

食育の時代と家庭の食卓

大阪ガス エネルギー・文化研究所

副主任研究員

山下

満智子

Written by Machiko Yamashita

はじめに

一九七〇年以降、日本の食環境が大きく変化して、今日さまざまな弊害が指摘されるようになった。またその問題は国民全体の問題となっており、今後「食育」が解決していかなければならない課題は非常に多いと言える。

食育基本法では、家庭、学校、地域が連携してこの問題に取り組む食に対する適切な判断力を養い、生涯にわたって健全な食生活を實現することにより、国民の心身の健康と豊かな人間形成に資することを目的として食育を行うと規定されている。

一方で、この食育基本法に違和感を持つ有識者は多い。食べることにまで国が口を出し、一律に法律で縛られることや、食にわざわざ「育」をつけることへの抵抗感があるからだ。

しかし、食生活や食の弊に悩んでいる方は多く、食生活を原因とした生活習慣病(これを解決するだけでも大変なのだが)以外にも、食の安全・安心の問題や食料の自給率の問題、LJミの問題、水の汚染や環境破壊などさまざまな弊害がおこっている。食べることは確かに個人の問題であるが、全ての人が食べることに無縁ではいられない。食の問題解決の糸口を見つけていく、そんなきっかけとして食育基本法に

期待したい。

今号の特集では、多くの食育の課題の中から「食育の場としての家庭の食卓」をテーマに取り上げることにした。

共食と女性

家族について民族学者の石毛直道氏は、「家族とは分配をめぐって成立した共食集団であるが、いまや逆に、共食することが家族という集団を維持する役割を担っている」と主張した。家族はあるのではなく、するものに変化しているのだから。

愛知教育大学の見崎恵子氏は、食とジェンダーの視点から現代の状況を、「『家族』の食事は、『家族する』ための日常的装置として強調され」、「『家族の食』への社会からの期待は拡大している」、「そして多くの女性たちの『負担』を重くし、十分務めを果たせない『罪悪感』を拡大する」と指摘した。また、女性が、家族の食の担い手という役割から下りることなく社会進出、職場進出を果たしてきた。今後予想される女性の二層の職場進出が、この「二重負担」、「女性の食役割」をこのまま維持するとは考えられない」とも主張した(講座「食の文化第七巻『食のゆくえ』」)。

その後も、進展した少子化、非婚化は女性が、食役割から下りる「という選択をした結果である」と考えられる。われわれは分配という共食の必要性がなくなっても、今日まで共食を続け、家族して「きたわけであるが、「家族する」ための共食は、その食事を作ることをめくつて、変化しようとしているのである。

食の外部化と生活文化

共食 「家族する」機会は減っている(本誌五四頁「データファイル」図4)。そしてひとまず、女性が食役割を下りる「ことなく、負担を減らすという選択肢として、食の外部化が進展してきた(本誌五五頁「データファイル」図8)。

「同じ釜の飯を食べる」とは、同じ火で煮炊きしたものを食べる火の共有の意味があつたが、今では、同じ火で煮炊きしたものを共食したとしても、その火は、家の火とは限らないのだ。

火を利用する動物になつたことは、人間が言語をしゃべる動物になつたことと並んで、人類史における最大の出来事の二つである。火を利用することで人間は、料理をする動物になつた。それは人類の食生活における革命とも言われる。どんなに文明が進歩しても、子どもたちに火の扱い方や、人類が獲得した料理という生活文化を伝えることは、これからも家庭の担うべき食役割ではないだろうか。

調理と脳の活性化実験への取り組み

調理離れが進む中で、大阪ガスと東北大学の川島隆太教授は、「調理による脳の活性化」というテーマで、平成一六年から共同研究に取

り組んできた。調理の効用を最新脳科学「脳の健康」という面から解明しようというのが研究の目的である。

動態での脳計測は、近年の近赤外線計測装置の開発によつてはじめて可能になつた。私たちはこの装置を使って成人女性の調理中の脳活動を計測した。その結果、「献立を考える」、「切る」、「ガスコンロで炒める」、「盛り付ける」という調理の各プロセスで、前頭前野という人間にとつて非常に重要な働きをする脳が活性化することを世界ではじめて確認した。また親子でホットケーキを焼くという課題でも、「ホットケーキを焼く」、「果物やホイップクリームで飾りつける」という各プロセスで、子どもの脳の活性化を確認することができた。つまり人間にとつて非常に重要な働きをする脳の前頭前野を、調理によつて活性化することができることがわかつたのだ。

