

私の食生活論

My Thoughts on Eating Habits

(2008年3月31日受理)

菅 淑 江

Yoshie Suga

Key words : 食の哲学, 食への思想, 食の原点

要 旨

栄養士・管理栄養士養成課程で長年「食生活論」を講義してきた。その主眼は入学生が「食生活が自分の人生に果たす役割の重さ」に気づき、食の専門家として奥行きのある学生を育成することである。そのため、私が「食生活論」を構築するにあたり基本的な考えの支えとしたキーワード「食の哲学」「食への思想」「食の原点」を中心に「私の食生活論」を述べる。

はじめに

栄養士養成課程に「食生活論」が必修科目として指定されたのは昭和62年（1987年）からである。その後、管理栄養士養成課程では必修科目ではなくなったが、長年の栄養士教育に携わった本学では、平成14年度開設の管理栄養士養成課程の選択科目として開講した。私は、「食生活論」が栄養士養成課程になぜ導入されたかの経緯を研修会等で始めから承知している。端的に言えば栄養士になる学生が「食が生活の中で果たす役割」を「食生活と健康」からだけでなく、生活全般との関わりを文化、歴史、環境（自然・社会）等の視点から考え、気づく必要性からである。

それゆえ、発行された教科書も担当する教員もどこへ視点を置いて論ずるかは多様であった。私も1994年「食のルーツを考える食生活論」（さんえい出版）を分筆（第3章食の形成、第4章食生活と健康）したが、手探りの状態であった。食生活の問題点には勿論時代性がある。特に日本でいえば戦争というものに巻き込まれたときの悲惨さの伴う大問題があったが、近年でいえば問題点の

基本は変わらない。

昭和61年4月20日の山陽新聞6面の日曜スポットに、私は次のような記事を書いている。

○「食べ物ブームだが・・・」（要約）

（略）何かおかしい、間違っているぞという声はあちこちで囁かれても、目先の楽しさ気楽さにその声はかき消されてしまっているのが現実。この辺で、しっかりしないと今に取り返しのでないこととなります。

転ばぬ先の杖と先人は申しております。その杖を数本お教えしましょう。

◆食べることと生命のかかわりあいをもっと重視しましょう。（略）生命を感じない食べ物で幼児期から育ったら・・・ここが加工食品の大きな問題点。（略）

◆食べることの流行は追わない方がよい。

人間の生活の基本の衣・食・住の3分野の中で食が一番保守的であってよい。少し人の後を行くくらいが安全。（略）でも、あなたのモルモット役が後世の人に危険を知らせることに役立つかも・・・（略）

◆楽あれば苦を生むと思ひましょう。

（略）やわらかいものばかり食べる。家庭の中で調理し

なくなる。(略)壊すのは簡単ですが、修復には大変なエネルギーが必要となる。(略)肉体や精神の修復には取り返しのつかない面が出てきます。

◆正しい食習慣を身につけ、健康な身体をもつことは貴重な財産です。

よい食習慣はお金をかけずに子どもに残せる生涯役立つ財産です。

◆もっと頭で食べましょう。ボンヤリ食べていると、とんでもない今までに予測もできなかったことがあなたの身体に現れますよ。(略)気がついたときでは遅いのです。

この「転ばぬ先の杖」は、その後の私の食生活論の基本視点である。これに、時代を読みながら枝をつけたり広げたり奥行きをつけたりして今日に至っている。

つまり、こんな簡単なことをどうやって納得させ、身につけさせるかを考え、試行錯誤しながら、年々変わる学生の気質・生活を観察しつつ、どうすれば「食生活が自分の人生に果たす役割の重さ」に気づいてくれるかを主眼にして、私なりの「食生活論」を模索しながら構築していった。

