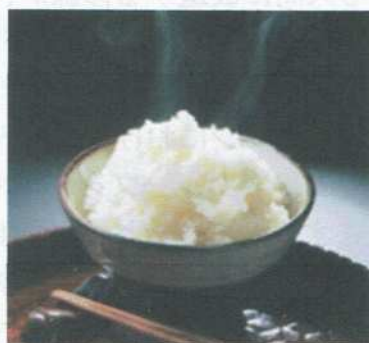


# 日本人とお米



## ご飯愛好会

5年生：・高橋昇二

3年生：・秋山静司 ・大野一雄 ・辻井節恵

・中継正夫 ・西村和子 ・納村裕子

・吉川芳子

平成27年12月20日

神戸シルバー大学院

## はじめに

それなりに豊かな民主国家である日本に住み、票の力で自分たちに都合が良い方向に政治を動かすことのできるシルバー世代の中でも、シルバー大学院に通う我々は、総じて金銭的のみならず健全な心身と家庭生活を営んでいる恵まれた存在であることに感謝したい。

我々は、大学院における月 2 回の講義や行事に参加するだけで満足する者とそれでは満足できない者に大別できる。受け身の立場だけでは満足できない人の為にグループ学習があると言え、「六十にして耳順う」つまり人の言葉を素直に聞ける人間に改造する修練が、その隠れた本来の目的かも知れない。もし、70 歳で心のままに振る舞っても道を外さないようになれば、理想ではあるけれど・・・。

シルバーカレッジにおけるグループ学習は、2 年間共に学んで、ある程度人となりを知ってからグループを結成するものであり、グループを脱会することは退学を意味するので、それなりの自制心が働く。一方、大学院はカレッジと前提条件が違うので、学習の方針や対人関係で不和を生じ易い。

このような難点を少しでも減らす方法として、グループ構成員は同期生に限定せずに、縦のつながりを入れることを推奨したい。私が経験したように、新入生時代は上級生の学習方法を受け入れて、2 回目のグループ学習で自分の思いを発揮してはどうだろうか。

ご飯食の復活について啓発に努めておられる本学保田学長の教えを受けるにつけ、何らかの応援をするべく、お米の復権を目指した学習に日本人を絡めたタイトルを掲げて、小生が 3 年次に一人で立ち上げて下級生向けに公募したところ、当時の 1 年生が応じて下さり現在に至っている。

平成 25 年 8 月に発足した我々のご飯愛好会グループは居心地の良い運営を配慮して 5 項目を挙げた。

- ① 楽しいグループ活動が一番
- ② 各メンバーの好みと適性に応じた役割分担
- ③ 文献引用よりオリジナルな知見を優先
- ④ 外部発表より資料が残る報告書作成を重視
- ⑤ 最後にメンバー全員で満足感を味わいたい

報告書形式は、カレッジの延長である調査学習報告と、大学院を意識した調査研究論文に区別できるだろう。我がグループは自分たちの能力に合った調査学習報告書形式を採用していることを付け加えたい。

ご飯愛好会代表 高橋昇二

## 目 次

|                     |            |
|---------------------|------------|
| はじめに                | ・・・・・・・・1  |
| 第1章 日本人とお米          | ・・・・・・・・2  |
| 第2章 ご飯食は素晴らしい       | ・・・・・・・・7  |
| 1. 心身を創り健康の源になる     |            |
| 2. 健全な歯との相互効果       |            |
| 3. より素晴らしい日本に生きる    |            |
| 第3章 ご飯食を復活するために     | ・・・・・・・・14 |
| 1. 生産供給者の役割         |            |
| 2. 消費者の役割           |            |
| 3. 行政の役割            |            |
| 第4章 ご飯食を次世代に引き継ぐために | ・・・・・・・・19 |
| 1. 学校給食を軸とした食育教育    |            |
| 2. 保護者が行う家庭内食育      |            |
| 第5章 旬でおもてなし         | ・・・・・・・・26 |
| 第6章 まとめと提言          | ・・・・・・・・28 |
| 第7章 調査学習資料          | ・・・・・・・・31 |
| おわりに                | ・・・・・・・・37 |



調理実習(しあわせの村研修館 H27.8.21)

## 第1章 日本人とお米

### 1. 学習の趣旨

私達は、人類誕生以来、つい最近まで飢えの恐怖が続いてきた歴史を忘れ、無邪気に飽食の時代をエンジョイしている。しかし、我が国のカロリーベースでみた食料自給率は約40%、飼料を含む重量ベースの穀物自給率は30%を下回る状態が続いている。主要国では例を見ない程外国に食料を依存している日本人にとって、石油資源の渴望から太平洋戦争を始めたように、何か引き金になって生じる食物の欠乏は、恐ろしい結末をもたらすかも知れない。

第二次大戦後の食料不足時代、アメリカ産余剰小麦の使用を義務づけたアメリカの援助基金を小学校給食に利用できることを歓迎して、主食を米から麦に替える壮大な実験を見事に成功させ、これはアメリカ農業界にとって願ってもないことと言われた。

現在、70歳前後の私たちの多くは、この小学校のパン給食とスキムミルクで育った初期世代と言えよう。ご飯を食べると頭が悪くなる、パンを食べると賢くなると教わった人も多いはずだ。噛まなくても良い、新しい未来を予感させるパンの食味に染まった我々の食習慣は自然と子供に伝わり、孫達にも伝わっている。

先の大戦後は食糧増産の掛け声のもと、農家の努力と農薬・化学肥料や農業機械の本格登場により40年ほど前からコメ余り現象をきたしていることを、消費者として単純に喜んではいけない。最近のお米消費量は年間一人当たり60kgであり、50年前と比べて半減している。これは摂取カロリーの主体が、お米から輸入小麦や輸入飼料で育った畜産物に移行しているのが原因であって、お米主体では必要なカロリー摂取が困難な状態であることに変わりはない。

日本国が真に自立するためには、国産米を主食として生活できる基盤が備わっていることが望ましい。国の農政が減反から増産政策に移れるようになれば、地方が息を吹き返し豊かな国土を再生できると考えられる。そのために私たちに出来ることは、本学の保田学長が力説しておられるように、まずは「朝ご飯を食べよう」である。

日本と言う国柄を振り返って、食文化まで西洋に模倣して良いのかと少し大上段に構えた発想から、タイトル「日本人とお米」を選定して、グループ「ご飯愛好会」を結成し、グローバルな視野を持ちつつローカルに行動するグローバル精神で学習を進めてきた。



昭和27年の給食事例

(千葉県学校給食会)

## 2. 稲の歴史全般

日本列島に稲が入ったのは 3,000 年以上前と推定され、古事記や日本書紀には、既に神代の時代からコメを始めとする五穀が栽培され、水田や畑作、牛馬の飼育技術を得ていたと記されているようだ。また、皇祖神武天皇は戦勝を祈って神々を祭り、お供えのお米を食べたことで稲のエネルギーを通じて神々に匹敵する力が湧いてきて敵を滅ぼすことが出来たと言われている。このように稲には不思議な霊力があることから、現在に至るまで皇室にとって稲は一番大切な植物となっており、飛鳥時代に始まったとされる新嘗祭が、宮中や伊勢神宮で毎年 11 月 23 日に、古式にのっとりて連綿と厳かに続けられている。

原始の時代から人類は獲得した食料保存に知恵を絞ってきた。牧草のない冬季は悪臭を放つ保存肉を食べていた牧畜民族に比べ、高い生産性と保存性に富むコメは比類のない特性であり我々の祖先は霊力と言うエネルギーに満ちた食べ物と広く信じられており、コメは日本人の魂として古代から生活と経済の基本に位置付けられてきた。



伊勢神宮の新嘗祭

戦国大名が領国の統一と富国強兵策を図り、信長と秀吉により国が統一された 16 世紀は、自由競争による経済成長時代であった。新たな測量技術を用いた用水土木工事の実施により食糧(コメ)増産が可能となり、経済が大いに発展した。17 世紀に入って徳川時代は、大名による土地支配と士農工商の身分制度によって社会を平定するためコメを経済基盤とし、当時の税金はお米で納め、役人の役割をしていた武士は給料として得たお米を換金して生活する米本位制の経済だった。

そこで、これらの時代を通じて技術開発に相まって新田開発が進み、秀吉時代は 150 万 ha だった耕地面積が 100 年後に倍増した。その結果、江戸時代初期の人口約 1,200 万人が、100 年後の享保期には約 3,000 万人になり、鎖国の下で世界史に特筆される平和な時代を築いた。一方では冷夏や洪水、害虫被害により江戸時代を通じて何十回もの飢饉を経験した歴史でもあった。

