

見せかけで終わらせないために――

現代は飽食とともに崩食の時代である。必ずしも豊かとはいえない「食」と「暮らし」をじっくり見直そうと、西日本新聞社編集委員の佐藤弘さんは問いかける。

「あの人はねえ」と言ってお人
をさす。人さし指は「あの人」
に向くが、小指、薬指、中指
の3本は、さした人自身を向
く。食育関連のシンポジウム
で、「バランスのとれた食生
活」を掲げるカラフルなコマ
が回る印刷物を見るたび、私
はこの指のことを思う。「自
分がでんことを人に勧めち
やいかんよ」。

「自給率を上げよう」という
かけ声もまた同じ。だって「今
日何を食べたい？」と聞かれ
て、あなたは「自給率の高い
食事」と答えますか。もうや
めましょうよ、見せかけだけ
の「食育」は。

2003年に、西日本新聞
で「食卓の向こう側」という

連載を始めて以
来、「食育」をテ
ーマにした講演

に呼ばれることが増えた。

開口一番、私はこう言うこ
とにしている。「食育は無理
です。あきらめてください」

理由はこうだ。昭和36年生
まれの私にとって、子どもの
頃の清涼飲料水は、誕生日な
ど特別な時にしか飲めない特
別な存在だった。「おい、ヒロ
シ。ちよっと畑手伝え。あと
でジュースを買ってやるか
ら」。そう言われれば小躍りし
て手伝った。

でも、今の子どもと同じこ
とを言っても、「いいよ、自分
で買うよ」で終わりが。清涼
飲料水の価格は安くなったし、
家に帰れば、冷蔵庫に1・5
ℓのペットボトルがどんと
入っているのだから。

さらに私は尋ねる。

「農林水産省のアンケート
によると、多少高くても地産
地消で国産品を買う人は8割

いる。これ、信用しますか」

信用するという人がいたと
したら、それは実にめでたい
話。8割の人が国産品を買っ
て、なぜ自給率が40%になる
のか。九州大学の甲斐論名誉
教授が「アンケートの中の愛
国心、売り場での博愛主義」
と言う通り、アンケートの答
えと売り場での行動は別物な
のである。

きちんとした現状把握のな
い中で、食育を行ったとして、
その効果はどうやって計るの
か。事業は、計画、実施、検
証、対策の繰り返し。それが
ない仕事を、世間では「やり
っ放し」という。

◆ どう現状を把握するか。連
載を始めるにあたり、長崎大
学の中村修准教授から、大学
生の食生活の実態をインスタ
ントカメラで撮影した写真を



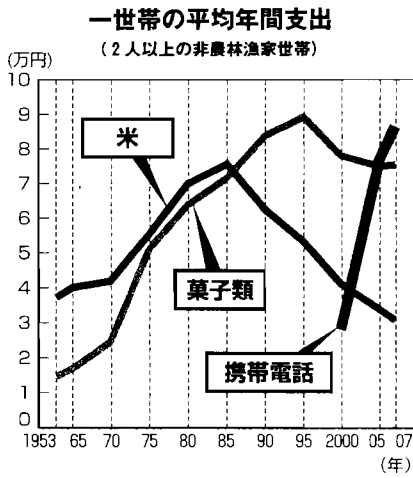
佐藤弘（さとうひろし）さん

西日本新聞社編集委員
1961年、福岡県生まれ。中学時代、有吉
佐和子の『複合汚染』を読み、ふるさと
の野山が侵されていくわけを知る。百姓
を志し、東京農業大学に進学するも、深
遠なる「農」の世界に触れ、実践者とな
ることを断念。側面から支援する側にま
わり、西日本新聞社に入社。システム
開発部、日田支局、筑豊総局、経済部な
どを経て、現在、編集委員。長期企画
「食卓の向こう側」を担当している。

見せてもらった。

いやはや、驚いた。私が見
た300枚近くの調査票の中
で、朝食抜きは当たり前。お
菓子や甘いジュースが食事代
わりになっている。それも一
人暮らしだからというわけ
ではなく、寮生も実家通いの子
も大して変わらなかった。