本論では、それを構築するにあたって参照した先人の考え、ことばを中心にして、私の食生活論の基本を述べる。

1. 「食生活論」を考えるうえで基本的な面で私に影響を与えたもの

整理してみると、次の6点の影響が大きい。

- (1) ブラジル日本人移民地を訪ね滞在し見聞したこと
昭和53年8月 ブラジル・パラ州トメアス
(9日間)
- (2) 終戦時に国民学校2年生であったこと
戦時下、戦後、高度成長時代の社会変化を体験できた。
- (3) 恩師光藤静子先生の教え
光藤先生は栄養改善、食教育のパイオニアで実践者であった。
- (4) 20年余、栄養士課程で栄養指導論等を教えたこと
- (5) 外国の庶民の生活を体験する旅ができたこと
(主なもの)
昭和49年3月 ヨーロッパ料理研修(1ヶ月)
昭和62年8月 ウイグル自治区家庭料理調査

(2週間)

平成2年8月 北欧3カ国食文化を調査(20日)

平成4年8月 ウイグル自治区、カシュガル栄養食生活調査(3週間)

平成4年12月 冬季の北欧3カ国食文化調査

(2週間)

平成8年8月 ウイグル自治区、カザフスタン栄養食生活調査(4週間)

(6) 母親の食生活に対する姿勢

これらから、私なりに学び、考え、悩み、熟成させながら、日常絶え間なく繰り返して行われる「食」というものの多面的な機能性～肉体に、精神に、国家社会に、環境問題等に～を理解し、「食生活の持つ力」を考えることができ、それを生活の基盤に置ける学生を育てたいという結論を得て、「食の哲学」「食への思想」「食の原点」が私のキーワードとなった。

2. 食の哲学

食の哲学を考えるにあたって、参考にしたものは、

(1) 広辞苑 第五版 哲学の項

- ・愛智の意
- ・俗に、経験などから築き上げた人生観・世界観。

また、全体を貫く基本的な考え方。

(2) ブリア＝サヴァラン(敬称略、以下同じ)

ものを食べると言うことは儀礼性、集団性あるいは味覚などの事柄ではなく、ものを食べることは文字どおり人生哲学である。どのようなライフスタイルのなかに食を組み込むか。つまり、値段とか誰と食べるかなどではなく、食は個人の生き方にかかわっているのだ・・・

美食をひろい裾野の文化のうちに位置づけようとした。珍妙なものを食するという行為だけでは美食を構成しない。食品についての自然学上、地理学上の知識がともなわなければならない。そして、その美味が、摂食者の生活と人生に意味をあたえ、くわえてその「意味」についての省察を含まなければ。

樺山紘一の解釈による。

1991.7.4 食の文化フォーラム

ブリア＝サヴァラン「美味礼賛」からは、「食の哲学」を思考するうえで、多くのことを学習した本である。

(3) 増成隆士

食べるという営みは破壊的で排他的な営みであり、この世界はすべての生物が本当の意味で対等で平等に共有することができない世界である。そのことを、地球の覇者として君臨しているわれわれ人間が今もっとも真剣に考えなければならない。食の存在論は、哲学のメイン・テーマのひとつにならなければならない。

1991.7.4 食の文化フォーラム

3. 食への思想

思想とはなんぞや、を考えるうえで参考にしたものは

(1) 広辞苑 第五版 思想の項

- ・考えられたこと。かんがえ。
- ・単なる直観の立場に止まらず、このような直観内容に論理的反省を加えてでき上がった思惟の結果。思考内容。特に体系的にまとまったものをいう。
- ・社会・人生に対する全体的な思考の体系

(2) 小田実

思想は歩いて考えるのが一番いい。

(3) 熊倉功夫

- ・「食」と「思想」という二つの世界ははなはだなじみにくい。その理由は、
 - ① 食べるということと考えるということとはなじまない。
 - ② 食べることが「けがれ」と大変深い関係があるため。
 - ③ 食べることはセックスの行為と類似しているという点があるため。
- ・思想とは意味の発見史ないしは価値の発見史である。