続いて、高齢期の男性に協力を求め、三月月の生活介入実験に取り組んだ。調理習慣のあまりない男性二二名に週一回の料理講習会に参加してもらい、家庭でもガスコンロやケトルを使った簡単な調理に取り組んでもらうた。そして実験の前後に脳機能検査を受けてもらうた。その結果、参加した高齢期男性の脳機能が明らかに向上した。つまり調理習慣によつて脳機能が向上することが実証されたわけである。

続いて、小学生の子どもとその保護者に協力を求め、親子クッキングコミュニケーションの実験に取り組んだ。子どもたちの脳機能は成長によつて向上するため、調理を毎日するグループと、対照群として、通常の生活をするグループへ調理習慣を導入しないに分けて実施した。

その結果、毎日親子クッキングコミュニケーションに取り組んだグループで親子ともに脳機能が向上することが実証された。

従来から、調理をやめた高齢者の老化が進むことや、脳機能の障害で調理ができなくなることが経験的に言われてきた。川島先生との三年間にわたる共同研究を通じて、調理によつて脳機能を鍛えることができるということ、科学的に実証することができたといえる。

毎日の調理で脳を鍛えることができるというこれらの結果は、高齢社会や食育に有効な情報として新聞やテレビ、雑誌にも取り上げられ、

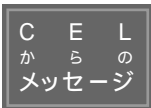
大きな共感を得る「ことができた実験の詳細は、次のホームページ参照
http://www.osakagas.co.jp/html/ryori_no/index.html」

シニア男性と食育

子どもが独立した家庭で新たに「家族する」のには、シニア男性の料理が役立つようだ。大阪ガスでは、「調理が脳を鍛える」という実験結果をもとにシニア男性向け料理講習会を開始した。参加者のシニアは、料理ができるようになることで自信をつけ、目に見えて明るくなる。そして料理を覚えるのはもちろんのことだが、買い物や新聞の生活面やメニュー欄へと日常生活に興味の幅を広げる。料理が、仕事一辺倒だった生活から家庭復帰へうまく導く機会となる。

家族やお孫さんに食べさせる楽しみを発見される方も多く、料理講習会への参加は、シニア男性にとって、まさに食育の場、機会となっている。参加者の感想の中で多かったのは、「料理を作ってくれた妻や家族に『ありがとう』が言えるようになった」というものだ。料理を作れば食べる人の感想も気になる。「美味しい、ありがとう」の言葉が、料理をした者にとってうれしいことにも気がつく。料理を始めることで食卓での言葉が増え、家族のコミュニケーションが良好になっていくのだ。

今までずっと調理に取り組んできたシニア女性の中には、「料理はもう十分だ」という方も多い。だが、調理によって脳が鍛えられるのはシニア男性だけではない。ずっと料理をしてきたシニア女性にとっても同じように効果がある。これからは脳を鍛えるアンチエイジングとして、新たな気持ちで料理に取り組んではどうだろうか。そのためにも、身近な男性に料理に参加してもら



うこと、つまり我が家の食育を推進して、「家族する」のはどうだろうか。

子育て世代の食育

子育て世代でさえ一緒に食卓を囲む機会は減っている。まして子どもたちが大きくなった家庭では、大人は仕事、子どもは塾と、食事はパパママという家庭は多い。家族は「ものになっているのだけれど、特に子育て世代においては、一緒に食卓を囲む頻度と密度も重要だ。その頻度を増やし、密度を濃くするのはなかなか難しいが、親子で調理をする習慣が共食の頻度を増やし、密度を濃くするのに役立つ。食育にはいろいろな方法や機会が考えられるが、基本は家庭にある。子育て世代では、一緒に作ったものを囲む食卓は、「美味しいね。すこいね」と子どもをほめる良い機会だ。大人だって、美味しい、ありがとう」と言ってもらうことで、料理作りに張り合いがある。作った料理を、親から「美味しいね。すこいね」とほめられる経験を多く持った子どもは、家庭で一緒に食卓を囲む喜びを自然に身につけることができるのだ。子どもにとって家族と一緒に囲む食卓が一番の食育の場だ。

食育基本法は、自分たちの食生活をめぐるさまざまな問題を明らかにし、家庭、学校、地域が連携してこの問題に取り組み、食育を行うと規定した。

しかし、食育基本法ができたからといって、それだけでは食の問題は何も解決できないだろう。女性だけに食の役割を期待するのをやめて、「男性が料理をする」、「親子で料理をする」という身近なところから食の問題の解決がはじまると考えている。

CEL