明治 6 年に明治政府が行った地租改正(租税制度改革)により、古代律令制から続いてきた年貢から税金に移行することにより、米本位制は廃止され貨幣経済に大転換した。これは地主階級を生み出す政策となり、国民に土地の私有意識を植えつけることになった。

明治時代は欧米の土木技術によって疏水事業や干拓事業が進み水田面積が増え、後には北海道の広大な大地にも水田開拓が及んだ。また、農業技術の急速

な進歩により単位収量も大幅に増えてきた。しかし、影の部分として大戦前の日本農業には零細農業構造と過酷な地主制の下にある小作人の解放と言う大きな課題を抱えており、強大な政治力を持つ地主勢力が温存されたままで第2次大戦に突入していった。

コメ品種として親しまれている「コシヒカリ」や「ひとめぼれ」は、昔から我が国に有った品種を母体として、明治時代以降に長い時間と手間をかけて改良されたものであり、我々は先人の努力によって美味しい御飯を享受している。日本人は稲作民族と称しているが、庶民が広くお米を食べることが出来るようになって高々100年に過ぎず、実際はコメへの執着を続けてきた歴史と考えられ、特定の食物を主食とする概念は先進国で余り見られない。

沢山のお米が収穫できることを祈願し、お米が食べられることに感謝してきた歴史を示す事例を幾つか記す。

- ・田楽：平安時代に発生した楽と躍りから成る伝統芸能で、田植えの前に豊作を祈願して行う「田遊び」から発展したものらしく、後世の能楽成立に影響を与えた。
- ・夏祭り、秋祭り：これら祭りの多くは、田の神に向けての豊作祈願や収穫感謝祭として行われてきた。
- ・田植え：米作り過程で最重要視される田植え時期になると、稲の成長と豊作を祈って、御田植と呼ばれる伝統行事が残っており、紺かすりに赤いたすき装束の早乙女姿の女性が苗の手植えする光景が見られた。
- ・相撲：相撲の四股は大地を力強く踏みしめることで、土地から災いを追い払い、豊作を祈願する意味合いがあり、これが国技になっている理由と思われる。

### 3. 農業政策の変遷

農政の先人達には、農家の貧困克服は零細農業構造の改善によるべきであり、農産物価格を上げ消費者家計を圧迫すべきではないとする明確な農政理念があった。しかし、経済原則を無視した高米価政策に転換した戦後農政により、この理念は崩壊した。そして皮肉なことに多くの農家は経済原則に即して、平日はサラリーマン、週末は生産者に有利な米だけを作る兼業農家に転換したので、零細農業構造のままに現在に至っている。ここでは大戦後の農業政策について時代を追って振り返る。

#### ① 農地改革 昭和20年～

収穫量の5割程度と極めて高い小作料を納めていた小作制度を縮小廃止するべく、日本を占領したGHQの指令で実施した世界に例を見ない農地制度の民主化政策である。

⇒ 60万戸の小作農の大半が自作農となり、土地を得た農民の生産意欲の向

上により、昭和30年頃には農業生産が戦前の水準にまで回復した。一方、農地改革により零細農業構造が固定化してしまい、これが後の苦悩に繋がっている。

② 農業基本法制定 昭和36年～

零細農業構造改善による農業の生産性向上、農業所得向上を目指す農業における憲法となる。

⇒ 規模拡大による効率化によって農工間の所得格差是正を目指したもので、米のように需要、売上額の伸びが期待できない作物でも、生産コストを下げれば農家所得は向上できるはずだった。しかし、実際の農政は農家所得の向上のため米価を上げたため、コストが高く規模の小さい副業週末農家でも米を生産した方が高い米を買うよりも有利であったため農地を賃貸して規模拡大する構想が叶わなかった。

兼業農家化により所得格差は解消したが生産性の向上は叶わず、目的の半分程度を達成しただけだった。

③ 総合農政（農業基本法農政の手直し） 昭和45年～

生産者米価の高値維持政策が続き収穫量が激増した一方、消費量が減りだしたので、やむなく生産調整を始めた。

⇒ 自主流通米制度の推進と共に、離農の促進と規模拡大化・効率化を図ったが、応じた農家が少なく期待した成果は得られなかった。

④ 食料・農業・農村基本法（第二期農業基本法）の制定 平成11年～

オレンジ・牛肉の輸入自由化やコメの輸入自由化で食料自給率が一層低下する対策として、農業経営の法人化と家族経営の活性化等を推進している。

⇒ 食料自給率目標を設定したことによる保護主義的側面と、競争力強化のための大規模経営の推進と言う困難な課題を抱えた状態が現在まで続いている。

主要穀物の1反(10a)当たり収量比較 国連食料農業機関(FAO)2011年実績は以下のようである。

| 国名 | 米                 | 小麦            | 大豆          |
|----|-------------------|---------------|-------------|
| 世界 | 1位 エジプト： 960kg    | アイルランド： 980kg | トルコ： 380kg  |
|    | 2位 オーストラリア： 950kg | ベルギー： 840kg   | イタリア： 340kg |
|    | 3位 トルコ： 900kg     | オランダ： 780kg   | ブラジル： 320kg |
| 日本 | 530kg             | 350kg         | 160kg       |

保田先生によると、インディカ米は多収量であり日本米は品質を優先している。日本は雨量が多いために高畝で小麦を栽培しており栽培密度が低い。国産大豆は直に食べる為に、味を優先しているとの事であった。

## 第2章 ご飯食は素晴らしい

ご飯食は肥満に繋がる一方、消化に悪いなどと一部で信じられているマイナス要素の弁護を交えて、白米を炊いたご飯がパンに代表される小麦製品と比べて総合的に優れている理由を述べる。

### 1. 心身を創り健康の源となる

白米食が一般化する明治以前は雑穀混じりの玄米食だった。戦国時代小説を読むと、玄米お握りに塩、味噌を食べる雑兵が、途方もない距離を徒歩で移動していたことから、現代人より体力が勝っていたのは間違いない。

玄米は脂肪を含む外側の糠、ミネラル豊富な胚芽と炭水化物主体の白米部の3部分に分けられる。「糠=米+健康」を意味し、白米は「白米=粕」の字体どおり、カロリーがあるだけで栄養が無いと考えた先人は、概ね正しい考えをしていた。

しかし、玄米には糠に特有の臭いがあり、現在の炊飯方法では食味が劣るので、白米の欠点は副食で補えば良いと考える。

#### (1) 栄養成分

3大栄養素のうち炭水化物とタンパク質について比較する。脂肪や他の栄養素は双方とも含有量が少ないので、ここでは検討しない。

##### ① 炭水化物

ご飯とパンに同程度含まれる炭水化物は、体内でブドウ糖に変化して腸から吸収されて、脳や体のエネルギー源になっている。糖が血液に取り込まれると血糖値が上がるので、膵臓から出るインシュリンが血糖値を一定に保つ役割を果たしている。ご飯は粒食のうえデンプン質が消化しにくい為に、血管への吸収に時間がかかるので、インシュリンの要求量がパン食に比べて少なく、遺伝的に欧米人よりインシュリン分泌能力が低い日本人の体質に合っている。

血糖値バランスが崩れて食後血糖値が高い人は、心臓血管病や脳卒中のリスクが上がると言われており、年少児からの食習慣の重要性が叫ばれる理由となっている。

##### ② タンパク質

タンパク質の中で9種類のアミノ酸は体内で合成できないので、食べ物から取る必要があり必須アミノ酸と呼ばれている。白米のタンパク質含有率は6%位で、小麦やトウモロコシの8%を若干下回るが、お米はリジンを比較的多く含み、小麦よりアミノ酸の含有バランスが優れている。それでも不足し易いリジンは、リジンを多く含む大豆類から補うのが望ましく、ご飯にミソ汁を推奨する理由でもある。



## (2) 味覚

3度の食事は体に良いだけでなく、食べる喜びを重視したいものであり、玄米食は普通の健康者には推薦できにくい。ご飯とパンには大きな違いがある。

### ① 粒食と粉食

消化の良い食品が優れていると勘違いしてはいけない。健康な肉体を維持するためにスポーツ等による鍛錬が必要であるように、内臓も適度な負荷が必要と考えられる。例えばご飯をすりつぶした重湯は胃に易しく、噛まずに飲み込むことから歯への負担も無く、必要なカロリー摂取が可能である。しかし、結果として重湯の常食が内臓機能を弱めることから、病弱なとき以外は重湯を欲しがらない本能が普通の人には備わっている。