食の文化フォーラム 1991.7.4

(4) 石毛直道

食べるという行為と、思想は本質的に無関係なことからである。なんのために食べるのか、なんのために生きるのか、という問いをめぐらすことによって、はじめて、食に思想が付加される。とすれば、食の思想には、その出発点から、人生論、生きがい論がふかくかかわっていることになる。食の思想は、食の世界の中で完結するものではなく、生命のありかたに対する考えと連動することによって、はじめて、まとまりのあるかたちをとるものようである。そこで、人生の目的論になり、宗教や、イデオロギーという、きわめて実践的な思想が顔をのぞ

かせる。そこには、援軍として、さまざまな学問や、美学が参加して、社会の時代思想としての、食の思想のバリエーションが形成される。

食の思想 食の文化フォーラム 1992.10.31

石毛は「食の思想」ということばを使っているが、私は考え考えて、あえて「食への思想」ということばを使う。

(5) 辰巳芳子

生命を養う食べ物を未来に、生命と呼応するものを過不足なく、食べることは生きることの一部、呼吸することと等しく私たちの生命の仕組みに組み込まれている。

「食卓に思想を」

日本人の食卓には思想がない。食べ方、食のあり方に対して一人一人が定見を持たねばならない。自分たちの食べ方には先人の知恵があり、未来に繋がっていくことを考えた上で現在の食のあり方を問い直す必要がある。

毎日新聞 2007.4.24

4. 食行動とは

昭和20年(1945年)を境に、日本人の食行動は過去一千年分の変化をしたといわれる。

(1) 鈴木継美

- ・飢餓の与える衝撃

日本人の食習慣が戦後都市を発端として大きく変化した。それを可能にしたものは飢餓、占領軍により持ち込まれた外来の食料とかれらの食習慣の影響、敗戦による価値観の崩壊と欧米型生活の評価などがあつたといえよう。物的な窮乏と精神的な動揺の中で文化変容が進行しはじめ、都市の経済的復興とともにそれが都市から農村へと拡がったのである。

- ・食行動と食習慣

食にかかわる行動とは、食物を探し出す、手に入れる、料理する、食べる等々、多くの側面を持つ行動である。その中で、習慣となっている行動様式を取り上げて食習慣と呼ぶのが妥当であろう。

その際、個人の食習慣と集団の食習慣とがあることに注意しておく必要がある。後者においては、食についての慣習、慣行としての食習慣も含まれているので、時には一般的な食習慣と言葉を使い分けなければならない。

個々人の行動様式が形成されるメカニズムは、①条

件づけ、②刷り込み、③習慣化、④観察学習・模倣、⑤教え込みである。

食習慣の形成と変動要因1986 食料・栄養・健康

(2) 伊藤巫人

食生活の一連のプロセス

基本的なパターン

- ① 出かける
- ② 捕獲・採取・収穫
- ③ 選別と運搬
- ④ 加工と調理
- ⑤ 食前のサービス
- ⑥ 食べる
- ⑦ 食後の片付けと団らん

(伊藤巫人：食べ物と文化，東京大学公開講座より作表)

戦後日本の食行動の変化は、生活や意味体系自体を医学化・自然科学化することにより促された、文化的・社会的な体系を軽んじた結果である。医学・自然科学・経済学の視点に文化的意味づけ、社会的感情という文化人類学的視点も取り入れていくことが、心身ともに健康な食行動につながる。

5. 食の原点

(1) 山口昌伴

食べる営みのシステム —それは重要文化財—

人類が積み重ねてきた数百万年にわたる石器づくりや火起こしの術などの基礎的な知恵、一万年前から農耕と調理を軸にあらたに積み重ねた「食べる文明のシステム」は、人類の巨大な「重要文化財」。普遍性をもつ食べる文明の地域への適応が食べる文化。

