

【中澤先生講演詳細】

私は、長野県内で郷土料理に関する調査や食文化・食生活の研究を行っています。

2010年に行われた児童生徒の食生活の実態調査では、好きな料理の上位は洋食で、嫌いな料理に和食があがっていました。和食が美味しく伝わっていない状態です。

食育基本法が2005年に制定され、食に関するさまざまな体験をしながら、自ら食育の推進に取り組んでいこうとなりました。「和食」がユネスコの無形文化遺産に登録されましたが、無形文化遺産と言うのは、形が無い文化が対象で、単なる料理では無く、自然を尊重する日本人独特の精神を現す食に関する主体的な慣習です。その和食が時代を超えて受け継がれ、地域やコミュニティの結びつきを強めていることが評価されたものです。

自然を尊重する日本人特有の精神性として、田植えで水神様に水に困らないよう祈る、秋祭りに収穫に感謝して祝詞をあげる、自然との繋がりや健康長寿を願い、ハレの日の食事で赤飯を食べて、赤い色で邪悪をはらうとか、厄をはらう、こうしたことは日本の特徴です。

また、日本の料理には多様な地域性があり、イギリスでは地方の料理を探してもなかなか無い。日本では雑煮を例にとっても関西風、関東風と違いがある。私は熊本出身なので、家では丸餅で雑煮を作る。こうした地域性の豊かなことが日本の食文化の豊かさであり、素晴らしいと改めて感じます。ユネスコに登録されて日本の食文化が国内外に伝えられて、文化として考えられるようになりました。2017年度の調査によると「家庭で受け継がれてきた料理や作法などの食文化を受け継ぎ、次世代に伝えている国民の割合」は38%です。意識して、日本のすばらしい食文化をきちんと伝えていく必要があると思います。

長野県は健康長寿県として打ち出しています。長野県は調査結果によると、昔から長寿です。市町村の全国上位50位内の平均寿命のデータでは、長野県内の10近くの市町村が男性、女性ともに入っており、平均寿命が高い県であると言えます。健康長寿についてはいろいろな計算の仕方がありますが、「日常生活動作が自立している期間の平均」のデータで見ると、長野県は男女とも1位です。

長野県が長寿な理由として、野菜摂取量が多いことが言われます。長野県の食事を見ても、主食にごはん、具だくさんの味噌汁、野菜たっぷりの副菜があり、野菜摂取量が多いです。野菜摂取量が全国1位の長野県ですが、県ではもっともっと野菜を摂りましょうと動いています。

長野県は8つの県に囲まれていろいろな文化の影響を受けています。更に高い山が境となり市町村ではそれぞれ気候風土が変わっていて、それにより、長野県の食文化は地域性が豊かです。私は地域の料理が、どのような形で残っているか、大事にされているかを調査しています。全国と同じで減って来てはいますが、地域のもので大事に残されているところが多いです。その理由を調べてみると、1983年に長野県は独自に「味の文化財」という郷土料理を県の選択無形文化財とする登録制度を始めていて、今は13品が登録されています。伝統野菜の認定制度も始まっています。

長野県は発酵長寿県宣言も行っていて、味付けに何にでも味噌を使います。味噌汁には沢山の具が入ります。味噌には沢山の効能がありますので、味噌汁を塩分を理由に食べないのはもったいないと思います。うまく伝えていきたいと思っています。

このように、私は長野で豊かな食文化の勉強をさせて頂いていますが、そのおかげで文化庁文化交流使として、ヨーロッパで日本の食文化の普及活動を2014年に約2ヶ月させて頂きました。海外の人は、日本の食文化は素晴らしい、日本食はおいしいと、本当に喜んで下さりました。こんなに喜んでもらえるなら、日本でも伝えねばと思いました。昔は海外では生魚が使われている寿司を食べる人は少なかった。それが今では寿司や天ぷら等、沢山の日本の料理が受け入れられている。私は7カ国に行かせて頂いて、多くの参加者に日本食を紹介してきました。ドイツのベルリンでは花巻寿司と一緒に作りました。ポーランドでは、ジャガイモを使った料理を紹介してとのリクエストで、スライス肉の代わりに挽肉を使って肉じゃがを作りました。ハンガリーでも花巻寿司と味噌汁と肉じゃがを作りました。みんな美味しいと喜んでくれました。食べているところを撮ろうとテーブルに近づいた頃には、既に料理が無くなっているほどでした。

