

なご しゆんこう  
 榎木 春幸氏 講演

演題「世界に誇れる日本の食文化」

### 1 講演会の開催にあたって

スーパー食育スクールの一環として、保護者向けの講演会を実施した。講演者は昨年度のSSS事業に関わる出張で講演を拝聴したプロの料理人に依頼した。この方は、「子どもの食育はまず家庭の食への意識を変えることから」という主張をされており、本校の研究の柱である「保護者との協働」について考える一つの機会になるよう設定した。

講演者の榎木氏は、和食料理人としての仕事の他、商工会議所のアドバイザー、料理教室、駅弁の創作、鹿児島島の風土を活かした灰干しなど、和食文化を広めるための取り組みを精力的に行っている。

専門家として「和食」についての文化的なお話だけでなく、家庭の食卓が西洋化していく中で、日本人が日本食を味わうことの意味について、家庭の食卓でできることなど、多方面からお話いただいた。



### 2 講演者プロフィール

【経歴】 昭和45年4月25日生

鹿児島県南さつま市坊津町出身 辻あべの調理師専門学校卒業

京都 大阪を中心に料理人として経験を積み 関西の料亭・割烹で修行 ホテル総料理長を務める

2006年 NPO 法人食育研究会らく楽料理教室認証取得

2008年 日本調理師連合会「師範」格受賞・株式会社樹楽設立

2009年 中心市街商業活性化アドバイザー

2010年 日本調理師連合会真和料理研究会 副会長就任・真和四條流庖丁儀式 師範

2012年 K T S 鹿児島テレビ『ゆうテレCook!かごDell』レギュラー出演

2013年 鹿児島県商工会連合会 エキスパート講師 就任・2013年 知的財産専門家 就任

2013年 全日本真和会副会長

2014年 九州駅弁グランプリ 第3位 受賞・日本調理師連合会 功労賞 受賞

2014年 桜島灰干し協同組合 理事長 就任・フランス・パリ、マルセイユにて日本料理講師実演

### 3 講演内容

#### (1) なぜ、地産地消が大切なのか

○食べ物と人間の健康は、その土地土地の気候・風土などと密接に関連している。人間は、その土地で生産された食物を食べることが、健康に良いことが分かっている。

-40℃の地域の住民の健康を調査したある報告では、70歳になるまでほとんどの住民が通院していなかった。その健康の源、原因を調べたところ、彼らは、ほとんどアザラシしか食べていなかった。では、世界のどこでも、アザラシを中心にした食生活で健康に過ごせるのだろうか？

答えはNOである。日本人が同じことをすれば、すぐに病院行きになるだろう。つまり、人間はその土地で生産された食物を食べることが、健康に良いということだ。その土地、その食材を安全に食べたり、美味しく食べたりするために、何百年という時間をかけて積み上げられてきたものがその土地の食文化なのである。

○日本には、ピカイチと思える食材や調理法がたくさんあるが、日本人がそれ(和食文化)をもっと食べないと、数年後にはなくなってしまふ。

フランスで和食を作って食べてもらったとき、星のついたレストランのシェフが「この繊細な味はどうやって出しているのか」と興味津々に訊いてきた。改めて和食の良さを感じた瞬間だったが、日本人がその和食の良さを感じる機会が減ってきている。そして、そのすばらしい食材も生産者不足という問題を抱えてい。

後継者不足と言われているが、その原因は、消費者に負うところが多い。日本の生産者はピカイチの食材を生産できる技術をもっている。優れた生産者の多くが口を揃えて言うことは「自分の可愛い子どもに、苦勞の割に収入の少ない第一次産業はやらせたくない。」ということ。もっと、消費者が地元の物を食べれば、地元の第一次産業が発展する。鹿児島県で最も食べられている魚が北国の代名詞サーモンであることに、驚かざるを得ない。

## (2) 和食の文化を伝える

○和食の様々な伝承は、鎌倉・室町くらいから伝わってきた。それを、伝えていくこと、知っていくことの大切さを改めて考えたい。

刺身に一緒に添えられている、大根、菊、山葵などのツマはいつ頃から続いているのか。今のところ文献上は、役800年前位からが定説となっている。大根、菊、山葵などは、どれも解毒作用が確認されている。昔は、傷んだ生魚にあたり命を落とす人もいた。刺身(夫)にそえる解毒作用のあるものを「妻」という言葉で表すのも、和食文化の一つである。ちなみに、板前は、菊のことを「もつてのほか菊」と呼んでいる。皇室の紋を、食べるとは「もつてのほか」であることがその由来である。

