

されて、オープンの最初の日でしたり、そういうときに並んでいる姿はよく見かけるなど思ったんですが、日常でスーパーの感覚で福島のもの食べてらっしゃる方々がいるんだなというのを足を運んで感じて、「なんかいいな」と思ったんですよね。福島が少しやはり福島だから手に取るのはやめようと思っていた野菜がもしかしたらあったかもしれない中で、普通に皆さんお買いものをされていたので、そこは何か変わってきているのかもと思った瞬間でした。

○辰巳： そうですか。また見にいかなくちゃいけませんね。

○MC： はい、ぜひぜひ。東京がもちろん中心かもしれないんですが、そうやって少しずつ少しずつイメージが変わっていつている姿もあるんだなというところを福島の皆さんにも分かって、伝わればいいなと思って、ちょっとお話しした次第なんです。きょうはこの大会自体、食育推進の全国大会ということで行われているんですけども、食育と言うと、かなりちょっとざっくり大きなものになりますが、辰巳さんご自身は、ご自分が受けた食育、もしくはご自身がお子さんにした食育というのは何かありますか。

○辰巳： そうですね。食育ってけっこう広い意味もね、いろんなことが含まれているとは思いますが、一番大事なのはとにかく人間の体はすべて食べたものからできていると。食べるものによって、本当に変わってくるんだという、そういうことですね。かつ人間が食べるものはすべてもともと命があったものであって、だからこそ「いただきます」という言葉を使うし、これは本当に海外なんかに行くと、この「いただきます」という言葉をどういうふうに伝えるかというのは非常に難しく、最近だんだん慣れてはきましたかね。そういう気持ち、命のあるものを本当にいただいているんだと、本当にそれに感謝する気持ちだという、そういう感覚をできるだけ普通に持つというかな。

とにかくあまり加工されたもの、あるいは豪華な食事、レストランなんかに行きますと、本当にその食材のこととか、表向きのことばかりになっちゃうし、もちろんテレビ番組なんかのレポートをしてみても、味いいとかそんなばかりいくんですけども。本来はみんなそういう命があったものだとすることはひとつまず必ず考えるべきだなというのと、あとは動物も、肉にしても魚にしても、すべて植物なんです。植物をエサにして、植物を食べて、あるいは植物を食べた動物を食べて、食物連鎖というのがあるんですけども、一番の大元は植物なんです。植物が太陽のエネルギーによって、光合成、分かりますか。

○MC： 分かりますよ、もちろん。理科で勉強いたしました。

○辰巳： ぼくは中学校のときの生物の先生が1年間光合成ばかり教えました。とにかく光合成さえ知っていればいいんだということ。ですから、その光合成によって何をするかと言うと、空気中の二酸化炭素なんです。いま $\text{CO}_2$ は、 $\text{CO}_2$ イコール二酸化炭素、これはもう非常に地球の温暖化ばかり進めて、非常に悪者みたいに思われていますけれども、実はこの $\text{CO}_2$ がなかったらもう動物も人間も生きていけないんですよ。そういう側面も考えたほうがいいと思うんですね。空気中の $\text{CO}_2$ とあとは水ですね。水は $\text{H}_2\text{O}$ ですね。そこからすべて糖になっていく。 $\text{C}_6\text{H}_{12}\text{O}_6$ という、それはブドウ糖の一番簡単なものです。それからできたり、デンプンができたり、すべてそういう $\text{CO}_2$ 以外のものは、空気中の二酸化炭素以外のものからほとんどできていないんですよ。

分かんないでしょう、こういうのはあんまり。もうちょっとこういうことを逆に学校のお勉強でもちゃんとやったほうがいいんじゃないかなと。ワインでもお酒でもアルコール入っていますよね。お米もやっぱり光合成で $\text{CO}_2$ からお米の米粒ができて、それを醸造してアルコールにしている。ワインもブドウの木や葉っぱ、光合成をして太陽のエネルギーをもらって、空気中の二酸化炭素を固定化している。それで甘い味になっているし、その甘い成分を今度はイースト菌が発酵させて、今度はアルコールを造る。エチルアルコールなんですけれどもね。そういうやっぱり何かすごくよくできているなど。

