単なるリスク軽減のための行動としてではなく、その行動を行うことによって、得られる利得や肯定的な結果、喜びや楽しさをもたう行動へと質的に変えていく必要があるのです。しなければならぬことやすべきことは、必要

(*1) Rogers, R. W. (1983). Cognitive and physiological processes in fear appeals and attitude change: A Revised theory of protection motivation. In J. Cacioppo & R. Petty (Eds.), Social Psychology: A sourcebook. New York: Guilford Press.
(*2) Higgins, E. T. (1997). Beyond pleasure and pain. American Psychologist, 52, 1280-1300.

食の不易と流行

木全 吉彦

Kimata Yoshihiko

手元に『炎と食——日本人の食生活と火』（大阪ガス(株)エネルギー・文化研究所 炎と食研究会編）という冊子があります。1990年から毎年開催している「炎と食シンポジウム」の第10回を記念して2000年にまとめたものですが、そのなかで、熊倉功夫・国立民族学博物館教授（当時。現・静岡文化芸術大学学長）は「日本の近代の食を考えた時、これほど大きな変化を見せた民族は他にない。それは10年前と比べても随分違ってきているし、今もどンドン変化している」と述べておられます（「近代化と日本の食文化」）。

それから14年。日本の食の風景はさらに大きく変わりました。

グルメ情報サイトなどネットを通じた食情報は巷にあふれ、進化し続ける食品加工技術や宅配サービスによって、従来に増して多種多様な食材や料理を手軽に楽しめるようになりました。豊かな食文化はまちの魅力の源泉、さらには観光資源にもなって世界中の人々を惹きつけています。

その一方で、コンビニ弁当やおにぎり、外食チェーンの丼やカレー、大手流通のプライベートブランド惣菜などが普及し、味覚の均一化、栄養バランスの偏り、伝統的家庭食の崩壊など気になる兆しも見えてきました。

家族や共同体での共食をベースとした食の風景は、家族や社会の変容に対応して、徐々に形を変え、そと食べ（外食）、持ち帰り食べ（中食）、それぞれ食べ（個食）、ひとり食べ（孤食）へと分化・多様化しています。いつ、どこで、誰と、何を食べるのか、そしてその目的も、命をつなぐために必要な栄養摂取というベースラインから、公・私、硬・軟のコミュニケーションなどの生活実用の域を超え、「愉しみ」や「学び」の世界へと大きく広がっているようです。

生活者のニーズを反映し、また潜在ニーズを先取りして奔放に変化し続ける「食」はこれからどこへ向かうのか。「和食」がユネスコ無形文化遺産に登録されて間もなく1年、日々の暮らしにおける中核的な営みである私たちの「食」について考える好機だと思います。

特集／明日の食の「あたりまえ」
平成26(2014)年11月1日発行
頒価／1,000円(送料別途)

発行
大阪ガス(株)
エネルギー文化研究所(CEL)
〒541-0046
大阪府大阪市中央区平野町4-1-2

発行人
木全吉彦
企画・制作
豊田尚吾
編集人
湯原公浩
編集
(株)平凡社

Art Direction & Design
岡本一宣デザイン事務所

校正
(株)アンデパンダン
DTP制作
(有)ダイワコムズ
印刷・製本
(株)東京印書館

お問い合わせ窓口
大阪ガスビジネスクリエイト(株)
TEL 06-6205-4650
FAX 06-6205-4759
CEL@ogbc.co.jp

Research Institute for
Culture, Energy and Life
©2014 OSAKA GAS CO., LTD

※禁無断転載複写 ※本誌掲載の寄稿文、インタビュー、レポートなどの内容は必ずしも大阪ガスの見解を表すものではありません。本誌バックナンバーのコンテンツやエネルギー文化研究所(CEL)の活動内容は、インターネットホームページでご覧になれます。

太陽が蘇る日

冬

至

文 井戸 理恵子

現代ではさほど重要視されていませんが、古代人にとって冬至は正月と同じ意味を持っていました。太陽が軌道上いちばん南側に来るため1年で昼が最も短くなるこの日、太陽は一度「死に」、新たに「復活」すると考えられたのです。