「秋茄子は嫁に食わずな」は、「憎らしい嫁にはもつたいない」という意味で使われるが、実は嫁いじめではなく、嫁思いの言葉である。茄子は、身体を冷やしてしまう野菜。そこで、身体を温めるように、焼き茄子に生姜を添えて食べるようにしている。特に、これから子どもを産む嫁への気遣いがもとになった言葉である。このような食べ方は、安土・桃山時代から続いていると言われる。

各地域に残る様々な料理も、ジサン・バサンに聞くことが大切である。例えば、各地に残る「煮しめ」は、数十年前までは、その地域ごとの特色が良く出ていた。地区で葬式があると、その地区のリーダー格のバサンの指示で、若いお母さんも動員されて、一緒に「煮しめ」を作らされて、伝承されていった。ところが今は、葬儀社が仕出しを出してしまい、その土地らしい和食の文化が途絶えようとしている。もっともっと、若い人たちも、地域のジサン・バサンに秘伝の味の出し方を聞き出してほしい。

## (3) 化学調味料、防腐剤摂取の問題点、コンビニ弁当は仕方がないときだけに

医療関係者に話をすることが多いことから、医者から様々な話を聞くことも多い。防腐剤の摂取については、問題点が様々に報告されている。

農薬の大量摂取が原因で体に変調をきたすことが様々な形で報道され、消費者は有機栽培の野菜を選んで購入することができるようになった。農薬使用には基準値が設定され、人体への影響が考えられている。しかし、コンビニやファーストフードなどで使われている防腐剤には基準値が設定されていない。

NHKの番組では、防腐剤の入っているコンビニ弁当は25℃の環境下で一年経ってもカビさえ生えないことが報道されていた。また、コンビニ弁当一個含まれる防腐剤を、マウスに投与したところ、そのマウスは死んでしまったとのこと。朝の食卓に並ぶことの多い食パンにも防腐剤が含まれており、冷蔵庫のような低温では1週間たっても1ヶ月たってもカビが生えてこない。

防腐剤は人体に蓄積される。男性は肝臓に、女性は子宮に蓄積されていく。特に、日本人女性の子宮頸がん、子どもの奇形児の出産は世界各国のデータと比べても、多いとのこと。

防腐剤の入っていない良質な食品を食べ続けることで、体内に蓄積された防腐剤は体外に排出されていくことが報告されている。例えば、朝のパン食を米飯に替えることで、体に入った防腐剤を外に出すことができる。成人では約半年かかるが、子どもならその半分くらいだと言われている。

最近の味噌汁は出汁入りのものが多いが、それも化学調味料による。毎朝出汁をとってというのは負担に感じる方が多いが、出汁は冷蔵庫で作り置きすることができる。例えば1週間分の出汁をとっておいて、具材を替えながら楽しむことも可能である。和食では、出汁の味は料理の命とも言える。その味が出来合の単一の味になると、おいしさを感じる舌も敏感ではなくなっていくだろう。

出かけたり働いたりという忙しい生活の中で、ファーストフードやコンビニ弁当を絶対に食べてはいけないとは言えない。しかし、必要に迫られたとき以外は避けた方がいい。朝食のパンをご飯に替えてみる、週に一回出汁をとってみるのなら、誰もが始められる。

そして旬のものなるべく減農薬のものを食べるように心がけたい。ちなみに、冬のキュウリは、夏の旬のキュウリに比べて、値段は高い(油代)のに、ビタミンは1/10しか含有されていない。旬の時期以外の野菜は如何に無理のある作り方をしているのか、良く知った上で食べるべきである。当然、農薬量は多くなっている。

## 「保護者啓発」から「保護者との協働」へ

### (1) 協働の可能性

SSS 指定校の中でも、「保護者への啓発」を課題の一つとしている学校は多い。そこには、食生活の改善を通して生活習慣の改善までを期待する面が含まれている。

本校の場合、保護者の教育への関心は高く、もともと食への関心が高く、知識が豊富である家庭が多い。10月に実施した保護者向け講演会でのアンケートから、回答数が多かった項目や記述内容をもとにキーワードを抽出したところ、次のような声が多く寄せられていた。

「日頃の家庭において、子どもへの食育として意識していること」

- ・できるだけ手作りのものを提供するようにしている。
- ・旬のものを意識している
- ・食事、食材、栄養のことを話題にしている。
- ・家族そろって楽しい食事を行う時間を大切にしている
- ・食品添加物をできるだけ使用しないようにしている。

