

# 子どもだけでなく

## 全世代に食育が必要

食育の前にやるべきことがある

私は若い頃に幼児教育を志しておりました。

特に子どもの概念の発達に興味を持っていました。ですから、人間の「食」問題にたずさわっていても、「子どもの幸せ」ということは念頭から離れたことはありません。

現今、「食育」ということが浮上しております。食育は、教育全般に落ちていて位置づけしなければなりません。

教育の目標とは何でしょう。私は、自分の生命は自分で守り育て得る、その基礎的な力を備えるのが教育の目標であると考えています。したがって、食育も、この考えに準じて考えています。

食育のはじまりは、「これは食べていいものか

どうか」、「身の安全を助長するものであるかどうか」、「あるいは、「自分の身に危険をもたらすものであるかどうか」の食べ分けを教えることであり、これが一番大事だと思います。「食べていいものかどうか」、「腐っているものであるのか、腐っていないものであるのか」が分かるように教えることが大事です。

なぜ、そうしたことが必要なのかと言いますと、第一に、「いつも親が」安全だからこれを食べなさい」という状況に子どもがあるとは限りません。何か特殊な状況が起こって、子どもが、もしかしたら一人できまよわないといけないことがあるかもしれません。そういう時に、食べ分けができなかつたら生きていくことができないからです。

第二には、自分のお腹を量って食べるということ。つまり分量の問題です。自分の健康のためには、どのくらい量を食べていいのかが

いうことです。そのためには、ものを食べた時に、自分の命への手応えを子どもに感じさせることが必要です。

これらのことは、人として基礎の基礎だと思いますが、残念ながら今は大人たちで食べ方を誤っている人が多いので、その基礎すらできていません。

それはなぜかと言いますと、現代は食べたものと自分の命との関係を、栄養学的または医療的数値を知ることから分かつとしがちだからです。しかし本来は、そんなことで命の状態を知ろうとするよりも、生物として本来持っている、何かを食べた時の自分の身体の暖まり方とかお腹へのもたれ方とか、ご飯を食べて少ししたら自分に元気が戻ってきたか否かとか、そういう自分の命への手応えを、自分の身体に起こしていることを感じようとする、そのような感性を育てる必要があるということです。

## 食へることに感謝する心を養う

今の日本の栄養学は遅れているそうです。

その理由はこうです。売られている食べ物には成分表が表記されています。「人参はこう」とか、「卵はこう」とか。でも本当は、どういふ人参を使っただかその栄養価は全く違うはずです。卵だつてどういふ卵を使っているのかは、成分表からでは全く分かりません。ですから、成分表の数字にだけ振り回されてはダメなのです。

さらに食べ物というものは、実際には相乗効果をもつものです。ところが、例えば、出汁に使う昆布とかつを節という二種類だけの相乗効果についてですら、まだその科学的な答えを見出せてはいません。難しく分からないということなのです。まして、それが身体に入った時のことは、もっと分からないのです。

だから、本物の出汁を食べた時と、化学出汁で作ったものを食べた時と、自分の身体の反応の仕方を感して見る必要があります。自分で自分の身体に聞いてみる必要があるのです。食育に関しては、いろいろと現代の栄養学に即して、「あれを食べる」、「これを食べる」ということを教えていますが、それは、むしろ安直な方法かもしれません。

もっともつと子どももの持つ力を信じるべきでしょう。子どもが「食べていいものと悪いもの」の区別「ができ」、「どのくらいの量を食べたらいい

のか」を知るなど、自分の元氣と食物の相関関係を悟る。そのような賢さ、まずそういうことを教えるのが基本にあると思います。

いわゆる食育というものは、先に申し上げた三つの点の中に組み込まれているのだと思います。それを十分に踏まえたらうえて、食べ方であるとか、その他の方法論が語られて欲しい。それ抜きに、方法論だけが歩き出さないことを願っております。

人間の命、生命の仕組みそのものは、他の生命とのバランスによって成り立つものであり、それによって私たちは自分の命を守っていくのです。「食べる」ということは、他の生命をもらって食べていくことです。

「食べ方」というのは、そこにおけるバランスの問題です。どのようにバランスを取るかというのが実際の問題ですから、ただ自分の命を守るためだけに他の命をいたたくということではなく、やはり、「こうやって他の命をいただくながら生きていくのよ」というようなことも教えて欲しい。そういう、いわゆる生命全体の法則みたいなことも、ちゃんと教えていかなければなりません。それが分かれば、滅多やたらな食べ方はできませんし、慎みを持って食べていかなければならないことが分かるはず。それは食育の深いところであつて、「1つの世界観の反映でもあると思います。」



## 大人や高齢者にも食育が必要

「飯を食べる前にいただきます」と言いますが、その時に、「こうやって野菜が大きくなって、私たちに美味しい葉っぱを食べさせてくださるのは、本当に有り難いことです」とか、それをちゃんと教えることから変わってくるのではないのでしょうか。お米でも、一粒の米粒を蒔くことで、大変な数の米粒が生まれる。そういうようなことを食卓で話せばいい。「一粒のお米が土に落ちて、そして育つて、たくさ

ん粒のお米になつたのよ」ということを、子どもに教えたらいと思ひます。

その意味で言えば、食育は、本当は大人にも必要なものです。例えば、単身赴任の男性などは、「自分の命を守るには、こういう食べ方をしなくてはならない」ということを知らない、何のために働くのかも分からなくなつてしまつてしよう。また、高齢になつて、最後に自分一人になつた場合には、死ぬその日まで元気でいなくてはなりません、そのためには食についての知識は不可欠です。

ここで気を付けて欲しいのは、女の人も同じということ。女の人は、家族のために料理を長年作つてきたのですが、実は自分のためだけに食事を作るのがとても苦手だということ。人のためなら作れるけれど、自分のため

には作れない人が多いのです。しかし高齢になつて、寝たきりにならないためには、もう少し本当の意味で自分の命を愛おしむという基本的な人生観がないと食べられません。

高齢者のものの食べ方というのは、人生観の投影みたいなものです。ですから、人生観を深めない、最後まで食を全うできないことを知つていただきたいのです。

そのためにも子ども時代から、「生きていくのに、これぐらいの料理はできなければ生きていきにくいのだ」ということを教える。「最低限、これとこれでは生きていけない」ということを、親としては教えないといけません。逆に、「このぐらいのことができると、生きていきやすい」といふ、そういう言い方でもいい。そうでないと、「生きていくのに困つてし

まう。立ち往生しちゃいますよ」と、食べることの大切さを教える。食育の前に、それがまず必要だと思ひます。

(この記事は、CEL編集部が辰巳氏にインタビューを行い原稿としたものです)

□ 辰巳 芳子(たつみ・よしこ)

料理家、著述業、(株)茂仁香代表取締役(食品会社)。「良い食材を伝える会」会長。「確かな味を作る会」最高顧問。一九二四年東京生まれ。聖心女子学院卒、柳城保育短大(名古屋)卒。日本料理は料理研究家だった母・辰巳浜子に、欧風料理は加藤正之に師事。主な著書は、『あなたのために』(文化出版)、『旬を味わう』(NHK出版)、『ことごとくくから豆料理』(農文協)など。