

食育について

食育の目的

食に関心を持ち、正しい食生活ができるようになること。

食育の進め方

① 和食を基本とする

食育にもいろいろな方法があり、料理を教えるのが一般的です。その場合、人気のあるイタリアンやフレンチが多いようです。子供たちに魚のおろし方を教えたり、鶏のさばき方を見せたりする場合もあるようです。しかし、日本人にとっては和食が基本であり、それを体得した上で広げていくべきだと考えます。

② 一次産業への関心・生産者への思いを深める

地産地消 和食の場合、その原料は国産のはずですが、現状は大変なことになっています。天ぷらそばを食べても水以外は輸入品であるというのが笑い話ではないそうです。和食の食材は国産で顔の見える関係が望ましいと考えます。顔が見えれば食べるほうは安心で、作るほうは仕事にやりがいが出ます。反日感情を持っている国から食べ物を輸入して大丈夫でしょうか。

食糧自給 食糧が自給できないと独立国と言えません。お金さえ出せばいつでも外国から食料が買えると思うのは間違いです。天候不順、連作障害、水不足、バイオマス燃料化などが輸入の妨げの要因になります。鶏肉や卵、牛乳などは、国産品が主流ですが、家畜のえさはほとんどが輸入で、本当の意味での国産とは言えません。これらは価格が安く思えますが、深く掘り下げて考えると問題も多いものです。安いからたくさん食べる、たくさん家畜を飼う、糞もたくさん出来る、それをすべて肥料にすれば過栄養となり作物や土地を汚染します。過栄養の土壌で育った野菜には硝酸が多く含まれているので、野菜汁をハムの発色剤として使えるのではとまで言われています。

こんぶ土居では国産原料100%を目指し、ほぼ達成できそうです。当店の国産原料というのは、原料の原料も国産であるということです。たとえば国産のみりんのその原料のもち米やうるち米も国産です。

函館市立磨光小学校での食育 昆布を生産されている漁師の方との顔の見える関係が必要と考え、20数年前から産地へ通い続け、最近やっと一部の昆布漁師の方と、ものいえる関係が出来てきました。8年前からは、毎年地元の小学校の5年生に昆布文化の素晴らしさ、地元の産業の重要性、和食の基本であるだしのとり方等についてお話をさせていただいています。回を重ねるうち内容が進化し、今回は家庭科室で昆布とかつお節で出汁をとり、その出汁を使って去年の5年生から要望のあったお好み焼きを作ってみんなで食べました。生徒さんの歓迎ぶりや学校の関心の深さが印象的でした。生産者との信頼関係を作り、一次産業が健全になることが何より大切で、結果として自然環境がよくなり、持続可能な循環型社会につながると思っています。

③ 本物に触れ、それを見分ける能力を持つ

味覚(嗅覚も含む)の大切さ 味覚はセンサーです。口に入れるものが安全かどうか、体に必要かどうかを味覚で判断します。動物が生きていくうえでとても大切な味覚も、間違った食生活続けていると正常な機能を保てなくなります。また、本当においしい食べ物に触れることは人生の大きな喜びです。18世紀のフランスの美食家であるブリア・サヴァランは、「創造主はわれわれに生きるがために食べることをしているかわりに、美味によってわれわれをささえ、快樂によってわれわれに報いているのだ。」を言っています。何を食べてもおいしいと感じる人は、本当のおいしさを知らないか又は飢餓状態です。

表示を見るポイント 加工食品を買う場合、味を見なくても原材料名の表示を見ると、好ましくないものが解るようになります。食品添加物や、見たことのない物質名が書いてあるのは避けます。また、原材料表示は、使用割合の多いものから順に記載することになっており、そのことにも注意して表示を見ると、いかにおかしな原料で作られた加工食品が多いかを理解していただけたと思います。

化学調味料[表示上で調味料(アミノ酸)]の問題点

- 味覚の麻痺(偽物をおいしく感じさせる)
- 塩分の過剰摂取
- 味の画一化、不当な価格競争、調理の努力の放棄などによる食文化の破壊。

次世代のうま味調味料 酵母エキス、工業生産による各種エキス、新式魚醤などがあり、化学調味料と同じ問題点があります。これらを使った食品は、天然、無添加、自然素材などと表記されることが多いので正しい知識が必要です。

加工油脂について 人類の永い歴史の中でつい最近まで食べたことがないものは、避けたほうが無難です。それらの中には食品添加物の多くや、うま味調味料とともに加工油脂があります。加工油脂とは表示では食用植物油と書かれることが多く、やし油などに水素添加や高温での精製などにより、油の性質を変えたものです。メーカーがこれを使う理由として、価格が安く、酸化しにくく、くせがなく、パリッと仕上がる、健康的と優良誤認してくれるなどがあげられます。かなり多くの加工食品や外食食材で使われています。加工油脂に多く含まれるトランス脂肪酸の危険性について「こんぶ土居通信 No. 11」(平成16年5月発行)でお伝えしましたが、アメリカのニューヨーク市では、心臓疾患を引き起こすとしてトランス脂肪酸を含む油脂の使用が全面的に禁止されることになりました。日本ではいまだ野放しです。

④ お年寄り・意識の高い料理人の協力

郷土料理や伝統食をまもるために、生きがいを持ってもらうために、お年寄りも食育に参加してもらうとよいと思います。同時に意識の高い腕の良い料理人にも協力してもらうと、食育を進めやすくなります。この人たちは食の本質が解り、何よりおいしいものが作れます。おいしさこそ食に関心を持つ近道です。前述の小学校でのお好み焼き作りには、「レストラン豚玉」のオーナーシェフの協力がありました。

まとめ

誰が食育をするのか

本来は、家庭ですべきものだと思いますが、現状では難しいようです。その他、食品製造者等も大きな役割を果たせるはずですが、最近では、食育とは名ばかりの大手メーカーの自社商品の刷り込みを目的としたものなどもあり注意が必要です。やはり周知という意味において、学校で教えるのがもっとも適当でしょう。日本中の子供たちが小学校の先生に教えられて、自分でご飯を炊くことができ、ちゃんとした出汁をとって味噌汁が作れたら、この国は情緒の安定したすばらしい国になるとおもいます。