

# 家族の「食」を取り戻すために

## 大切なのは、生活のリズムとコミュニケーション



高橋 久仁子  
Kuniko Takahashi  
群馬大学教育学部教授



山下 満智子  
Machiko Yamashita  
大阪ガス エネルギー・文化研究所  
副主任研究員

現在、健康に関する食べものの情報などが、テレビや雑誌といったマスメディアをつうじて無差別に流されている状況がある。それらの中には正しいものもあるが、誤ったものも多く、雑多な情報によって生活者が振り回されているという感否めない。

こうした社会的な現象を「フードファディズム」(※と捉えて警鐘を鳴らす群馬大学の高橋久仁子先生は、今の時代における食生活教育についても多くの問題点を指摘している。今回の対談では、その高橋先生の研究室を訪ねて、食育の時代と家庭の食卓、食卓のコミュニケーションについて、お話をうかがった。

(※)フードファディズム(food faddism)は、食べものが健康や病気に与える影響について過大(過小)に評価したり、むやみに信じ込んでしまったること。それを食べると健康になると喧伝されて特定の食品が大流行したり、ある「健康」食品さえ摂れば元気になると、一方的な情報を流したり、あるいは特定の食品を健康に悪いと決めつけ、排斥したりする現象などを指す。

## 生活者としての「食育」とは

山下 一五年ほど前に、大阪ガスで「キッズクッキング」という料理活動を始められた頃には、最初に「アメリカには「食育」という運動がありません」というような紹介の仕方をしていました。ところが今は日本でも各方面で「食育」が言われるようになり、「食育」という言葉をわざわざ説明する必要がなくなりました。一方で、「食」にわざわざ「育」を付ける必要があるだろうかという意見もあります。今日のお話の中で、生活者が家族の食生活について、何か具体的に考える良いきっかけになるものがあればと思います。

高橋 私自身、「食育」という言葉はあまり感心しませんし、食育基本法にも違和感を持っています。なぜかと言いますと、法律にしてみまうと、食べることに誰もが興味関心を持たないといけないかのようになり、押しつけになるような感じがするからです。人はそれぞれで、食に関心を持つ人もいるし、あまり関心のない人もいるのに、それを一律に法律で縛るようになるのは、少しおかしいようにも思います。

山下 食はあくまでプライベートのものであるということですね。

高橋 私がやるべきと考えている食の教育というのは、「食に対してあまり関心のない人でも、食・健康に関して大きな間違いをしなくて済む」ということです。つまり、一日の生活リズムをきちんとつくって、そのリズムの中で三回、適度に食べることができる。そういったことが、自然に身に付くような内容のものです。

山下 日々の生活において、自然にお腹が空くということのようなリズムが大切なですね。

高橋 時間が来たから食べるのではなく、時間の経過とともにお腹が減ってくるというような、そういう生活のリズムで暮らすということが先ではないでしょうか。家庭によっていろんなレベルの違いがあるのでも、それをある程度、標準化しようということですね。

## 日本の食卓の基本スタイルを見直す

山下 高橋先生のように、「誰もが食に関心を持つ必要はないですよ」と言っていたら、「ホッ」とされる方も多いですね。

高橋 真面目な食生活をしている人もいっぱいいて、逆にそういう人ほど悩んでいます。ですから、いい加減な人には、「まず、ご飯と味噌汁とおかずという食事を思い出してください」ということだけ言えばいいと思います。真面目すぎるくらいやっている人には、「ご飯と味噌汁とおかずをもっとシンプルに」、「サンマの塩焼きだとかイワシの塩焼きに、ハウレンソウのおひたしがあれば十分なんですよ」と言うようにしています。

山下 それが日本の家庭における食の基本のスタイルですね。

高橋 その基本で皆さんは育ってきているはずなのに忘れてしまっている。例えば、二四時間営業のコンビニのようなものが出現が、一つの因子かと感じています。

山下 昔の人は（売ってなかったから）自分で作ったけれども、あったらどうしても買いに行ってしまうですね。

高橋 簡単な方に流れるのは当然だと思います。何十年か前までは、「家族揃って食事をしよう」とな



なんて言わなくても、一緒に食事をしなければ、「ご飯は冷えちゃうし、おかずは無くなっていた。だけれども、電子レンジの普及で冷たいご飯も温かくできるわけです。

山下 誰でも暖かい食事を、一人で食べられるようになった。

高橋 そしてまた、お金さえ払えば何でも買えるわけです。田舎だって今はコンビニがあって、何でも売っています。夜中でも、お腹が空けばおにぎりを買って食べることもできるわけです。