◆ なぜ、こうなるのか。
一つは、こうした食生活を



送っていると、将来どうなるかが全く分かっていないこと。同僚の女性記者が彼女らに尋ねたら、ウンコが出るのは10日に1回。ほとんどの学生が生理痛の鎮痛薬を飲んでた。今は若いからなんとか乗り越えている。でも、卒業して、結婚して、子どもが生まれる体であるとは思っていない。つまり自分の体は、自分のものであって、自分のものではないことに気が付いていないのである。

もう一つの理由は、調理能力がないことだ。たぶん彼らは、赤は血になり、黄はエネルギー、緑は体の調子を整える。なんていう栄養教育は受けていても、自らつくる「自給力」はない。だから、コン

ビニやファストフードに頼ざるを得ない。こうした大学生たちを笑える大人はそう多くはないと思う。

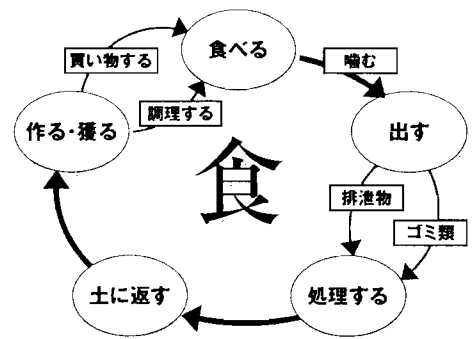
日本人の主食である米と、お菓子、携帯電話にかける金額を比較したグラフを見てほしい。一世帯が1年間にかける米代は、菓子代の半分以下。それをさらに上回るのが携帯電話代なのである。食費を減らしてレジャーや服代などに充て、食の外物化によって時間を切り詰める……。学生の姿は、大人たちの姿にほかならない。

食育について私は、食を「食べる」だけでとらえがちなところに問題があると思っています。

「食べる」前には、「つくる(栽培する・捕獲する)」という行為がある。いわゆる農、漁業の世界である。そして、この二つの行為の間には、生きる力の大事な要素である「買い物する」「調理する」がある。

また、食べる時には、「噛む」があり、その後には、「排泄」と「ゴミ」の二つの「出す」がある。健康状態が分からないのは、何を食べたかではなくて、何を出したかのほうだし、ゴミもまた、適切に処理できるものでなくては、いざれ我々はゴミの山に埋もれてしまう。そして、「出した」ものは、なんらかの形で土に返し、「つくる」につなげていかねばならない。つまり、「食」は、社会にかかわる一連の循環の輪の中で考えるべきなのだ。

食の概念図 教育/環境



現実には、この循環の平面図に、「感謝」「家族」「ひもじさ」など、ヒトの感情が縦軸として加わり、行動が規定さ

れていく。

この循環の輪を成立させる「食教育」を、私は「食育」と定義したい。そこで求められるのが、「食を教える食育」ではなく、「食で教える食育」。「を」と「で」。わずか一字の違いだが、この差はとてつもなく大きい。

今、私たちに求められているのは自給力だと思う。例えば大根は季節になると、山ほどとれる。だが、調理能力がなければ、2ヵ月間、毎日、大根おろしにして、残りは畑の肥やしになるだけだ。

だが、ここで切り干し大根や、たくあんにする技術があれば、長く、そして栄養価をアップさせて食べることができる。自給力の向上。それは生きる力の蓄積にほかならない。自給率の向上は、田や畑で作物をつくる能力も含めたこの自給力の積み重ねの延長線上にある。

技術を持っていることがカッコイイ。できることがカッコイイ。そんなまっとうな価値観と社会観を取り戻すことが、より良き社会を築く一歩になる。だから食育なんだ。

思い立った時が始まり

不況の影響で、お弁当を持参するサラリーマンが増えている。若い主婦の間では、味噌や梅干などの保存食をつくる講習会が人気だ。自ら思い立った時、大人の食育が始まることを、九州大学の学生たちの実践が物語る。