パン食は粒食と重湯の中間に位置して歯の負担が軽いことから、少なくとも歯や顎に良い影響を与えないことは明らかであろう。

粒食は消化に時間がかかるため腹持ちが良く、ご飯食自体が肥満につながるものではない。良く噛むことによってデンプンが糖分に変化し、口中が甘く美味しく感じられるご飯食は、美味しい故に過食することがあり、他方、噛みたくない人には、その美味しさを共有できないのが欠点となっている。

### ② パンが美味しい!

小麦は煮ても炊いてもご飯のように美味しくないので、粉にして発酵させて焼いてパンにしており、それでもなお食感や食味が欠けるのを補う為に、砂糖、脱脂粉乳、マーガリン、ショートニング、発酵風味料、ビタミンなどを添加して、様々な美味しい食品に仕立て上げることに成功してきた。このようにパン業界の懸命な努力に対して、添加物を必要としない米を扱う業界は、粒食本来の旨さに安住したままだったのではないか。

## (3) 安全性

何をおいても安全性が注視される食品は、国産品の方が有利である。

### ① ポストハーベスト(収穫後)農薬

日本の米農家は農薬にそれなりの注意を払っているが、輸入小麦については不明瞭な点がある。中でも防虫剤として小麦粒に直接振りかけるポストハーベスト農薬について、もっと関心を持つ必要がある。

我が国は北米から小麦を脱穀した状態で輸入しており、長い船旅に先立って主にマラチオンと言う有機リン系粉薬を振り掛けて、虫類の発生を防止している。特にアメリカ西南部やオーストラリアからの船便は高温多湿の熱帯地方を通過するために、運搬の為の農薬散布が必須と考えられる。

日本は米麦のポストハーベスト農薬の残留上限値を0.1ppmとしていた。しかし上限値を8ppmとしているアメリカの強い要請により、輸入小麦については基準値を80倍ゆるいアメリカと同じ8ppmに合わせてしまっているらしい。

輸入した玄麦は風力でごみと共に農薬を吹き飛ばしているが、麦のスジに溜まった粉塵は除去されにくいそうだ。小麦を長距離大量輸入している先進国は日本位であり、安全性について人体実験を買って出ているとも言え、小麦アレルギーは、身体が小麦を拒否しているのかも知れない。

安全に敏感な日本人が知らないうちに、アメリカの要望で規制基準を大幅に緩和していることが判ったら、まずは自己防衛するに越したことは無い。他にも同様の農薬が大量に使用されている輸入果物等にも注意を払いたい。

## ② トランス型不飽和脂肪酸

時々耳にするようになったトランス脂肪酸は、水素添加した植物油を扱う過程で生成される副産物で、保存性や使用性に優れたマーガリンやショートニングに含まれている。私達は数十年に亘って、動物性脂肪のバターより植物性脂肪を用いたマーガリンが体に良いと信じてきた。

しかし、トランス脂肪酸を多く含むマーガリンは組成がプラスチックに似た食品とも言われ、心疾患のリスクを高める許容量が無い有害物と考えた方が賢明である。食品の安全性に敏感とは思えないアメリカで、ここ3年のうちに使用禁止することが決まっていることを心に刻んでほしい。

マーガリンやショートニングに含まれるトランス脂肪酸問題が逆風になっているパン業界では、既に自主的な低減策をとっているようだが、マーガリンをバターで置き換えるとコスト上昇と飽和脂肪酸が増えることになる。消費者は、パンを含めた加工品の袋に標記している原材料名にもっと注意を払って欲しいものだ。

## (4) 副食の違い

副食は、ご飯に合うものとパンに合うのとは不思議と異なっている。

外国から製法を輸入したパンの副食物は、これも外来商品を示すハム・ソーセージ、マヨネーズ、ハンバーグ、ミルク、ジュース、コーヒー、レタス、トマトなどカタカナ表記の食品が良く合う。畜産加工品は添加物が多く使用され、野菜類は見た目が綺麗でも生命力に乏しい感じがする。基礎食品に位置付けられるミルクは牛乳と表記され、効能の方が多いが飲み過ぎには注意が必要である。

一方、古来から食べているご飯の副食物は、魚、固有野菜、発酵食品が多い。中でも大豆を使った味噌、納豆、醤油は、日本人が誇る食品である。ご飯そのものが美味しいのが災いとなって、ご飯の大食と塩分指向が短命の一因になっていたけれど、これを改善すれば、ご飯食の優位性は動かないだろう。それでもパン食を望む方は、パンにコーヒー、ハム、卵、トマトにレタスと言う定番を固守せずに、パンに具沢山の味噌汁と言う組み合わせに挑戦してほしいものである。

## (5) 健康寿命

日本人の寿命の伸びは、乳幼児死亡率が世界最低レベルになっているのが主要因であり、医学・保健衛生の他、災害による死亡者の減少も延命に貢献している。昔は摂取エネルギーを極端にご飯に偏り、本当に一升飯を食べる人が居た時代があり、これは明らかに短命に繋がったと思われる。日常生活に大きなウェートを占める食生活・食習慣は、特に成長期の子供たちにとって、心身の発育・健康に影響を与えることは確かである。

これからは単なる寿命より、ピンピンコロリで表現される健康寿命を延ばす為の生活を考えるべきであろう。

## 2. 健全な歯との相互効果

我々は食料を摂取して生存すると共に健全な心身を構成している。この当たり前のことを考えると、食料の入り口にある歯で噛む重要性をもっと認識する必要がある。なぜなら、一旦飲み込んでしまえば、消化吸収について自分の意志を反映できないけれど、飲み込むまでは人間の知性で対処できるからである。

黒田歯科医師が当大学院で講義された機会に、西区の診療所を訪問して、歯と唾液について伺った。

### (1) 良く噛むことで健康生き生き！

「口は浄化器」とも言われているように、唾液は消化吸収を助けるだけでなく、虫歯・歯周病の予防、食べ物に含まれる有害物質を希釈する作用もある。唾液の分泌量は年齢と共に大幅に減少するので、口腔内機能の衰えは運動で身体機能の維持向上を図ると同様に、良く噛むことで衰えを抑えることになる。

良く噛み、良く話し、良く笑うことで唾液が分泌され、その刺激で脳からの信号が出て胃酸の分泌が促進され、腸の動きや便通も良くなる。また、顔の表情筋が活性化し若々しい顔が保たれる。蛇足ながら笑いの効用が大きいことを知り、可笑しいから笑うだけではなく、笑ったら可笑しく楽しくなることを体感して、早や飯食いは恥と思って欲しい。

### (2) 子供たちの変容と特長

① 虫歯がある3歳児は30年前の90%から30%位まで減少している。

これは甘い食べ物が減ったのではなく、虫歯予防の習慣がついてきたことが理由と思われるが、歯磨きと虫歯の有無に顕著な関係を見いだせていない。また、生えてしまった歯には、骨のように体内からカルシウムを吸収することは少ないので、牛乳などの飲用は虫歯予防にならないようだ。

② 歯肉が赤く腫れたり歯磨き時に血が出る歯肉炎が増えている。

噛まなくても良い柔らかい食物を好み、牛乳その他の飲み物で流し込む食べ方が増えたのが原因と思われる。

③ 顎が細くなり歯が生えるスペースが制限されている。

乳歯の時から歯がせめぎあって歯並びの悪い子がふえ、早期に抜歯することになる。また、奥歯を噛むと下の前歯が上前歯の奥にずれてかみ合わせが悪い子が増えたのは、前歯で噛み切る食物を食べなくなったのが主因とされている。

顎骨の矮小化は、遺伝では無くて主に食べ物に起因していると考えられており、歯ごたえのある食品を良く噛み前歯を使う回数が増えれば、成長に従って顎の発達が期待できる。

④ 食事マナーを学ばない子が結構いる。

早食い、一点食い、ペチャペチャ音、極端な偏食や味音痴の子供には、親による早期の矯正が望まれる。

### (3) 現代人が甘く柔らかい食品を好む理由

甘・酸・苦・塩辛・旨を感じる5種の味覚の中で、3歳頃までの味覚形成時期に砂糖味の甘味を食べる機会が各段に増えており、味覚は食環境に影響を受ける。尤も、甘く柔らかい食物は吸収効率が高く、長寿の一因となっているかも。

子供の味覚は大人の2倍敏感なので、苦味や酸味より刺激の少ない甘味を好むのは自然の成り行きであろう。

### (4) 歯の役割のPR実態

公衆歯科衛生サービスの一環として、年齢別検診（1歳半・3歳児、幼稚園、保育所、就学前、小中高校生）と妊産婦検診があり、十分な体制と思われる。歯科界だけではなく、教育界、行政、メディアの熱心な取り組みが、国民のデンタルIQを高めて子供の虫歯を1/4に減らしたと言える。しかし、学校歯科保健でも虫歯の早期発見・治療勧告が中心であり、予防学習には課題が残る。