ここからも、保護者の家庭における食への意識は高いことが見られた。

このような実態から、保護者を啓発するというスタンスよりも、学校での活動や子どもの姿を保護者と共有すると共に、家庭での取り組みを学習活動に取り入れ、子どもたちの食への関心がスパイラルにつながることを目指した。

一方で、保護者の食への意識に対し、子どもの様子から食生活の乱れを感じることもある。具体的には本校特有の長距離通学により朝食時間の確保が十分になされていないこと、また、学校外での習い事等による夕食時間の不安定などがあげられる。

本校ではもともと、創造活動で行う体験的活動に保護者ボランティアとして参加することが行われてきた。保護者に意識はあるものの、生活によって様々な現状があることを考慮し、保護者参加の工夫改善について実践をもとに考察した。

### (2) 保護者参加を考える

上記の考えをもとに、保護者参加について、その参加形態を発達段階に合わせて整理してみた。

1年生では初めての給食にお手伝いとして参加したり、秋祭りで秋の食材を使ったお店を開いたりと年間を通して参加する機会を増やしている。

2・3年生では少し難しい活動に保護者と一緒に取り組む活動サポーターとして参加から、子どもの活動を見守る形での参加へと形態が変化していく。

4・5年生になると、校外学習に出かけたり専門家を招いたり、学校外の大人との関わりから食を広げる姿がある。その経験を保護者に知らせ、学校と家庭での食生活がつながるよう試みた。6年生では、自分たちで課題を決め、食に対する知識や経験を広げる活動を設定した。その際、保護者も食に関わる一人として、ともに課題を探求する関わりを目指した。

このように、大人が伝える・経験させるだけでなく、「食に対して能動的な子どもを育てる」ための関わりとして、子どもたちの生活や経験を共有していくことが保護者との協働に必要な側面と考える。

### (3) 保護者に向けた情報発信

今年度はスーパー食育スクール事業としての取組や成果を校内・外に向けて情報発信を行った。

その中から、保護者を主な対象として行ったことを以下に挙げる。

- ・給食だよりにて、保護者に向けた情報発信  
日々の給食のようすや子どもたちの姿を毎月紙面にして報告した。
- ・学年だよりにて、各学年の食に関わる行事等の報告を中心に行った。
- ・授業や体験活動への保護者の参加と協力、学習発表への保護者参観を行った。
- ・食育パンフレットを作成し、研究成果の報告と事業への理解、家庭での取り組みを促した。
- ・栄養教諭によるレシピの提供を行い、家庭でも給食のメニューを味わえるよう工夫した。

給食で提供した料理のレシピは、毎月の給食だよりで紹介するほか、希望する子どもたちには、栄養教諭が紙に書いて渡している。このレシピを、家庭で保護者と一緒に作り、できあがった料理の写真を栄養教諭に見せたり、他の料理も作ってみようとしたりする活動につながっていった。子どもが家庭で調理に参加したことで、その料理のコツや、料理に関する言葉（和える、いちょう切りなど）を知るなど、自身の食に関する知識が深まっただけでなく、料理をしたことを子どもが学級で報告したことで、それを聞いた他の子どもたちが、栄養教諭に作り方を聞きに行くといった他者への広がりも見られた。郊外園で自分が収穫したさつまいもを使って、給食の料理を作ったという子どももいた。

#### （４）アレルギー対応

給食は、アレルギーの原因となる食品を抜いた除去食を基本とし、家庭と協働しながら対応している。具体的には、毎月の給食での使用食材の確認や、給食専用の連絡帳で栄養教諭と保護者が対応内容についての連絡を取り合っている。さらに年に一回、アレルギーの知識を深める場、情報を共有する場として、アレルギーをもつ児童の保護者会を開いている。校医の先生からアレルギーに関する基本的な事項から最新の研究について話を聞くほか、除去食の試食や、除去食を調理する給食室の映像の視聴などを行っている。

国内のアレルギーを有する子どもたちが年々増加傾向にあることから、周囲の子どもたちが「食物アレルギーは好き嫌いとは違う」ということ、そして一人ひとり顔が違うように、「一人ひとりの体はちがう」という認識をもつことは重要である。

こうした機会をもち、保護者との連携と情報発信を重ねていくことによって、食物アレルギーを有する子どもが安心して給食時間を過ごすことができ、さらには周りの子どもたちが必要な配慮をする姿につながっているように思われる。