

和食文化の継承

—若者に伝えたい食の大切さと食の楽しさ—

愛媛大学農学部・大学院農学研究科

愛媛大学教育・学生支援機構

准教授 垣原登志子

はじめに

我が国では高度経済成長に伴う工業の発達や所得の向上により、都市部への人口集中をはじめ女性雇用の増加、単独世帯が増加した。その反面、農山漁村地方は農林水産業の衰退、高齢化、過疎化に伴い地方のコミュニティが衰退している。またライフスタイルの変化により、都市部をはじめ農産漁村地方においても食や暮らしが画一化され、都市部・農産漁村部の特色が失われつつある。国は、「魅力ある地方」への変革に向けて、様々な取組みを実施している。地方を変革するためには、まず地方の自然や歴史、文化、食等受け継がれてきたものを知ることが重要である。

また近年、「外食」をはじめ「中食」の利用頻度は年々増加傾向がみられ、社会情勢の変化の中で、調理や食事を家の外に依存する食の外部化、簡便化志向が高まっている。

栄養面について日本は昭和50年代には、米を中心とした水産物、畜産物、野菜等の多様な副食から構成され栄養バランスに優れた「日本型食生活」が実現していたが、それ以降脂質の過剰摂取や野菜の摂取不足等の栄養の偏りが見られ、また若い世代を中心に朝食の欠食、不規則な食事が目立つようになってきている。本稿では、若者の食の現状と和食に関するアンケートを基に、今後のどのように伝承すればよいのか考えていきたい。

アンケート調査

食事調査は愛媛大学の新生1,800人を対象に平成21年から実施している。「和食」に関するアンケートは愛媛大学をはじめ県下の大学生、専門学校生を対象に2,500人に実施した。調査期間は平成26年4月から平成29年11月までの期間である。

調査内容は、1.若者の食事調査、2.和食のイメージ、3.家庭あるいは個人で毎年行っている行事と、行事食について。また家庭で作るかどうかについて、4.行事の周知について、5.次世代に伝えたい和食と覚えたい和食の5項目である。なお、1若者の食事調査は1週間分の食事調査を行った。

若者の食の現状

食に関しては、低所得者層・貧困層に限定せず、社会階層全体を通して階層による健康問題の格差が生じており、またその格差が拡大しているのではとの懸念がある。総務省統計局のデータより食費の平均金額は、総世帯(平均2.38人)の食費は47,135円/月で、単身世帯は26,425円/月であった。

大学生の場合、全国大学生生活協同組合連合会は学生生活の実態調査から概要を公表しており、これによると1人暮らしの大学生が1カ月あたりに使う食費の平均は24,480円/月で、愛媛大学の学生の1カ月あたりに使う食費の平均は19,800円/月であった。愛媛大

学生の食費を1日あたりに換算すると660円であり、自炊あるいは中食なのか、何を購入するのか等により、食生活が大きく異なると思われる。表1-1と1-2に学生の1週間の食事内容を示す。

結果より、①欠食:1週間の内、3食食べていた学生は全体の7%であり、また朝食の欠食率が高い。②食事時間:朝食・昼食に比べ夕食の時間幅が大きい。③調理の有無:調理ができない学生が全体の63%であり、中食の利用が多い。④食事内容:食に偏りがあり、単品が多いこと。肉類の摂取が多く、魚類の摂取が少ない。果物の摂取も少ない。

これらの結果より、学生の食生活の問題点は、①食事時間が不規則である、②買い物(野菜の摂取は多いが量が少なく、摂取する食材に偏りがあった。)③料理が作れない、④「こ」食が多い、⑤間食が多い、⑥料理の組合せ方が判らない、⑦栄養のアンバランス、⑧欠食が多い、⑨魚類・野菜・果物の摂取が少ないことがわかった。