### (5) 唾液の役割

#### ① 唾液の効能

唾液には、消化・自浄・抗菌・粘膜保護・潤滑・味覚・緩衝など多彩な効能機能を持っており、がん予防作用について記す。

魚や肉を焼いたときに出来るオコゲの中に変異原性（発がん性）がある。これはタンパク質を構成しているアミノ酸に起因しており、オコゲの成分である「トリブ・P1」、最も強力な発がん物質と言われている「アフラトキシン B」「ベンツピレン」も唾液の作用で、変異原性が消えたことが確かめられている。つまりよく噛むことで唾液分泌量が増え、抗がん作用が高まることになる。

#### ② 唾液の量

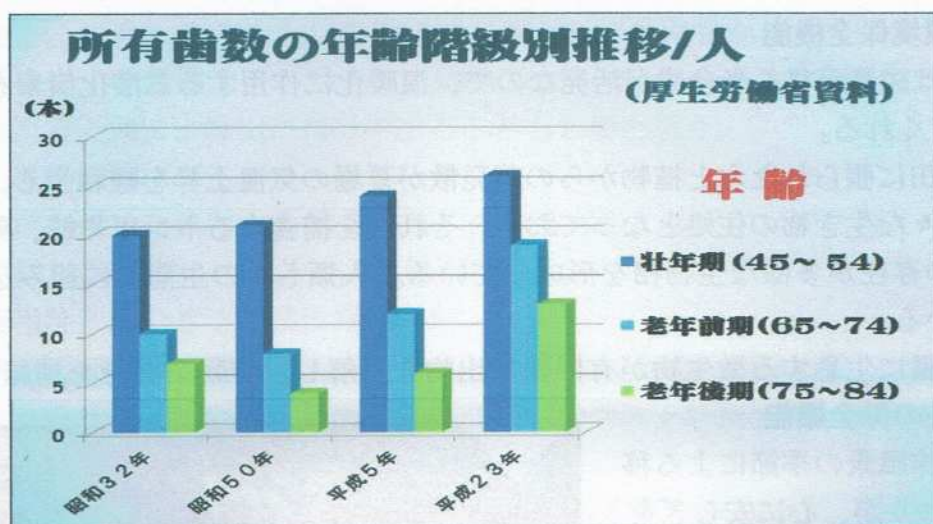
唾液は約1.5リットル/日も分泌されて尿量と同じ位とされており、咀嚼によって副交感神経を刺激すれば活発に出る。他方、唾液量が減少する原因として加齢、ストレス、薬の副作用（降圧剤、睡眠剤、抗うつ薬）、口呼吸が関係する。高齢者は体内水分量が減り、唾液を始め胃酸や消化液等の分泌量も減るが、唾

液は安静時分泌と刺激唾液に区分され、良く噛むことにより、高齢者でも刺激唾液量は余り減らないことが判ってきたのは朗報である。

### (6) 歯と健康寿命

歯の数が多きほど又は既に自分の歯を失っても入れ歯で口腔機能を維持できている高齢者は認知症になり難く、転倒事故も少ないことが疫学調査で判っており、これは要介護になり易い疾患を予防し、健康寿命を延ばす可能性があると考えられている。

20本以上の歯があれば食生活に支障が無く、生涯に亘って自分の歯で食べる楽しみを味わえるように、「80歳になっても20本以上自分の歯を保とう」と言う8020運動が平成元年にスタートした。厚労省が実施している歯科疾患実態調査によると、下図に示す通り全ての年齢層において改善されていることが判った。



### 3. 素晴らしい日本に生きる

世界人口の増加に伴い、森林伐採による農地化や焼き畑が進み、農業が自然破壊を進めている。また、灌漑農業が大規模に行われる乾燥地帯では、必然的に生じる土壌の塩類集積により、農地が耕作に適さなくなってしまう。南北アメリカに代表される大規模畑作地帯では、単作や連作が増えた結果、土壌侵食が目立つようになり収量低下につながっている。

欧米先進諸国は、冷涼少雨地帯が多い風土に適した小麦に頼っており、アジアモンスーン地帯に住む我々は、人口扶養力に富んだ稲作を選択してきた。

米は麦と違って、水さえあれば何年でも連作可能という素晴らしい特性があり、熱帯地域では年に3回の収穫ができる3期作も可能である。土壌の上に水を張るという稲作独特の栽培法により、空気や水、土壌の中から天然の肥料として

窒素やリン酸を吸収するために、小麦より施肥量が少なくて済むなど優れた特性を持っている。一方、土壌中では微生物が有機物を分解して二酸化炭素を出しており、そこに水を入れて酸素の供給を絶つとメタンを出すことが判っている。この影響がどのようなものか知りたいものである。

恵まれた自然環境風土に生きてきた日本人は、稲作から様々な恩恵を受けてきた。私達は改めてその内容を学習して水田を開墾した先人の労苦に思いを馳せると共に、以下に記された水田の機能を次世代に引き継ぐ責務を持っている。

#### (1) 国土保全機能

- ① 水田水の一部が地下水となり、河川流量の安定に寄与すると共に水資源を涵養する。
- ② 洪水時の雨水一次貯留機能を有し、洪水被害の軽減と土砂崩壊防止に貢献する。

#### (2) 環境保全機能

- ① 稲は成長が早く光合成が活発なので、温暖化に作用する二酸化炭素を吸収してくれる。
- ② 水田に張られた水と植物からの蒸発散が夏場の気温上昇を緩和する。
- ③ 様々な生き物の住処となっており、それらを捕食するトンボや蛙、更に野鳥の存在が多様な生物相を形成している。人類もこの生態系に組み込まれている。
- ④ 田圃に生息する微生物が有機性排出物を分解し、作物に養分を補給する。

#### (3) 心の保全機能

- ① 稲作風景の季節による移り変わりが、心に安らぎを与える効果は軽視できない。
- ② 綺麗に耕された棚田は、日本人として生きる感動を貰い、心を豊かにするのではないだろうか。



多可郡加美の岩座神棚田 H26.9.7

#### (4) 安全保障機能

- ① 世界人口の増加と経済成長により予想される食料需給のひっ迫を目前にして、国の安全保障に必要な食料自給率を上げる切り札としても米の消費拡大と増産の重要性は誰の目にも明らかである。
- ② 与那国島のように隣国に接した離島は、ある程度の人口を確保しなければ国の治安に重大な影響を及ぼすので、農業などを振興して定住者の確保が必須となる。

## 第3章 ご飯食を復活するために

ご飯の素晴らしさが判ったら最初に取り組むことは何か、国民を生産者・消費者・行政に分けてそれぞれの役割について記す。

### 1. 生産者の役割

米作り農家の多くは、自分たちの作付方法が最高で改善する必要を感じていないような気がする。しかし、限られた土地を最大限に利用する集約農業は、コメ余りと耕作放棄地に象徴される土地余りの現状に合わないのではないかと我々は考えている。

同じ生産業であっても常に競争に曝されてきた第2次産業が、資本主義経済の発展に寄与したことに気が付いた農家が出現していることに希望を見出すのである。生産規模の拡大し労働時間を減らして生産費をコメ国際価格に近付ける努力をする農業法人が増えて、美味しさと安全性を基本にしたイメージ戦略を考えると共に、輸出に打って出ることも必要と思う。

#### (1) 直播栽培によるコスト削減

伝統的に続けられている苗代⇒田への移植方法に替えて、田に種モミを直播する方法が導入されつつあり、収量を犠牲にしても生産費が1割、総労働時間が2割程度削減できる実績に期待したい。

福井市近郊にある農業法人ハーネス河合<sup>検索</sup>は、1俵60kg-1万円でも儲かる米づくりを目指して、乾田直播栽培に取り組んでコスト低減努力を続けている。

#### (2) 特別品種米の栽培

1円でも安い商品を探すことに快感を感じる人たちの為には、廉価なコメを供給することが必要である一方、お金に頓着しない人には、良いイメージを振りまいて利益率の高い商品を販売するのも商人である。茨城県にある農業生産法人大嶋農場<sup>検索</sup>の事例を抜粋する。

- ・華麗舞：カレールゥと馴染み易い中粒品種で、カレーで食べるにはコシヒカリより食味が良い。
- ・笑みの絆：酢と良く馴染み、ほぐれやすい特徴を持つ寿司米品種
- ・和リゾット：歯ごたえがあり粘りが無く、煮崩れしにくい
- ・姫ごのみ：低アミロース品種で粘りがあるけれど後口がさっぱりして若者向きで、素晴らしい命名戦略の一例