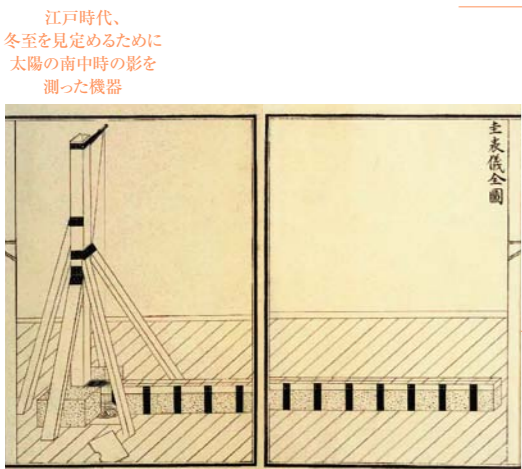
閏月で調節する旧暦の太陰太陽暦では、冬至が11月の朔日(月の1日め、新月の日)とびったり重なる「朔旦冬至」が、19年周期で巡ってくるよう運用されていました。2014年の11月1日——新暦の12月22日はまさにその日で、今年も19年に一度の、特別な冬至を迎えることとなります。

新暦で暮らす現代人の間で、朔旦冬至が話題にのぼる機会はほとんどありませんが、20年ごとに社殿を新しくすることで知られる伊勢神宮の式年遷宮は、朔旦冬至の周期に合わせて始められたという説があります。この年の前後には天変地異が多く、太陽や月の蘇り、再生を形にした遷宮を行い災いを鎮めようとしたのです。また19年に一度大がかりな「再生への指針」を掲げることで、やがて起こりうる災害に人びとの注意を向けようとする狙いもあったでしょう。

古代の人はまた、19年に一度、太陽と月のリズムが重なるこの機をとらえ、再生の力を体に取り込もうとしました。朔旦冬至に日付が変わる前日の24時前後、変若水という「若

日の国ニッポンの理

第二回



江戸時代、冬至を見定めるために太陽の南中時の影を測った機器

『寛政暦書』巻十九 所蔵：国立天文台

さを甦らせる水」を汲んで飲み、その水で食事を作ったのです。水から「若々しい生命力」を得る「常若」思想はさまざまに儀式に組み込まれ、現代の日本文化に受け継がれています。

興味深いことに、冬至の文化は、同じ太陽のめぐりに遭遇する北半球諸国の間で同時発生的にみられます。たとえば、古代ヨーロッパのアニミズムや神話では、10月末日に太陽が別世界に消え、代わりにお化けや精霊がやって来て跋扈するエピソードが、各地でいろいろに形を

変えて伝えられています。そのなごりを今にとどめるのが、ハロウィンです。時代を経る途中でカソリックの万聖節と結びつき10月末日に定着しましたが、祭りの由来は、太陽の復活を祝う冬至にあつたともいわれています。

ハロウインのシンボル・南瓜は、日本の冬至にも欠かせない食材で、「冬至南瓜」として南瓜と小豆をいっしょに煮たものを食べますが、これは黄色(南瓜)と赤色(小豆)を、復活した太陽に重ねた縁起担ぎだと思われま。むろん同時に、寒い時期に凍えた血の道を整え、あたたかさを体に取り入れるためでもあつたでしょう。現在は、南瓜のカロテンが皮膚に潤いを与え、小豆のポリフェノールが血流をよくすることが科学的に解明されています。また冬至に入る柚子湯も体を温める効果が高く、理にかなっています。

本誌107号(2014年7月1日発行)の記載内容に以下の誤りがありました。深くお詫び申し上げますとともに、以下の訂正をさせていただきます。

①6頁「食べて守る海の幸のサステナビリティ」6位「アジ」の説明写真

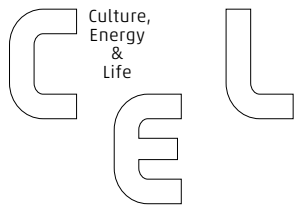
異なる魚のものが掲載されておりました。正しくは以下の写真となります。詳細な図版はCELのホームページ内、「情報誌CEL」107号バックナンバーに掲載しています。



②60~61頁図解「減災について考える基礎資料2」の出典表記

(誤) (UNISDRによる報告をもとに作成)→(正) 参考資料:「レジリエントシティへの挑戦——災害に強くしなやかなインフラの構築に向けて」(PwCによる報告書、2013年)

いどりえこ / 民俗情報工學研究者。1964年、北海道生まれ。多摩美術大学非常勤講師。節句の会「アエノコト」節句の賛や風習の意味を民俗学的に解明し今に具現化する提案を行う。著書に『暦しきたりアエノコト日本人が大切にしたい、つくし春らし』など。



The Future of Foods