週1回はお弁当の日

「私はベーグルサンドを持ってきました。ベーグルも初めて生地からつくったんだ」「すごい！ どうやって焼いたと？」

4月中旬、八重桜の咲く中で始まった2009年度初の「九州大学お弁当の日」。会場の箱崎キャンパスの一角の草地には、手づくりのお弁当を持った学生たちが集まっていた。

今日のテーマは「一人一國」。冒頭のアメリカ風ベーグルサンドに始まり韓国の煮込み料理の一種カムジャタン、インドの豆カレー、トルコ風のサラダなどが所狭しと並ぶ。さながらピクニックのようだ。「本物を食べたことがない

けど、レシピを見てつくった」と開けられた容器から現れたのはロシアのスープ、ボルシチ。「完成まで13時間かかった」というフィンランド風チキンと卵のスモークは、においからして食欲をそそる。そんななか、なぜか筑前煮を持参した男子学生が説明する。

「オーストラリア：なんだけど、あっちに移住した日系人がつくったような料理。いや、実は昨日買い物をした後で、今日のテーマを思い出してさ」

ドツと笑いが広がった後、参加者全員で「いただきます」と手を合わせてから、食事が始まる。「オーストラリアもらおう」、「アメリカを占領しようつと」、「ボルシチ、うまい」、「おにぎり忘れた。少し分けて」と、にぎやかだ。



持ち寄った料理を説明する佐藤剛史さん(中央)。参加者の半分は男子学生だ

持参したスペイン風オムレツに次々と箸が伸びていく様子を見つつ、別の男子学生が少しはにかみながら話す。

「普段はほとんど料理しないけれど、みんなに食べさせたいから『予行演習』をしたよ」持ち寄られた料理はあつとあつと、という間にすべてきれいに平ら

げられる。今回のテーマを「米の自給率アップを目指し、ご飯もので」と決めると、学生たちは午後の授業に向かっていた。

週1回、手づくりのお弁当を持ち寄ってみんなで楽しく食べる「大学生のお弁当の日」が同大学で始まったのは06年10月のことである。

大学生も負けられない

きっかけは同大農学部が学生が開催した「食育ワークショップ」。このなかで紹介されたのが、香川県の小中学校で行われている「子どもが作る『お弁当の日』(以下、お弁当の日)の実践だった。

これは高松市立国分寺小学校の校長、竹下和男さんが始めたもので、子どもを台所に



「みんなで食べると楽しいし、張り合いも出る」。常時10人から20人が集まる

立たせて生きる力の基礎となる「暮らしの時間」を増やそうという取り組みだ。親は手伝わず自分でつくること、それが唯一のルールである。「弁当づくりを体験すれば、子どもや家庭が変わっていく。そして皆が食や家族を大切に

する時代が来る」という竹下さんの信念に学生たちは大いに共感した。何よりお弁当をつくってきた子どもたちの顔の映像は、自信にあふれ楽しそうだった。「大学生も負けちゃおられん」。九州大学のお弁当の日はこうして始まったのである。週一回昼休みに実施される

一人一品持ち寄り形式。ただしつくれなかった場合は買ったお弁当でもよく、休むも参加も自由である。条件は緩いかもしれないが誰もそれを責めさを知っているからだ。特徴的なのは毎回設けられるテーマである。(1000円)

(材料費を1000円以内に抑える)、「三色」(料理に三つの色が入るようにする)、自分の(名前)の一字で始まる食材など、お弁当の日の仕掛け人である竹下さんをして「テーマ設定の柔軟さに圧倒されている」と言わしめるほどだ。現在、世話人を務める農学部4年生の堀下美穂さんは、次のように説明する。

「テーマを設けることでレパートリーが増える。例えば豆。普段食べる機会はずいぶんないけれども、テーマになれば調理法や味を知るなど新しい発見にもつながります」

大分県出身の堀下さんは先輩に誘われてお弁当の日にかかわり始めた。

「二人暮らしをしても自炊しているのは少数派。ほとんどの子はお昼にお弁当を買い、夕食はバイト先の賄いで済ませるといふ毎日です。お弁当の日はそうした暮らしの中で、みんなのために食事をつくる仕掛けなんです」