台所の一万年 —食べる営みの歴史と未来—

農文協 2006.7

(2) 食べる営みの違いを認識させるのと、日本国の中にも「飢え」があったことを到底理解できない学生に、生きるために食べることに全エネルギーを注いでいる人々が、この地球上にいるという現実を確認させる必要性から、ここ10年は入学直後の初回の授業に次のビデオを取り入れて教材にしている。

「しゃく熱の海にクジラを追う～モリー一本で巨鯨に挑む～」 平成4年(1992)放映NHKスペシャル

インドネシア，ロンバタ島 バリ島東900km ラマレラ村2,000人の食料確保の記録。400年前に島にたどり着いた人々は。現住民と調和して鯨を丸ごと利用して生活する。5～9月が鯨の回遊期。このとき、モリー一本で捕鯨して村人を養う。

1973年FAOが生存捕鯨の許可をだし、WHO・FAOが捕鯨船を持ち込んだ。すると1日3頭とれた。だが、2年だけで止める。理由はモリーでの捕鯨は身体が疲れたら諦めるけど、エンジン付きはいつまでも鯨を追いかける。結果的に回遊してくる鯨が減るということからである。

これを、今盛んに言われている食育とは？に当てはめてみると次の表の通りである。

食育の基本理念	ロンバタ島ラマレラ村 クジラで暮らす人々
1. 国民の心身の健康の増進と豊かな人間形成 (第2条)	<ul style="list-style-type: none"> ・親の食糧確保の努力をつぶさに見る。 ・肉体の健康と勇敢さの必要性。 ・分かち合う習慣。「飢えるときにはみな一緒に飢えるのです」
2. 食に関する感謝の念と理解 (第3条)	<ul style="list-style-type: none"> ・村人たちが関わって協力していることが分かる。 ・鯨を見つけたとき、捕るとき、分けるとき、食べるとき等あらゆるときに祈りがある。 ・全部食べないと神々のパチがあたる。食べ物は神からの授かり物。畏れを抱く世界がある。
3. 食育推進運動の展開 (第4条)	
4. 子どもの食育における保護者、教育関係者等の役割 (第5条)	<ul style="list-style-type: none"> ・生きるということは…をしっかり見せている。 ・射止めたラムファーの両親を讀んで特別に肉が分け与えられる。 ・食卓においても鯨肉は平等に分かち与える。 ・家族と村を食べさせること…男の誇り
5. 食に関する体験活動と食育推進活動の実践 (第6条)	<ul style="list-style-type: none"> ・解体を見る。手伝う。
6. 伝統的な食文化、環境と調和した生産等への配慮及び農山漁村の活性化と食料自給率向上への貢献 (第7条)	<ul style="list-style-type: none"> ・必要な捕鯨量。 ・物々交換。 ・余すところ無く利用する。 ・鯨と時期を同じくするアッサムの木の実を利用。
7. 食品の安全性の確保等における食育の役割 (第8条)	<ul style="list-style-type: none"> ・干し肉にする。

このビデオ学習を通して学生は食べることの原点を学び、かつ、食育ということは近代社会の食生活の中で失われ、食と正面からぶつかっている社会の中では考えなくとも存在するという事を学ばさせる。

日本の稲作の日本文化・文明に及ぼした影響を整理して示す。これにより、稲作は米を作るだけでなく、日本人の生活全般に広くかかわってきたことを知らせる。

- ・定住 →水田稲作は連作可能。そこで村が成立。
- ・測量技術 ・物差し・算術
- ・気象学 ・天文学 ・暦 ・算術
- ・灌漑・治水・水配分ルール

- ・ 祈り・鎮守の杜, 森, 豊作折念, 労働・自然へ
- ・ 祭り・音曲, 舞伎, 歌舞, 田舞, 田楽, 神楽
- ・ 衣装
- ・ 道具の発達・農作業, 脱穀等の道具, 箸はそのなかでも日本の食文化の代表
- ・ 主食, 副菜の概念 → 日本食
- ・ 結い社会・・・助け合い