イタリアのローマでも日本料理の紹介を行いました。ローマはスローフードの本拠地であり、お母さんの料理が大事で海外の料理は食べないイメージがあったのですが、和食が大人気でした。フランスのパリでも和食の話させて頂きましたが、聴衆が本当に熱心で驚きました。そして、作った料理を食べて頂いて、「本当にありがとう」とたくさんの方からお礼をいただきました。それまで、料理を作ってこんなにお礼を言われたことはありませんでした。

海外で講演を行うと、必ず「どうすれば、そんなスタイルをキープ出来るのか。日本食ってとっても健康的ですね。」と質問されました。あちらでは、BMIが35を越えるような方が、割合として日本より多くいらっしゃって、それはやはり食べ方が影響していて、時間差で食べるため食事量が多く、また、最後に甘いものを食べるのが好きで習慣となっていました。

ドイツのベルリンの大学の食堂を見学しましたが、どの料理にも赤色か黄色か緑色のマークが付いていて、私は三色食品群かと思って、健康や栄養を示すものかと思ったのですが、これは環境に対する配慮を表すマークでした。赤色は環境負荷が高いもの、緑色が環境負荷の一番少ないものを示し、例えば、料理に肉を使っていると赤色のマークになります、肉を生産するには穀類をたくさん牛に食べさせます。季節の露地野菜のサラダは緑色のマークです。重要と考える軸が人間ではなく環境であることに驚きました。ビオマーケット（有機食品だけを扱うマーケット）もありますし、自分の健康ではなく環境面でビオを選ぶ考え方が日本と違うと勉強になりました。

また、これはイギリスの事例ですが、4歳児から調理の授業があったり、食べ物を使って分数について教えたり、料理の材料の分量も計算して、小麦粉を何グラム使うか調べたり、全ての教科を調理と結びつける授業が素晴らしいと思いました。

フランスで巻き寿司を作るために食料品店で卵を買ってホームステイ先に持って行

ったのですが、ホームステイ先では「0」と刻印された卵しか買わないと言われました。フランスでは、「0」は有機食品の卵で、有機のエサを与えられ放し飼いにされた鶏が産んだ卵、「1」は放し飼いで有機じゃないエサを与えられた鶏の卵、「2」は囲いのある畜舎で飼育されている卵、「3」が日本的なゲージで飼育している卵ということでした。「0」～「3」で、鶏が卵を産む環境が大事だと考えるヨーロッパと、一方、日本では、卵に含まれる栄養価など、人間にとって健康に良いかどうかを重視し、人間にとってどうか軸になって日本と、ヨーロッパでは視点が違うと思いました。

伊那市の長谷中学の取組を紹介します。もともと長谷中学の学校給食は地産地消の野菜を100%近く使っていたのですが、高齢化でその提供グループが解散してしまい、地産地消の率が減ってしまいました。このため中学生が地域に働きかけて、特産品の開発や学校給食での地産地消の率を上げようと活動しています。地域に関わりを持ち、地域作りをするうちに、地域に対する愛着が育まれることとなります。

最後に、食文化は変わっていくものであり、古い形だけでなく、いろんな方法で伝えて行くことが大事かと思います。グローバル化が進めば進むほど、ローカルに惹かれる、海外の方は日本の食文化の豊かさに惹かれています。また、無形文化遺産は進化を認めていますから、私達もあまり細かい枠で食文化を考えてはいけないと思います。これからは、気候変動や温暖化などの影響もありますし、食の自立も頭に置きながら食育を考えないといけないと思います。地域作りを考えていく必要があると思います。みなさんでいろんなことをやりながら、日本の豊かな食文化について楽しく学びながら進められれば良いと思います。

【質疑】

問：ヨーロッパの食育は環境を念頭に置いたもので、日本は人間が軸になりすぎるとありましたが、人間が軸になるのはだめですか。

和食を海外で説明するとき、和食ってこうだよと、説明できる言葉は。

答：環境が軸でなくてはいけないことではなく、ヨーロッパの方と話すとき、彼らの視点が私達と違っているかもしれないことを考慮する必要があるという意味でお話致しました。

和食文化国民会議で和食を定義しようとしたことがありましたが、食文化を狭く捉えてしまうことにはせず、今後も変化や進化するということも視点に入れる必要があるということが考慮されました。和食のポイントについては、資料にある1から4つにまとめられます。