いつもより少し早く起き、お弁当を準備する。一部は朝食にもなるので、おのずと規則正しい生活につながっていく。友人の喜ぶ顔を思えば、料理にも一層心がこもる。

お弁当の日を楽しみながら、生活の力を取り戻す。この継続こそが大切だと、堀下さんは実感している。

自ら踏み出せば変わる

「二人暮らしをしても自炊しているのは少数派。ほとんどの子はお昼にお弁当を買い、夕食はバイト先の賄いで済ませるといふ毎日です。お弁当の日はそうした暮らしの中で、みんなのために食事をつくる仕掛けなんです」

いつもより少し早く起き、お弁当を準備する。一部は朝食にもなるので、おのずと規則正しい生活につながっていく。友人の喜ぶ顔を思えば、料理にも一層心がこもる。

お弁当の日を楽しみながら、生活の力を取り戻す。この継続こそが大切だと、堀下さんは実感している。

「だから私は皆さんに常に問い続けているんです。あなたは今日から何をしますか、何を变えますか」と

九州大学の学生たちの実践が証明するように、性別や年齢を問わず人は自らを变えることができる。そしてその姿が魅力的であれば、周りもまねをしたくなるというのが人情なのだ。まずは始めの一步を踏み出し、自ら変わる。そこから生まれるものがある。

食育も子育ても「今」から

最近の若者や子どもを評して、「昔と変わった。分からない」とはよく聞く声だ。助産師として25000人もの新生児を取り上げ、思春期保健相談士としても活躍する内田美智子さんに、「食」という切り口で、若者の「生」と「性」について聞いた。

生と性は食から

——思春期の子どもたちに接していて変化を感じますか。

内田 変わったのは子どもではなく、社会やそれをつくってきた大人です。30年間助産師をしています。生まれたての赤ちゃんは、今も昔も、なにも変わりません。

まず物質的な変化は大きいと思います。20〜30年前は携帯電話もなければ、コンビニや24時間営業の飲食店なども少なかった。今は幼児を連れて遅くに出歩いたり、子どもが夜中のコンビニにいたり、屋内でゲームばかりするのも「普通」になっています。

また、昔は子どもが「おやつ」と言えばお饅頭やお団子をつくったのが、今は買えば

すむ。便利ですが、大人に手をかけてもらえない子どもが増えているともいえます。

——思春期の「問題行動」が増えたとの声も聞きます。

内田 確かに12〜13歳で性行動を起したり、リストカットや暴力など、自らを傷つける子どもや若者もいます。

当然のことですが、彼らは急に思春期を迎えたわけではなく、十数年の積み重ねでそこに至るのです。生まれてからの月日はもちろん、母親が妊娠期間をどう過ごしたのかにまでさかのぼります。

実はそこで重要なのは、その子がどんな言葉をかけられながら誰と食卓を囲み、何を食べてきたかなのです。

——食の在り方が思春期の「生」や「性」につながる?

内田 食欲は本能ですから、放っておけば子どもは一日中、

「おなか空いた」と言う。分かりやすいんです。その食事の支度ができないのなら、ほかのことも大抵、できません。

「朝ごはんは食べさせていないけど、宿題は見やりました。行つてらっしゃいと抱きしめて送り出しました」というのは、まずない。

放っておかれている子は、

「そんなに大変なら産まなきゃよかったのに」とか、「どうせ私は愛されていない」と思いやすい。自分が大事にされている感覚がなければ、いくら学校で命の大切さを教えられても、「なぜ大切なんだ」「友だちがいじめられて泣いていたからといって何が悪いんだ」となるでしょう。