私からの管理栄養士課程入学生への最初のメッセージは、「生きるということ」「食べるということ」「先人の知恵・歴史」を真剣に考えて欲しい。それが、地球人としての役割でもあるということである。

食行動は、人間にとって心身と生活の自己同一性、すなわちアイデンティティと切りはなすことのできない基本的なものであると考える。

6. 料理のもつ意義

(1) 熊倉功夫

料理は常に家庭料理が基本。もてなし料理の改革の原点になり、もてなし料理が行き過ぎると引き戻す役割を果たしてきた。日本の食文化は江戸時代大変な発達を遂げる。幕末には現在の食の技術、料理の種類というようなものは大体全部出そろった。精進をおいしく食べるためにだし文化が出てきた。これにより日本人の微妙な舌の感覚が育成されたという面がある。日本料理は常に変化している。押しとどめようと思っても無理。それを肯定しなければ、進まない。肯定する中で一体何を選んでいくか。そこら辺がこれからの料理の行き方だと思う。

立命館大学リレー講義「日本文化の源流を求めて」2007.11

(2) 大磯敏雄

肯定する中で一体何を選んでいくか・・・は重たい課題である。戦後の学校給食の果たした役割は、良いにつけ、悪しきにつけ大きい。中でもパン食の導入は日本の食文化を大きく変貌させた一因と考える。GHQの占領政策と考えられているが、GHQのサムズ大佐が占領政策の一つとしてドイツで成功した学校給食を日本に導入することを提案した。そのとき、サムズ大佐は「日本の食習慣に従って米のご飯と味噌汁を与えたいが・・・」と日本政府に持ちかけたが、日本には残念ながら米も味噌も学

校給食に回す量はなかった。

混迷のなかの飽食 一食糧・栄養の変遷とこれから
医歯薬出版 1980.1
もしもあのとき・・・である。

7. 献立のもつ意義

ラマレラ村の生活には献立はないといえる。私たちの生活には献立がある。しかし、この献立ある食生活も若者を中心に崩れかかっている。そこで、なぜ、献立に興味があるのか。

(1) 茂木美智子

「食」に込められたあらゆる要求に関して、あらゆる要素の点検整理を行い、再構成する部分が広義の「献立」と考えられる、と定義している。

ヒトは食品を組み合わせ、調理して食べる。ここに、献立という行為が食行動の中に存在する。つまり、献立された食事を食べることは、その食品がもつ栄養素を食べることだけでなく、献立の中に意識的に、また潜在的に盛り込まれた文化・歴史・社会・作り手の思想、哲学というものまでを含めて食べることになる。

(2) 中山誠記

昭和30年ごろまで、伝統的な「米+大豆+魚+野菜」という生活様式を継承し続けた。この伝統的な食生活様式を支えていた要因として①長い鎖国時代を通して海外、とくに欧米の生活文化圏から隔離していたという歴史的・地理的環境。②封建的性格の強い家族関係。③日本米に対する特別な嗜好。の3つを上げている。

8. 文化とは

食生活論を講義する中で、文化ということばが頻出する。テイラーは「文化とは、学問、信仰、芸術、倫理、法律、風習そしてその他に社会の一員として人間が身につけるすべての能力と習慣からなる複合体である。」と定義する。

○すべての文化に共通すると考えられる特色

- ・ 文化は学習された経験である。
- ・ 文化は変化するものである。
- ・ あらゆる文化は変化しつづけるものである。
- ・ 日常的に文化は無意識のものである。
- ・ 文化とは価値観の体系である。