山下 消費者が便利を求めていって、そのためにかえって、ちゃんと三食お腹が空くというリズムが壊されてしまったわけですね。そんなことから自分を取り戻せそうですが、それがなかなか難しい。二四時間営業のコンビニを「無い」と思うようになるかというところ、一度経験した便利なことは、そう簡単には忘れられませんから。

## 大切なのは自然にお腹が 空く生活のリズム

山下 健康的な食事ということであれば、一昔前の食生活をすれば、すごく健康にいいと思うのですが、だいたい何年頃の食生活が理想なんでしょうか？

高橋 そうですね。日本人の栄養素別エネルギー摂取比率を見てみると(図1参照)、一九八〇年の頃は、タンパク質が一四・九%、脂肪エネルギー率が三三・六%、残りが炭水化物で、バランスがとれています。特に脂質が二五%以内に納まっていますが、その後は超えている。七〇年だとちょっと少ない。だいたい今から二五年くらい前の話ですね。

山下 その頃に主婦だった方たち、お母さんをされていた人たちは、今は六〇歳代で、お料理もお好きですよ。健康的な食事についても、よ

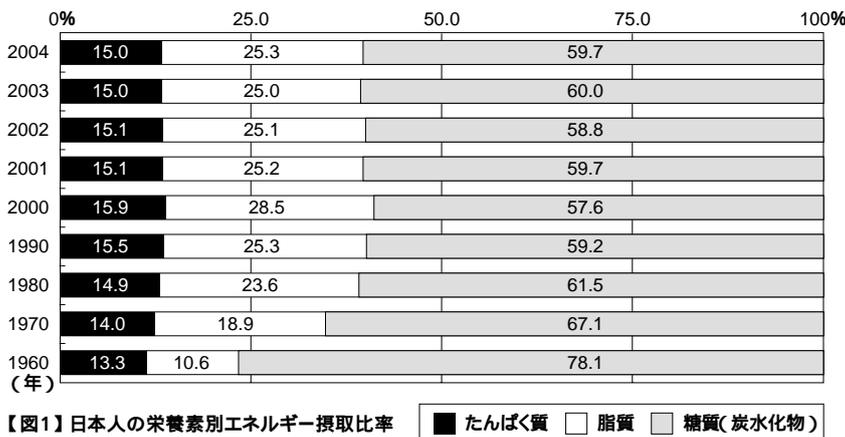
く知っておられると思うのですが？

高橋 いいえ、それがまた不思議なことに、そうでもないようです。今、六〇歳代のある女性と話をしたら、「全体として一日にどれくらい食べればいいのかということ、気づいてみたら、これまで考えたことがなかった」と言っていますね。

山下 はじめにお話に出たように、お腹が空けば、それに合わせて食べるということですか？

高橋 年輩の人でも若い人でも個人差があるように思います。大切なのは、生活リズムなんですね。私は息子が幼い時から、基本的には、朝は目覚ま

して自分で起き、朝食を一緒に作るようにしてきました。それで、中学生の頃だったと思うのですが、朝、起きてこないことがあったので、「たまにはいいか」と思って、「ご飯できたよ、起きてきなさい」と世間並にやっただけです。起きてきた息子に、「どう、世間並に『ご飯、できたよ、起きてらっしゃい』と言われて幸せでしょう？」と言ったら、「朝、起き抜けにメシ食っても、うまくない」と言いました。



### お弁当の定型化を考えた理由

山下 朝ご飯を作っている間に、自然にお腹が空いてくるんですね。  
 高橋 親が朝ご飯を作って起こすことが愛情ではなくて、とにかくなんでもいっしょに一緒に起きて、じゃがいもの皮を剥くのもいいので、何か一緒にしているうちに、お腹が減る。そこではじめて食欲を感じるんです。  
 山下 確かに、それが「家庭における食の役割」だと思っています。お腹が空くということも、うまく利用するんですね。「一口でも食べて行きなさい」と言うのではなく、お腹が空くだけの時間を残しておくということが大切なわけですね。