援助交際にしても、自分を必要としてくれる人に近くにいるほしいというのと、誰かに気づいてほしいがっているよ

うに思います。リストカットもそうですが、誰にも気づかれないということはしないで。「こんなことをしている私に気づいて」というメッセージが発せられています。

子育てに手遅れはない

——親がきちんと見て、手をかけないといけないのですか。

内田 でも、できないことを責めていても何も解決しません。保育園の先生の研修に呼ばれると、よくこう話します。

「このお母さんは!と思うような親もいるでしょう。でもごはん食べさせて、園服着せて送ってくる。最低限かもしれないけれど、できることはしている。本当にできていないければ、その子とはとくに死んでいきます。それを褒めない

と、先に進みませんよ」

今、社会全体が責めたり批判するばかりで、認めたり褒めることが少ない。以前、ある女性がこう書いていました。

「私は母子家庭に育ち、家事はほとんど自分がやってきました。が、やって当然と言われるのが辛かった。だから今、自分の子には何もさせていません。させる気もありません。私が辛かったから」と。

もしこの女性が、「偉いね、ありがとうね」と言われていたら全然違ったと思うのです。親が気づき変わろうとした時はもう、子はそっぽを向いている例もあるのでは。

内田 子育てに関して、「もう遅い」というのではないと思っ
ています。後戻りはできませんが、気づいた時から始めることはいくらでもできます。

思春期の子に「悪かったね」と言っ
て抱きしめたら、「うざい」「今頃なんだ、気持ち悪い」と言うかもしれませ
ん。でも、本当に親が自分のほう



内田美智子さん

(うちだ みちこ) 内田産婦人科医院・助産師として勤務する傍ら、「生」「性」「いのち」「食」をテーマに講演活動を全国で展開中。また、思春期保健相談士として子どもたちの悩みを聞いたり、福岡県子育てアドバイザー、九州思春期研究会事務局長としても活躍。共著に「ここ——食卓から始まる生教育」がある。

を向いてくれていると分かれば、口では何と言っても、悪い心地のわけはない。

それを示すなら、やっぱり「食」です。講演の後に、思春期の子の母から「何をしたらいいんでしょう」と聞かれることがありますが、「帰りに料理の本を買って、つくったこともない料理に挑戦してみてください」と言います。そしたら子どもは絶対に「あれ？」と思うからと。失敗してまずければ、余計気づく。三日続けたら「母さん、どうしたん？」と絶対聞きます。何も感じずに、黙って食べることはまずない。それが食なんです。

大人がきっかけをつくるのが重要。周囲の状況は変わらないのに、「君だけが変わりなさい」と言っても無理です。第一、子どもはやっ

ぱり照れくさいですから。

「誰かのため」の力

親元を離れている場合はどうでしょうか。

内田 手伝った経験がなくても、何かのきっかけで「スイッチ」が入れば、自分がそれまで食べてきたものや、母親がつくってくれたものを思い出し、自ら挑戦するようになる若者もいます。大学生の「弁当の日」はそのスイッチになっています。

なかには思い出すような経験がないという人もいます。でもそこまでの18年間は取り戻せないけれど、そこからの18年間だけで、すごい36歳にもなれる。例えば親と別れて施設で育っても、自分らし

い生き方を見つけて立派に自立している子は多いわけです。ある年齢になったら自分で前に進むしかないのですね。内田 「自分で」といっても、その時に周りの励ましが、背中を押す力になるわけです。だから一品持ち寄りの弁当の日はすごいのです。「どんな風につくったん？」「おいしい！」と言われたら励みになります。「また頑張ってください」となる。そして、大切な人に食べさせると思えば、「こっちの安い輸入野菜じゃなくて、地元産のを買おう」となる。

そんな若者が親になったら、子どもの喜ぶ顔を思っ
て、「今日も忙しかったけど頑張っ
てごはんつくろう」という父さんや母さんになるでしょう。それが私は楽しみです。食育は小学生とか、妊婦や母親になったばかりの女性にすればいいものではありません。確かに効果的なタイミングはありますが、いつだって「今」から変えられる。大切なのは、知識として頭に入れることではなく、行動を変えること。そうしたらきっと社会は変わると思います。