石毛直道は「現代の世界は文明がゆきわたればゆきわたるほど文化の自己主張が高まるようになっている。」と述べているが、この「自己主張」をどう捉えるかは難しい。

9. その他

榊原英資は「食がわかれば世界経済がわかる」とその著書の中で次のように述べている。

英米の世界支配は「食」にあり。

アングロサクソンが世界経済を支配できた原因は、産業革命よりも、「食」を押さえたことにあった。経済の基本も、実は「食」にあります。

食がわかれば世界経済がわかる 文藝春秋 2006. 2

生活習慣病、いわゆるキレル人の増加等の社会問題も「食」のかかわりが大きい。また、「食料戦争」も現実問題である。

私の「食生活論」を構築していく上で、私の基本的な考えを生み育て養ってくれた、主たる項目別の諸氏のことばを中心にして述べてきた。これら先人、先輩諸氏のことばを噛み砕き、私なりに熟成させながら「私の食生活論」の支柱とした。

石毛直道が「食についての知識を持っているというだけでは、食の思想を語ることへの参加資格にはならず、きわめて幅のひろい見識を要求されるのである。そのような事情も関与しているからであろう、世界の食の思想について、正面からとりくんだ本というものはみかけない。」と「食の思想」(ドム出版)の裏表紙の中に書いている。そしてまた、「食生活論」を論ずる第一人者足立己幸はその著書の中で、「食生活教育を進める者に求められる能力」として図1のように示している。私はこれに宗教観、祖国観、歴史観を加える。到底、私が到達したとは思ってはいないが、その必要性を痛感しながら、できるだけ努力はしたつもりである。

「崩食と放食」という本が出版された。(NHK日本人の食生活調査から NHK放送文化研究所 世論調査部編 NHK出版 2006. 12)「豊食のなかの崩食」「飽食のなかの放食」「趣食と守食」「共食と孤食」等の章に分け現代社会の食を突いている。

また「居酒屋ごはん 家族でテレビ」という記事が

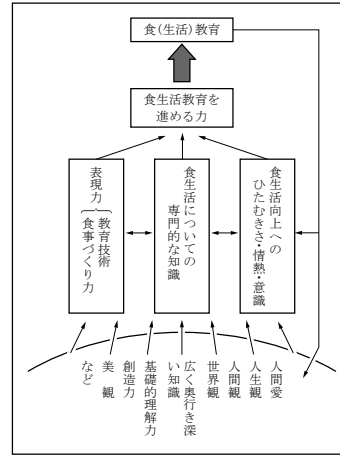


図1 食生活教育を進める者に求められる能力
『食生活論』医歯薬出版 足立己幸

新聞に出た。(日経新聞 消費の現場 2007. 12. 7) これによると「テレビがついてると話もはずむ。」「自宅と同じ雰囲気で落ち着ける。」という利用者のに声があり、ファミリー層の集客に奏功しているという。

こんな時代だからこそ、食生活のうえで「食

の哲学」「食への思想」「食の原点」をベースにした「食生活論」が重要であり、それらを考えられる若者の育成が食教育者に課せられた命題と信じる。

21世紀、いささか一寸先が読めない時代だからこそ、人間は心身共により一層健康であることが大切なのではないだろうか。そして、自然環境、社会環境、自分を繋げて考え行動できる人が望まれる。他との共生・・・人間もまた食物連鎖の中の一つと考える。肉体を他に与えることはないが、生命感を繋ぐ。生きることは・・・を考えると、親、大人の健康な精神性が次世代の健全性のある命を繋ぐのではなかろうか。

そして、地球はどんどん狭くなり、一層世界に目を開いて生きなければいけない時代である。考えて食行動のできる人間の育成がいままで以上に重要な時代である。次世代を担う学生に私のメッセージが一つでも多く伝わったことを信じて稿を終える。

これは私の最終講義(2008. 1. 9)を本学現代生活学部学部長林英生教授に勧められ、急遽まとめなおしたものです。まとめることをお勧めくださいました学部長林教授にお礼申し上げます。研究室の整理を終え資料は分散したなかでのまとめとなりました。古い文献等を示すことができなかつたことは不徳の致すところです。