山下 実は最近、あまりにも料理をなさらない方が多いので、料理の効用を違う視点から示せば振り向いてくれる人が増えるかなと思いついて、東北大の川島隆太先生にご協力いただいて、「調理をすると脳が活性化すること」を証明しようと実験をしました。親子で三カ月間、一緒に調理を一日一五分〜三〇分していただいたら、確かに子どもの脳も大人の脳も活性化するというデータが出ました。

高橋 それはいい話ですね。そう言うご皆さん、飛びついてくるでしょう(笑)。  
 山下 実験では、最初はどの親御さんも、「毎日子どもに一五分でも料理をさせるのが、こんなに大変だとは思いませんでした」と言っておられたんです。でも、三カ月が経つ間に、子どもたちがグーンと料理ができるようになり、親子共にお大変喜んでくださいました。親子で料理をすることは、本当の意味での食育だと思いました。

高橋 お弁当の話なんですけど、息子が高校生になる時に散々考えて作った方式があるんです。まず五〇〇ミリリットル程の容器に、ご飯をぎゅしり詰めます。だいたい三五〇グラムのご飯です。もう一つのおかず

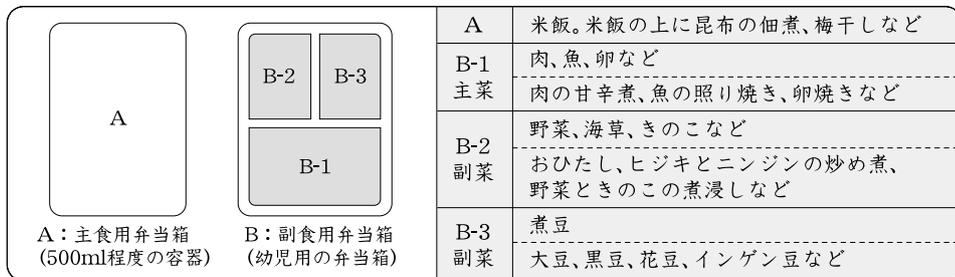
入れには、手前にメインのおかずを入れる。例えば前の晩にみりん醬油に漬けておいたサワラを焼いて入れる。それから向こう側に青菜とかニンジンとかの野菜を入れて、その隣に煮豆など常備菜を入れる。つまり、お弁当の定型化を考えました。それで三年間、とにかく一緒にやってきました。

山下 それを息子さんは、毎日自分で作り、詰めていかれたんですか。  
 高橋 息子が高校三年生だった一月

の日曜日、単身赴任の夫が帰宅していた朝に、私は草むしり当番で外にいて、夫と息子が朝食を作っていました。息子はその日、学校に行くので弁当も作っていたのですが、息子が出かけた後、夫が「あいつ、サツと弁当作っちゃうんだな」と、感心していましたね。「そうよ、そこまで仕込んだんだから」と答えました(笑)。弁当作りも、ある程度ワンパターン化すると、あまり考えなくてすむのです。

山下 先にお話に出たように、普通の食事でも、以前はご飯と焼き魚、おひたしと汁ものと決まったパターンがありましたね。

高橋 ある本を出版するのに、「食事の定型化」(図2参照)ということまで、この例を出して、「これが普通の家庭での食事、朝ご飯はこういうスタイル、お昼はこういうもの、夕飯はこういうスタイルだと決めていくと悩まなくてすみます」と紹介しました。



【図2】昼食用弁当定型化の例

山下 料理が苦手だけど、いろいろなメニューを作らなくちゃいけない」というのではなく、定型でいいということですね。

高橋 かつてはどこの家庭でもそうだったんです。

山下 季節によって食材が変わっていく。

高橋 普段の食卓はあくまで「ケ」なんですから、できるだけ楽にする。そこに、たまに「ハレ」がある。このハレの部分を、料理に関心がある家庭だったら手のこんだものを作ってイベントとして楽しんでもいいし、そうでない家庭は外食を楽しんだっていい。

山下 ハレの部分を取り入れながら、普段は継続性の中で食事を準備していくわけですね。つまり、続けることが第一だということですね。

高橋 そのためにも、食事の定型化をすることが、決して悪いことではないということを知ってもらわないといけませんね。

## 台所を家族の城にするために

高橋 私は常々、「普段、料理しない人を台所に誘いましょう」と言っています。それは、「台所は火と水と刃物が飛び交う危険な場所だからです」と。

山下 注意しながら、それらを使いこなす。

高橋 危険な場所であるからこそ油断ができない。気を抜くことはできない。緊張を強いられる。そこでは頭を働かせなければならぬ。だから私は、キッチンに炎が無くなることには反対で、「料理にはガスコンロが必要ですよ」と言っているんです(笑)。