三重県における付加価値米の事例

- ・結びの神：三重県オリジナル新品種でコシヒカリよりさっぱりしているが、もっちりとした食感が特徴で弁当向き

#### (3) イメージ販売戦略

いかにして商品に付加価値を付けて高単価で販売するかが肝要で、それは商品イメージ先行でも許される。平成 26 年産地別価格を抜粋した下記資料によると、実態以上と思われる価格差は、販売戦略の巧拙が影響しているのだろう。

- ・北海道ななつぼし：1,870 円/10kg
- ・兵庫コシヒカリ： 2,070 円
- ・コシヒカリ魚沼： 2,970 円（最高値データ）
- ・島根キヌ娘： 1,620 円（最安値データ）

#### (4) コメの輸出

平成 26 年度は 4,156 トン、14 億 3 千万円であり、香港とシンガポールが全体の 7 割を占める。しかし、中国市場では販売価格の 60% が先方手数料のため、品質差を上回る高価格となり現状での将来性は明るくない。

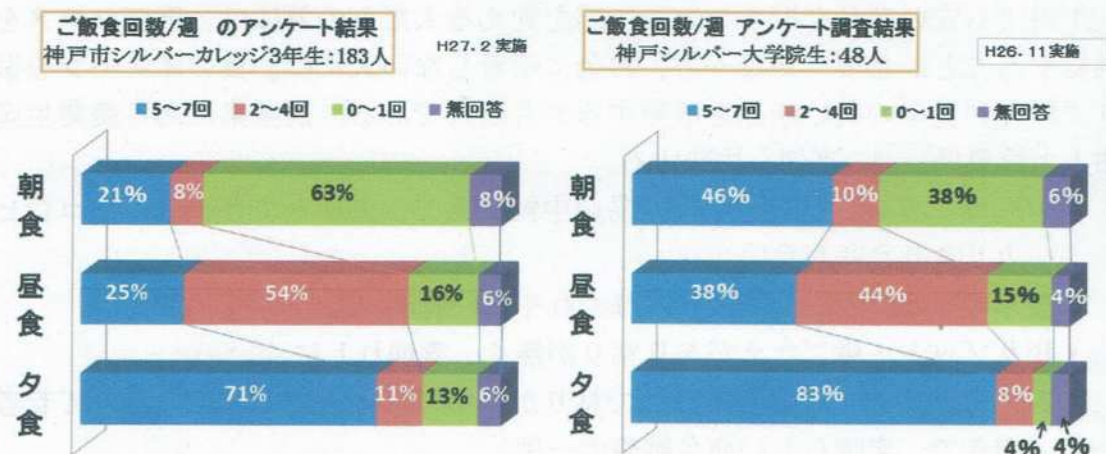
#### (5) エサ米推奨制度

家畜餌米の価格は消費者米の 1/10 なので、その差額 9 割分を助成してエサ米生産を推奨することは、農家の生産意欲を退廃させる政策と言えそうだ。

## 2. 消費者の役割

### (1) 現状調査

一般消費者のご飯食の現状を把握するために、シルバーカレッジ 3 年生とシルバー大学院生に直面調査して、それぞれ 183 人、48 人から有効回答を得た。なお、若年者については神戸親和女子大学に調査を依頼して 121 人の女子学生から回答を得たが、当方が内容説明をしなかったことが原因で、勘違い回答が多いことから残念ながら資料として採用できなかった。



上表によると、シルバーカレッジ生で朝昼ご飯食を週 5 回以上食べる人は 1/4 に満たず、過半数が全くご飯朝食をしていないようである。兵庫県健康増進課による平成 20 年の全国調査資料におけるご飯食週 5~7 回の構成比は、朝食 34%、



昼食 65%、夕食 83%であり、60歳を超えている神戸市シルバー大学世代は図が示すようにコメ離れが著しいことが判る。

一方、シルバー大学院生は保田先生の薫陶を受け、46%が朝食を週 5 回以上食べていることが判った。全国のシルバー世代に限定すると朝食に週 5 回以上ご飯を食べる頻度は 44%なので、神戸の一般シルバー世代との差は一層拡大するが、大学院生は全国平均を上回っていることになる。ただし、アンケートに際してサービス精神で回答された院生が居られるかもしれない。

これはもう後戻りできない状態となっているようで、シルバー世代の食習慣を若い人に伝えないでほしいと願いたい。しかし、現在の若人も既に手遅れになっている兆候を示しており、下表に抜粋した 2015 年版「食育白書」に示す朝食摂取状態は、若年者の食への無知無関心を表しているようである。

| 朝食回数   | 男性 年齢構成 |     |       | 女性 年齢構成 |       |
|--------|---------|-----|-------|---------|-------|
|        | 20代     | 30代 | 60代以上 | 20代     | 50代以上 |
| 数回以下/週 | 42%     | 35% | 10%未満 | 32%     | 10%未満 |

栄養バランスを考慮した「主食、主菜、副菜」の食事をほぼ毎日摂っている割合は、70代以上は男女とも 80%以上。20代男性 32%、女性 47%

**コメ購入先別割合の変遷** (農水省資料：H16,H6 米穀機構資料：H26)

| 購入先など     | H26 | H16 | H6  |
|-----------|-----|-----|-----|
| スーパーマーケット | 49% | 33% | 21% |
| 無償譲渡      | 20  | 14  | 不明  |
| 生協関係      | 8   | 14  | 18  |
| 生産者直売     | 7   | 21  | 14  |
| 米穀専門店     | 4   | 6   | 34  |
| 農協、ネット等   | 12  | 12  | 13  |

上表によると、年を追ってスーパーマーケット販売が寡占状態になりつつあり、米屋の販売減少傾向は平成 8 年の食糧法制定による規制緩和の影響が大きい。生産者直売の増減は調査対象者の変更によるものと思われる。

**(2) 消費者への期待**

消費者は一般に自己の習慣性に執着する一方、移ろいやすい存在でもある。食を学んでいる我々シルバー大学院生においても、食習慣を変えるのは容易では無く、ここで消費者の役割を書いても意味をなさない気がしている。パン食が特に健康に悪い訳では無く、国家を考える教育を受けていないので、自分の金で何を食べようとも自由だとの考え方を変えさせるのは無理のようだ。そこで、現世代の消費者には、この報告書を参考にしてほしいとお願いするに留めて、第 4 章に記す次世代に期待を掛けたい。

### 3. 行政の役割

これまで長年に亘って途切れることなく各種のコメ政策を実施したことは、どの政策も有効な成果を出せなかったことを意味するのではないだろうか。

国のコメ政策はすなわち価格政策であり、もっと端的に表現すると高価格維持政策と言えそうで、多大な国費をつぎ込んで農家から高く買って消費者に安く売ると言う食糧管理政策が長く続いた。そこで、農業団体は票数を背景にして政府に圧力をかけることに力を注ぎ、品質とは関係なく生産量がそのまま収入増に繋がってきた。

こういう流れになったのは、我が国の歴史とも関連している。太平の世が長く続いた江戸期において、農民は御上の言うままに動き、支配者階級である武士は農民を優遇して、流通によって収入を得る商人を最下層に見なす価値観を確立した。そして現在も生産者は常に国の方を向いており、国、自治体職員は農産供給者優先体質を変えず、消費者の意向を軽視している間に、消費者指向のパン業界は品質の向上と営業努力を続けてきて、現在の地位を獲得したと言える。

消費量を増やそうとする商人の役割を回避してきた行政は、徐々に管理政策を緩めて、ついには減反政策からも撤退することになる。勿論これで米生産が好転するわけではないので、これからも困難な農政が続くだろう。

次にコメに限定した政策についてまとめた。

#### ① 食糧管理法の制定 昭和 17 年～

戦時下で不足する主食を平等に分配する目的を持ち、農家の自家消費米以外は全て政府に売り渡し、政府はそれを消費者に割り当て分配する国の直接統制であった。

#### ② 米の生産過剰 (1960 年代) による生産調整 昭和 46 年～

S35 年から 8 年間で生産者米価が 2 倍となり、生産意欲増大に機械化が加わり S42 年からの 3 年間は大豊作となった。一方、消費量は S38 年から減少に転じ余剰米が生じ始めたので、減反による本格的な生産調整が始まった。そして初期の単純休耕から転作奨励が加わり、昭和 46 年～平成 26 年までに約 9 兆円の膨大な奨励補助金の国庫支出が続けられたとの政府資料がある。

#### ③ 自主流通米制度 (食糧管理法の改訂) がスタート 昭和 44 年～

政府の買い入れ価格と売り渡し価格の逆ザヤ現象による巨額の赤字を抱える一方、味の良いヤミ米販売が増えたので政府米とは別の流通制度を認めた。  
⇒ 過剰在庫解消や赤字削減に効果を示すも、より自由に売買できるヤミ米対策には不十分だった。