自分の中ではバランスよく摂取していると思っている学生が多く、また料理が作れないと答えた学生は料理に興味があり、覚えたい機会がないという回答が多くみられた。

表 1-1: 学生の 1 週間の食事例 1

	月	火	水	木	金	土	日
朝食							
昼食	カレー	カレー	カレー	カレー	カレー	カレー	カレー
夕食	炒飯	カレー	かつ丼	冷やし中華そば	親子丼 コールスロー	ご飯M 餃子	カレー
間食	コーラ	炭酸飲料	ジュース 菓子パン	ジュース	コーラ2	ジュース ドーナツ	ジュース

表 1-2: 学生の 1 週間の食事例 2

	月	火	水	木	金	土	日
朝食			レーズンパン				
昼食	親子丼	かつ丼	豚丼	焼きそば	月見うどん	海鮮炒飯	かつ丼
夕食	カレー	オムライス	カレー	スパゲティ	かつ丼	かつ丼	炒飯
間食							

和食のイメージについて

結果より和食のイメージは、1.健康的(ヘルシー)、2.伝統料理(地域食)、3.季節(季節の食材)感があるという順であった。健康的と答えた理由としては、野菜料理が多い、油料理が少なく、薄味でヘルシーというコメントが多かった。伝統料理(地域食)については、雑煮の具材が違う、しょう油や味噌が地域により違う、食材が違う、同じ食材を使っているが名前が違うといったコメントがあった。

農林水産省が提唱している「我が国の食文化」の中で、「食材」「栄養」「料理」「もてなし」の4項目が挙げられている。学生が考える「和食」のイメージの中に「季節感」や「季節の食材」が上位に入っている点を見ると、季節感を覚えさせる料理が「和食」の特徴であると考えていることがわかった。

毎年行っている行事と、行事食について

アンケートの結果、家庭あるいは個人で毎年行っている行事は、1.誕生日、2.花見、3.クリスマス、4.正月、5.ハロウィン、節分という順であった。日本の伝統行事の中で上位として挙げられたのが花見であり、従来の伝統的な行事というより、家族あるいは知人等で行う行事が主であることがわかった。

行事食としては、1.ケーキ、2.寿司(巻きずしを含む)、3.赤飯、4.お節料理、5.餅の順であった。おせち料理以外は行事に関係なく日常食として食べていると答えた学生が多かった。また、行事食を家庭で作るかという質問に対し、家庭で作ると答えた学生は少なく、中食やケータリングを活用するという答えが多くみられた。行事食として挙げられた5つ料理の内、自宅で作ると答えたのが一番多かった

のは寿司で、市販の寿司酢で手巻き寿司であった。

行事および行事食の周知について

行事食とはそれぞれの年中行事に合わせて食べる習わしのある食事、四季折々の旬のもの、健康に良いもの、神事に由来にするものなどをいう。表2を基に行事・行事食の調査を行った結果、正月、節分、桃の節句、花見、端午の節句、七夕、お盆、七五三については行事日まではわからないが、大半の学生が名前を知っていると答えた。

表 2:行事と行事食

月	行事、日	料理
1	正月 1-7 日 人日 7 日 鏡開き 11 日 小正月 15 日	おせち料理、雑煮、 七草粥 しるこ 小豆粥
2	節分 3 日 初午 12 日	豆、恵方巻 いなり寿司
3	桃の節句 3 日 彼岸 17-23 日	ちらし寿司、菱餅、ひ なあられ、白酒、蛤汁 ぼた餅
4	花見	花見団子
5	端午の節句 5 日	柏餅、ちまき
6	夏至 21 日	夕コ(関西)
7	七夕 7 日 お盆 15 日 土用丑の日 25 日	そうめん 精進料理、白玉団 子、そうめん、型菓子 うなぎ、「う」のつく料 理、土用餅、しじみ
8	土用丑の日 お盆(月遅)15 日	うなぎ、「う」のつく料 理、土用餅、しじみ 精進料理、白玉団 子、そうめん、型菓子
9	重陽の節句 彼岸 20-26 日	菊酒、栗ご飯 おはぎ
10	十五夜 4 日	月見団子、栗ご飯、 豆
11	七五三 15 日	千歳飴
12	冬至 22 日	かぼちゃ、小豆粥