山下 ボーッとしていたらだめですね。一日に一度くらい水と火と包丁の場に立たないといけない。

高橋 そこで私が言いたいのは、「台所は女の城ではなくて、家族の城に」ということです。

山下 それには、女の人の気持ちもちょっと変えないといけませんね。変えることで子どもも夫も変わってくる。

高橋 ちよっとじゃなくて、うんとです。「私はこの家の食生活リーダーである。リーダーシップをとって私がやる方がいいことなのでなく、皆に仕事を割り振ることがいいことなんだ」という意識を持つようにならないとだめです。

山下 「奥様はディレクター」ですね(笑)。

## 調理することはカッコいいこと

山下 「子どもも大人も、家族一緒に食事の支度をし、一緒に食べる」とが何より大切だということ。それが健康を考えることにもつながる」という高橋先生のお考えに、私も大賛成です。

高橋 それは、「夢の未来社会」なんです。「料理することはカッコいい」と思う人たちを、もっと増やすんです。

山下 子どもたちも実際に料理をやってみたら、「意外にお母さんって大変だな」とか、「おばあちゃんってすごいな」と思うみたいです。

高橋 田村正和さんが台所に立ってカッコよく料理をする「マーシャル」がありますが、「男性で料理ができるのはカッコいい」という風潮を、もっと広めるべきですね。

山下 そうするのはすでに若い女性たちはみんな思っているようです。男性で料理ができない人は、今は全然もてません(笑)。

高橋 それはいいですね。未来は明るいです(笑)。料理することが大事

### 高橋 久仁子 (たかはし・くにこ)

群馬大学教育学部教授、農学博士

1949年生まれ。日本女子大学家政学部食  
物学科卒業。東北大学大学院農学研究科  
博士課程修了。88年群馬大学助教授、96  
年より現職。専門は食だが、最近は食生活  
教育のあり方を研究している。食や健康の  
情報を正しく利用するために「フードファディ  
ズム」の考え方を啓発。食生活分野に根強  
く残るジェンダー(社会・文化的性)問題を整  
理し、女性も男性も自分で食生活を管理・運  
営できるようになるための意識の啓発にも努  
める。著書は、『「食べもの情報」ウソ・ホント』  
(講談社)など。

### 山下 満智子 (やました・まちこ)

大阪ガス エネルギー・文化研究所

副主任研究員

京都府立大学生活科学部卒業。1979年大  
阪ガス入社。料理講習室勤務を経て現職。  
主な研究領域は食文化で、特に家庭食の  
変化を対象とする。2005年より東北大学川  
島隆太教授の指導により、調理による脳の  
活性化について研究。そのほか、台所のゴミ、  
食の安全・安心などを調査。消費生活アド  
バイザー、管理栄養士。著作は、『食レポート  
フロム キッチン』、『炎と食 - 日本人の生活  
と火』(共著、共にKBI出版)など。



だということ、耳にタコができるくらい言うて聞かせる。具体的に  
どうすればいいかということを書いていくしかないかなと思います。  
山下 いろいろと貴重なお話をお聞きしましたが、最後に食関連の企  
業に期待されることについて、何かありますか？  
高橋 食品メーカーであれ、非食品メーカーであれ、煮炊きするとい  
う家庭の食の営みをサポートするだけに止まって欲しいということだ  
すね。家庭の食育をサポートする立場を守って欲しい。それからま  
た、今の日本では、食の欧米化が進んでいると、よくマスメディアでも

言われていますが、実は決してそうではなく、日本人の食生活の基本  
は、やはりご飯に汁ものと主菜、それに緑のものを添えるという形で  
あることは変わっていないわけです。単に、食材に外国のものが入るよ  
うになってきただけだということも正確に伝えて欲しいですね。  
山下 確かに、消費者の方の生活を正しくサポートするということ  
は、企業にとっても本質に関わることだと思います。今日はいろいろ  
と貴重なお話をつかがうことができました。どうもありがとうございました。

CEL