#### ④ 平成の米騒動と GATT ウルグアイラウンドの農業合意 平成 5 年～

H5 年冷夏によるコメ不作が原因でパニック状態が生じ、緊急輸入をするも品質に関する消費者の評判は悪かった。一方、農産物関税化により輸入禁止を撤廃して、コメも最低限(77 万ト)の輸入機会提供の義務を受け入れた。

#### ⑤ 食糧法制定(食糧管理法の廃止) 平成 7 年～

政府によるコメの直接統制から間接統制に大転換したもので、自由米・縁故米・特別栽培米を認めた。

⇒ 食管法廃止後も生産調整という価格維持カルテルによって米価の高止まりが続いた。麦類の生産は減少し自給率が S35 年の 79%から急低下しても、米余りの中では農地も余っているという認識が定着し、食料安全保障に不可欠な農地資源の減少に危機感を持たなかった。そして、600 万 ha あった農地のうち農地改革で解放した面積(194 万 ha)を上回る 230 万 ha が転用・潰廃で消滅した。

農家が減少しても農地も減少してしまえば規模拡大は進まず、40 年かけて 0.9ha の農場規模が 1.2ha になっただけだ。

#### ⑥ 食糧法の改正 平成 16 年～

政府米と民間流通米の 2 つに単純化させ、販売登録制度を届出制度にする等さらに規制を緩和して自由販売が可能となり、お米の供給者サイドが市場の変化に柔軟に対応できるようになった。

#### ⑦ 農業者個別所得補償 平成 21 年～

民主党政権奪取のための餌となり総農家丸抱え路線に逆戻りした。

#### ⑧ 農地中間管理機構の設置 平成 25 年～

⇒ 耕作放棄地等を活用して経営規模拡大を図る為に新設したもので、初年度の成果は目標を大幅に下回っている。行政担当者はマスコミで PR するだけではなく、該当農家を訪ねて膝突き合わせて説得しようとする気概が欲しい。

### 消費者米価の推移

次図は総務省統計資料を見やすく表示したものである。青線は当時の小売価格で、赤線は H24 年物価に換算している。

- ① 50 年前に比べて換算米価は半額以下になっており、国民の食生活に明らかな余裕が出来たことを示している。
- ② いわゆるバブル時代から時価米価の低落傾向が続いており、消費者にとって好ましい状態が続いている。
- ③ 平成 5 年は記録的な不作となり米価は一時的に高騰した。
- ④ 平成 24 年は比較対象の米の銘柄が変わったため特異値となっている。



## 第4章 ご飯食を次世代に引き継ぐために

前章では現世代がご飯食に回帰するための手法を述べた。ここでは将来に亘ってご飯食を増やす方法を、家庭と学校教育に分けて論じたい。

### 1. 保護者が行う家庭内食育

食育とは食を通して人間として生きる力を育む事であり、食べると生きるは同じ意味と解され、美味しく楽しく食べることは心身にとって大切なだけではなく、生活文化、食文化を形成する基本であり、家族の団らんや家族間のコミュニケーションの場であり、健康の源でもある。

人生の土台を作る幼少期に良い食生活を習慣づけると、子供の人生に好影響を与える筈であり、子の嗜好本能に任せては良好な食習慣が育ちにくいので、家庭での食事を通じて健全な食生活を子や孫に伝えることが必要である。

人間は雑食性の動物であり長い飢えの歴史を経てきたせいも、必要とされるカロリーさえ摂っていれば、何を食べていても日常に支障のない生活ができる素晴らしい対応性を持っているようである。しかし、小さい時から不健全な食生活を続けると、情緒が不安定で切れやすい子供に育つと言われている。成長しても食生活を改善しなければ、自らをコントロールできにくいハンディーを背負う大人になり、家庭内や社会的地位にも影響を与える。そのような親に育てられる子供が同じ食生活を継承すれば、将来の厳しい格差社会の中で負のスパイラルに陥るかもしれない。そこで次世代への連鎖を断ち切るために、まずは、伝統食と健康を研究しつつ全国講演行脚を続けられている幕内秀夫氏が提唱する素晴らしい6提案を大事な順に抜粋した。

## (1) 幕内氏が推奨する「子供を創る基本食」

### ① 十分に外で遊ばせる

体を使って腹を空かせた子は、口では無くても胃で食べるので、あっさりした食事でも満足する。外で遊ばない子は、余りお腹が空かないので見栄えの良い食事を好み肥満に繋がり易い。

### ② 食事メニューは子供の好みに迎合しない

子供の口に合わない料理は、食べなくても一般に悪影響は少ない。子供の好みに合わせると、砂糖と油脂類主体の料理になってしまうのは、外食においても同様である。

### ③ カロリーの無い飲物を飲ませる

成長期の子供は特に代謝が激しく十分な水分を補給する必要がある。そこで、飲料はカロリー補給では無いことを意識して、水、番茶、麦茶類が最適である。

### ④ 朝ご飯をしっかりと

朝食は栄養バランスが良いご飯と味噌汁がベストであり、前夜の残り物でも問題ない。副食は、焼き海苔、納豆、佃煮、梅干し、ふりかけなどの常備食が適する。パンはお菓子と同類であり、欠食するよりマシな程度なのでパンの常食は控える。

### ⑤ おやつは4回目の食事

スナック菓子や油を使った間食は避けて、エネルギー補給を軸に考えて、炭水化物主体の軽食が望ましい。

### ⑥ 外来食品を示すカタカナ食材を減らす

粉食であるパン、ラーメン、ピザ、パスタ類の主食は、副食にもカタカナ食材が多いので、これらのメニューは週2、3回以内に留める。

### その他

- ・子供が嫌いな料理でも親が美味しそうに食べていれば、やがて真似をして食べるようになる。
- ・乳製品や食肉加工品は美味しいけれど、摂り過ぎは不健康に繋がる。なお、平成27年11月には、加工肉の健康リスクがニュースになった。
- ・子供は甘い食品を本能的に好み、それは悪いことではない。甘党の大人は砂糖味が精神安定剤の役目を果たしているのなら無理に自制せずに、サツマイモのような甘い食品とは違う砂糖を使った甘いお菓子類は、子供のいないときに食べるのが良いだろう。
- ・粉ミルク全盛時代に育った子供が出産可能年齢を迎えている昨今、授乳を通じた親子のスキンシップに欠けていたことが少子化に関係しているかもしれない。

## (2) グループメンバーが考える家庭内食育

- ① 食育の基本は、素材が判るものを主体として余分な添加物の少ない食品を選ぶことである。例えば袋詰め食品を買う場合、袋裏側に原材料が使用量の多い順に書かれている。ビックリするほど多種の添加物を使っている加工度が高い商品は、あまり食べないようにしたい。
- ② 袋詰め商品は使用原材料を書いてあるだけ良心的と言える。レストランで食べるハンバーグやハンバーガーは原材料が何か分からない。そこで、ハンバーグはなるべく自家で調理し、庶民的レストランで肉類を食べる場合は、素材が判り易い焼肉やステーキを推奨したい。
- ③ 昼食を外で食べる場合、自家製弁当がベストになり得る。弁当もなるべく、「袋の味」ではなく「お袋の味」としたい。
- ④ 子供は食物を食べて成長していることから、子供の成績を上げるため塾に行かせ、情操教育やスポーツに熱心でも食べ物に無関心な親は、重大な片手落ちになっている。

日本の伝統食を替えたのは我々シルバー世代である。第2次大戦までは家父長制度が守られて、食事は父を中心に食卓を囲むのが普通だったはずだ。当時の子供は食事時以外は家に食べ物が無かったので、腹をすかせながらも母が作る食事を待っていた。しかし、戦後はアメリカが啓蒙した民主主義精神が普及して父権が徐々に弱まり、軸が見えない家庭生活となった。

父親の収入で家族全員を支えることが出来た頃は幸せな時代だったけれど、仕事に没頭した父親は家庭を顧みることを忘れ、専業主婦になった母親は子育てに精を出した。子供は冷蔵庫から食べ物を自由に取り出せたので、一緒に食卓を囲む必要がなくなったことは、家庭内食育を困難にしたと思われる。

## (3) 我々の家庭内食育体験談

- ① 食べない方が良い食品を知ることが重要である。

子供には脂っこい加工食品の摂り過ぎに気を配ることが肝要である。ポテトチップス、空揚げ、即席ラーメン、マヨネーズなどは、味覚に習慣性を持たせるべくメーカーの努力が集約されている。このような食品を大人になっても長期愛用すると、切れ易かったり習慣病の根源になり易い。