○MC： 理にかなっているんだと思いますね。

○辰巳： そういうことを何となく考えていると、自然をおろそかにはできませんし、植物に対してすべて動物

が上だと、動物の中でも人類が一番偉いみたいな考え方をね、これをまずやめることが本当はぼくは食育じゃないかなと思うんですけどね。そうしないともう先がないというか、有限な資源の中、限られた資源をどうやって、最近サステナブルという言葉よく使われていますけどね。持続可能な発展という、そういうことを考えるべきときに本当は来ているんですよ。でも日本の食文化というのはそういう意味で昔から非常に考えられた、そういう自然との共生的なことを割と念頭に置いたようなものだったと思うんですよ。

それがどんどんやっぱり外圧とか、西洋ヨーロッパ好きでしょっちゅう行くんですけども、何かどうもその辺の考え方がね、もちろんきちんと同じようなところもありますけれども、それがどんどん経済が発展してきましたと、肉食文化も増えてきて、肉食になればなるほどあれなんですよ。食べていける人の数が減ってくるんですよ。肉をやめると言っているんじゃないですけど、肉ってそんなものだと。あまりにも普段普通に簡単に手に入るようになってちゃって、実はそのためにどれだけの植物とか穀物をエサにして肉が作られているかみたいな、その辺もいろいろ知ったほうがいいんじゃないかなという感じがしますね。

○MC： そうですね。原点からどうつながってきているのかというところを改めて考えていくというのは、日本の食文化の中で本当に学んでいけることですね。

○辰巳： そう思うんですけどね。あとはそれと、食育というのをもうちょっと…、時間大丈夫？いろいろと段取りがあるかもしれませんが。あとはご飯を残さないということですよ。ぼくは両親がちょうど昭和ひと桁の世代で、もう絶対残すことは許されなかったですからね。ご飯粒ひとつぶまで全部、昔の言い方をすると、「残すとお百姓さんに申し訳ない」みたいなそういう言い方を叩き込まれて、ご飯粒ほんとは残せませんでしたよ。

○MC： 私もそういう教育でしたね。

○辰巳： 受けていました？

○MC： はい。

○辰巳： そう、だいぶ年は違うのにね。昭和ひと桁の孫ぐらいだと思うんですけどね。そういう気持ちはずっと続いている部分はいいと思うんですけどね。仕事で、でも全部食べるわけにはいかなくて、何でもかんでも食べていたらほんとに、例えば「くいしん坊！万才」をやったところ、すべて食べているともう絶対自分は病気になるなと思ったことはありますが、その辺で少しずつ申し訳ないけど、仕事なのでという感じで、ちょっと残させていただくとかね。最近はお弁当でも残すのがいやだから、うちの若いマネージャーというか付き人に、普段車を運転したりしてついてくるんですけどね。彼にまずお弁当ちょっと多いなと思ったら、事前に自分のお弁当半分くらい彼の弁当箱によけて、ぼくは半分くらい食べて、あと一人前半分くらいを彼が食べるみたいな、そんなことをずっとやっていますよね。

○MC： そうですか。ほかの方々が。

○辰巳： ぼくの付き人は毎回どんどん太っていくんですね。この間12キロ太ったって言っていましたね。

○MC： 言っていましたね。よっぽど食べているんだなと思いました。はい、そういった食育についていろいろとお話を伺ったところですけども、福島の食育推進計画という中でもやはり。

○辰巳： 食育推進計画？

○MC： はい。というのがあってんですけども、その中でもキーワードとしてあるのが「健康的な心と体、そして豊かな心、強く生きる力」というのをキーワードにされているそうなんです、その一つ「豊かな心」を育てていくという部分で、先ほどもお話の中にあつた日本の食文化というところで、郷土料理なんかは皆さんの生活模様が見えてくるものの一つではないかなと思うんですが、辰巳さんは福島の郷土料理はお召し上がりになっ