行事食と行事名が一致していたのは、正月(おせち料理、雑煮)と節分(恵方巻き)で、

行事日はわからないが行事食を知っていたのは、七草粥(人日)とうなぎ(土用の丑の日)であった。もち類についてはいつ食べるかわからないが、柏餅、ぼたもち(おはぎ)、白玉団子の名前は知っていた。また実際に行事と行事食を行っているのは節分が最も多かった。

これらの結果より、行事について名前を知っているが、実際に行事として実施しているのは少ないことがわかった。また、旬の食材について周知度をチェックした結果、野菜についてはトマト、ナス、キュウリ、キャベツ、白菜、大根、玉ねぎ、人参など常時食べているものについて、通年と答える学生が多く、食材としての季節感ではなく料理としての季節感であることがわかった。

次世代に伝えたい和食と覚えたい和食

表3に次世代に伝えたい和食と覚えたい和食を示す。

表3: 伝えたい和食と覚えたい和食

	伝えたい和食	覚えたい和食
1	寿司	味噌汁
2	味噌汁	卵焼き
3	肉じゃが	煮物(肉じゃが)
番外	おせち料理	おせち料理 ご飯類

これらの結果より、学生が伝えたい和食と覚えたい和食がほぼ同じであることがわかった。伝えたい和食の「寿司」については、国内外で周知されている、日本だけのものであり、誰でも知っているというコメントが多かった。味噌汁・煮物は祖母あるいは母の家庭の味だからという答えで、季節により色々な食材を利用できる、出汁をとるのが難しい、作ったことがないが好きというコメントが多かった。覚えたい和食については、炊き込みご飯、寿司などのご飯類が多く見られた。また伝えたい食、覚

えたい食に料理名ではなく、おせちと答えた学生が多く、1 つくらいはつくれるようになりたいというコメントが多く見られた。

「食」についての伝承

学生のアンケート結果では、60%の学生が料理に興味があるが1人で作ることができないことがわかった。料理本やインターネットを見てもわかりにくいという意見が多く見られた。学生に食に興味を持ってもらうことを目的に、大学のHPで食材の保存方法や簡単な料理レシピを掲載している。パンフレットを作成し、愛媛の郷土食について紹介している。また、食に関するテキストを作成し食や健康に関する知識の教授を行っている。希望者には生産実習や調理実習を実施し、ものを作る大変さと楽しさを伝えている。また、昨年度は中食を活用したちよいたしレシピを提案し、包丁や火を使わなくてもできる調理を提案し、実習も行っている。

これらの活動を通して、健康の維持・増進や栄養のバランスなどの知識を伝えるためには1人・1人が「料理を知る」、「料理を作った」という満足感を味わうなどの体験をすること、それらの作業が「楽しい」と感じることも重要であると思う。

料理をはじめ健康面や栄養面でわからない場合はメール等を利用して対応している。様々な実習や体験学習を通して、学生と一緒に「食」の楽しさを学んでおり、1人でも多くの若者に参加してほしい。

食については「知る、作る、伝える」ことが重要であると感じているため、今後も様々な機会を通じて「食」の大切さや楽しさを伝えていきたいと思っている。

参考文献

1. 厚生労働省.平成 26 年国民健康・栄養調査結果概要.2014
2. 吉井清子, 近藤克則, 平井寛, 松田亮三, 斎藤嘉孝, 「健康の不平等」研究会: 高齢者の心身健康の社会経済格差と地域格差の実態. 公衆衛生, 69, 145-148, 2005.
3. 松田亮三, 平井寛, 近藤克則, 斎藤嘉孝, 「健康の不平等」研究会: 高齢者の保健行動と転倒歴: 社会経済的地位との相関. 公衆衛生, 69, 231-235, 2005.
4. 農林水産省.第 3 次食育推進計画. 2016
5. 総務省統計局 家計調査報告(家計収支編)—平成 27 年(2015 年)平均速報結果の概況—『総世帯及び単身世帯の家計収支』.2015
厚生労働省 平成 26 年 国民健康・栄養調査結果の概要(PDF)