- ② 食事の手助けをさせるのは最良の食育になり得る。

正しい食品の選定、調理技術や食事作法を伝えることは、子の人生に多くの効用をもたらすので、日本の四季の移ろいを行事食に取り入れてきた母の教えと合わせて後世に伝えたい。その時は、料理を楽しく感じさせる配慮が必要で、母親だけではなく父親も食育に参加することが望ましい。

③ 手作り弁当を作る努力は必ず報われるはずだ。

母親の愛情に対して弁当を作らない父親の愛情は子供に伝わりにくいので、父親は自分の終末期に我が子から憐憫の情を期待しない方が良い。せめて退職したら家事を分担するのが老後生活の基本であり、まず自分の昼食を作ることから始めたい。

④ 習慣性成分を含むコーラやコーヒーを控える。

成分マル秘の合成飲料コーラが日本で廃れてきたのは、健全な味覚の勝利だと言える一方、コーヒーには日本市場を席卷された感がある。コーヒーは癌予防になると自己弁護して愛飲する人も多いけれど、高価で地産地消の対極にある食品を推奨する理由は存在しない。

**ご飯の食味**

- ① 精米すれば酸化が進むので新米で2か月、夏季は2週間以内に食べる。
- ② 春以降は冷蔵庫野菜室保管が良く、唐辛子・備長炭には防虫効果がある。
- ③ お米は研がずに洗うだけ。一回目はさっと洗ってすぐ捨てる。
- ④ 炊く前の吸水時間が大切で夏は30分、冬で2時間程度
- ⑤ 炊飯後は蓋を開けずに蒸らしてから、しゃもじでザックリとかき混ぜる。
- ⑥ 余ったご飯は保温しない。保存する場合はラップで包んで冷凍保存

子供は体の成長にもエネルギーを使うので大人より新陳代謝が激しく、一日3回の食事ではエネルギー不足になり易い。中でも幼児期は昔から言われている「3時のおやつ」が大切であり、スナック菓子や甘い間食で済ますのではなくて、面倒でも軽食と位置付けた食事をさせることが家庭内食育となる。私達が調査訪問した神戸友の会は、小学校入学前3年間の幼児教育を実践しており、早期に自立心を養い、早寝早起き4回食を推進するなどの素晴らしい活動をしている。そこで幼児教育を受けた方で立派に成人している人が多いとの報告は十分に納得できるものがある。

一般の消費者は、組織で動く生産者や行政を動かすことが難しい。そこで各地で組織されている消費者団体を全国的な連合組織に統合して、消費者パワーを発揮してほしいものである。その意味で女性団体である神戸友の会等の活動に期待したい。また、例えばファーストレディとしての総理婦人が食育に関して母親にもっと訴えかけてくれれば、影響は大きいのではないか。

「暮らしの手帳」は商品を客観的に比較判断する雑誌として役立っていたけれど、最近の内容が変わっているようである。商品知識の少ない消費者の場合、近年広く普及しているネット販売は、手軽ではあっても賢い買い方とは言えない。





食量が事前に判り売れ残りロスが無いことを考えると、関連業界には十分な利益をもたらしている筈で、経費面での不足は感じられない。

学校給食は人生の食教育の基本と位置付けられるので、中学校にも給食を広めて、食嗜好の確立に寄与してほしいものである。

### (3) 調査で判明した現行給食の問題点

#### ① 一部供給者の都合を優先している節がある。

文部科学省は、昭和60年に米飯給食の実施目標を週3回程度と決め、それが達成されたことから平成21年には週3回以上に改訂している。国産米を使ったご飯給食を積極的に推進すべき国の給食政策は、「原則として毎回ご飯食」が妥当と思われる。しかし、そうしないのは、パンの消費が減れば困るパン業界へ配慮した政策と言われている。これは新たな供給者になり得る米業界の怠慢でもあり、米飯給食を週5回実施している学校は平成22年現在で全国の5%に過ぎない。

#### ② 健全な食生活を学ぶ場になっていない面がある。

ご飯に牛乳と言う変則的な食体系を見直して、ご飯には味噌汁を付け牛乳はおやつ時間に移すことを検討してほしい。また地産地消を謳いながら、主食のパンを例外扱いしているのは問題と認識してほしい。

### (4) 完全ご飯食に移行しない理由

調査訪問した明石市を始め多くの自治体給食担当課は、現状を変更するつもりはなく、その理由と考察は、

- ① ご飯食にすると食費が上がる。(最近は事実でなくなりつつある)
- ② 現状を変更しようとするれば、「既得権益者」や「何か言いたい人」から強い反撃があるけれど、消費者や農家のご飯食推進の声は小さい。
- ③ 給食担当者は、農政や農業問題より安全確実に「手間のかからない手法」を優先するのは当然かも知れず、主要食材の小麦を輸入している現状からみると、謳い文句の地産地消は都合の良いときに持ち出している概念だと思わざるを得ない。

#### 注釈

##### ・「既得権益者」:

神戸市や明石市でパン業者が炊飯しているのは、ご飯食導入の際に既得権擁護の観点から引き続きパン業者に依頼したものである。パン業者にとって、小麦からパンに加工する方が米を炊飯だけするよりも利益が大きいので、パンより米食を高く見積もっているのではないか。価格比較はパン屋だけではなく、大手米業者の関連部門や外食産業者との見積もり比較が公正である。また、ここ2年ほどで米の値段が大幅に安くなっているのに、家庭ではパン食の方がご飯食より高く感じるのではないか。

##### ・「何か言いたい人」:

例えば「余り物を給食に出すのか」との反対意見を怖がる状況に対して、「国民が将来とも安全に生存するために、子供の時から国産品を主食にする習慣を身に付けさせるべき」と正論を言えるトップの出現が待たれる。

・「手間のかからない手法」：

コッペパンは運搬配膳が容易で後片づけや洗うのも簡単、パック牛乳は素手でトレイに並べられる。しかし、ホカホカのご飯を箸で食べる喜びを体感する子供を育てたいもので、たまには冷えた牛乳よりご飯に合うミソ汁を提供できないものか。ご飯食は食器に並べるのに手間がかかるが、子供たちの仕事と位置付けることにより、家庭での家事手伝いに繋がり易い。

## (5) 完全ご飯給食実施事例

### ① 新潟県三条市

平成 20 年から完全米飯給食を採用した新潟県の小都市の先進政策導入に敬意を表すると共に、採用理由などを記す。

- ・ ご飯食は栄養バランスが整え易く、脂肪類の摂りすぎを予防できる。
- ・ 地産米を水だけで炊く安心できる食材であり、粒食は消化吸収が遅く日本人の体質にとっても合っている。

食の乱れは→生活の乱れ→心の乱れ→子供達の非行やいじめに連鎖影響する。食料を外国からの輸入に頼ることは農業離れを加速し、食の安全への不安を助長し、輸送距離増大による環境負荷の原因にもなる。また、ご飯に合わないとの意見が多いことから、平成 26 年 12 月から 4 か月間試験的に牛乳を中止して今後の参考にするとの事である。

### ② 兵庫県川西市

川西市の学校給食における米飯給食は、昭和 52 年度に月 1 回で開始、その後も順次ご飯食回数を増やし、平成 22 年からほぼ毎日が完全米飯給食となった。「ご飯に牛乳は合わない」との意見に対して、牛乳は体に必要な栄養素を豊富に含んでおり、特に成長期の子どもたちのカルシウム補給源としての役割は大きいので、現状を続けるとの回答を得ている。

## (6) 地産地消とご飯食

「身土不二」は人間の体と土とが一体であることを意味し、「自分の住む土地の四里(16km) 四方以内で採れた旬のものを食べる」ことを理想とした明治時代の考えは現在に通じるものがあり、輸送時に排出される二酸化炭素量を抑えようと言うフードマイレージの考え方にもかなう。地場農産物の利用を学ぶ機会とするために地産地消を進めている学校が多いけれど、主食になる小麦は例外扱いをしているのが腑に落ちない。コメ離れに苦しむ農家の実態や食料自給率を学ぶのも立派な食教育のはずである。

## 第5章 旬でおもてなし

### (1) 日本の食の変化

- ①昭和 35 年前後、学校給食や生活改善運動によりパンが好まれるようになり、食の欧米化が進んだ。洋食が家庭に根付くようになり、おかずの内容にも変化がみられ、脂肪の多いこってりとした味が多くなった。
- ②外食産業やファーストフード店が増え、気軽に、いつでも、どこでも食事ができるようになった。
- ③働く女性の増加、核家族化に伴い、時短レシピが重宝がられた。カレールーのように簡単に調理できる調味料や、加工食品の登場により、手軽で簡単な調理方法に変わっていった。時間のかかる蒸す、ゆでる、煮るなどより、炒める、揚げるなど手早くできる調理方法が多くなった。
- ④また、地域の祭り事や、行事の担い手が少なくなり、行事食や伝統料理を家庭で作らなくなってきた。

このように、従来からの「ご飯とみそ汁とおかず」という日本食が食卓から姿を消し、和食離れが進んできた。

### (2) なぜ、今、和食なのか

- ①交通の発達や栽培技術の進歩により、いつでも、どこでも食材が手に入るようになった。その食材の旬はいつなのか忘れられ、あるいは、気にもかけられなくなってきている。
- ②私たち日本人は、自然の恵みに感謝しながら、旬の食材を巧みに使ってきた。これまでの伝統的な食文化の良さが失われ、「おいしいご飯+お菜+お汁」の和食が食卓から消えつつある今、旬を感じる心も失ってきている現状に危機感を抱いた。
- ③平成 25 年に「和食：日本人の伝統的な食文化」が、ユネスコ無形文化遺産に登録された。

この機に、旬の食材を使って調理し、おいしいご飯を食べる時間をグループ員で共有したいと願い、調理実習に取り組んだ。

旬の食べ物とは、季節のエネルギーの凝縮している食べ物である。さらに、自然の移ろいや、季節を感じる心、しつらい等、ものと心でのおもてなしを大切にしていきたいと考えた。そして、それらを家庭料理の中に取り入れて、子や孫に伝承していきたい。

### (3) 旬の食材を使った調理実習

春、夏、秋、冬の季節ごとにテーマをたて、ご飯と旬の食材を使った調理実習を行った。また、行事とお米の観点から、端午の節句・七夕の行事食の

実習も行った。計6回の調理実習を実施したことにより、ご飯食の良さ、ご飯食のおいしさを改めて体感できた。

《テーマと献立作成のねらい》

春・・・萌

春の息吹を感じる山菜や旬の食材を使い、体に新しい力を取り入れる。

夏・・・涼

茄子や胡瓜など、体を冷やす夏野菜や、鱧、蛸、穴子等、旬の食材を使った料理を食べることにより、暑い夏を乗り切る体力を養う。

秋・・・彩

今年の収穫に感謝し、来年の豊作を祈念しつつ、歓びをもちみんなで食卓を囲む

冬・・・暖

心も体も温まる冬野菜をたっぷり使った鍋料理を楽しむ。

#### (4) 調理実習をおこなった成果

旬の食材を調理実習に取り入れた成果としては、以下の事が考えられる。

ここでいう旬とは、ある特定の食材について、他の時期より新鮮でおいしく食べられる時期。また、旬は、市場にたくさん出回るため値段も安価に成り易く、消費者にも嬉しい時期。漢字で旬は、10日間を意味する。

- ① 旬の食材を求めて春の野に出かけ、地元の人から「つくし」が群生している場所を教えてもらった。足の踏み場も無いくらい、沢山のつくしを実際に目のあたりにして感激。この「つくし」を佃煮にして食べたおにぎりのおいしかったこと。まさに、大地の生命力がみなぎっている春の「萌」そのものであった。
- ② 買い物や調理の際に、旬の食材を意識するようになった。
- ③ メンバーの一人から、畑で育てた旬の野菜を提供してもらい調理実習で使ったが、とても新鮮でおいしかった。
- ④ ご飯を中心としたバランスの良い献立作りができるようになった。
- ⑤ 花を飾り、ランチョンマット・箸袋にも季節を感じる「しつらい」を取り入れ、工夫できた。
- ⑥ 実習で作った献立を、それぞれの家庭で調理したり周りの人に広めたりした。
- ⑦ 調理実習の回を重ねるにつれ、グループ員相互の交流が深まっていった。



春・・・萌

一つの食卓を囲み、自分たちで作った料理を一緒に食することにより、グループメンバーが一体となり、「作る楽しみ」「食べる喜び」を味わうことができた。いわゆる、「同じ釜の飯を食べる」効力を感じた。これは、私たち「ご飯愛好会」が目標にしているグループ活動そのもののような気がする。

#### (5) 調理実習をおこなったの問題点と提案

野菜や果物に季節感がなくなつたと言われている昨今、いかに旬を捉え、料理の中に取り入れることができるかは難しい。一汁三菜の中に、一菜だけでも、旬の食材を取り入れようと試みる事が大切ではないかと考えられる。

- ① 秋刀魚の調理方法として、旬の時期には、姿のままの塩焼き、刺身がある。旬をはずれた時には、冷凍保存した秋刀魚を揚げ物、ムニエル等、他の物の助けを借りて調理しなければならなかった。素材の良さを活かすためには、できるだけ旬を捉えていきたいと思う。
- ② 家庭では、ご飯を主にした和食を作り、子や孫に我が家の味を継承していきたい。そして、ひな祭りや端午の節句などの時、行事食を伝承していくことが大切ではないかと思う。
- ③ 子ども達が食事作りを経験することがなければ、正しい食習慣は身につかない。作ったり、後片付けしたりする等のお手伝いを習慣化すること。さらに、お米を洗う、炊飯器にしかける、ご飯をお茶碗によそう、あったかいご飯でおにぎりを作るなどの体験を積み重ねることが大切ではないだろうか。それと共に、調理することの楽しさも体得してほしいものである。
- ④ 近所の人と「一品持ち寄りお食事会」をするのは如何だろうか。炊き込みご飯の具材、大根の煮つけの味付けなど、それぞれの家庭により異なるが、それが共通の話題となる。各家庭の味を楽しみ、地域のコミュニティ作りにも大いに役立つことと考えられる。これらの活動は、各家庭で話題に上り、やがては、子や孫も参加するようになれば素晴らしい食育となるであろう。

食は人と人との営みである。誰かと一緒に食卓を囲み語り合うことで、食事はさらにおいしくなる。



夏・・・涼

秋・・・彩

冬・・・暖

## 第6章 まとめと提言

生産者、消費者、行政に分けて、それぞれに提言したい。

### 1. 生産者

#### (1) 農地の集積と直播手法による生産コストの削減

アメリカ農業には対抗できなくても、自由化の流れが進む現状に合わせて、対外価格差の減少に向かうことが緊要であり、狭小な水田に手間をかけて収量を増やす集約農業時代は終わっている。

我が国にも条件を整えば大規模耕作をしたい法人が出現するはずなので、農地の集約貸し出しに国が関与する政策の実効に期待すると共に、苗代を作らず田圃に直播する方法の開発等により、困難を承知でコスト低下に取り組む必要がある。ただ、直播には雑草対策として除草剤の大量使用が前提になるようだ。

#### (2) 付加価値米の開発販売努力

安全でおいしいお米を作って上手にPRすれば、高くても必ず消費者が付いてくる。農業者、農協、行政はPRが苦手な体質を持っており、PRで一番利益を得る生産者が、独自で体質改善に向かうほかないと思われる。しかし生産農家が営業を兼務することは無理なので、農業法人を設立すると共に他の法人と連携して、販売網を構築することを考えてほしい。ここには営業のノウハウを持つ食品業界を採り込むか、対等な関係を持てる人材の外部導入が必須と思われる。

### 2. 消費者

大人の味覚を変えるのは不可能に近いので、長期的視点で論じたい。

#### (1) 経済至上主義からの脱皮

我々シルバー世代は、敗戦による荒廃から見事に立ち直る一翼を担った。昨日より今日、今日より明日が豊かになることを夢見て、その実現を体験してきた。しかし、物が溢れた家に住み、残った食品は当然のごとく捨てることに疑問を持つ人が増えており、昭和の終焉とともに物質文明から精神文明に移行する環境になりつつある。

キリスト教を教義としながらも、自然や他民族を征服したい欲望の歴史を歩んできた西欧諸国に比して、日本人は自然を敬い、地政学的にも温和な稲作民族として世界史上で例のないほどの平和な歴史を刻んできた。このような私達は、平成の世になって大規模自然災害や原発事故を経験したことから、新しい価値観に基づいた文化国家を目指す条件がそろっている。

#### (2) 男性の家庭回帰

外で働く昭和時代の男性は、仕事に専念することに疑問を感じなかった。しかし、能力ある女性を遠ざけることにより成立していた男性社会がいつまでも続く筈がなく、若年世代が夫婦で家事を共有しつつあるのは、学校教育の成果

でもあり方向性としては健全である。もともと、組織と同様に家庭にも軸柱が必要で、それは一般に外敵と戦う体力を持つ男が担うのが望ましく、社会に貢献し家庭を守り、夫婦で子育てすることに男の存在意義があると思う。しかし、軸柱になりたくない男性と、軸柱になりたい女性が増えていることに賛同する人が多いかもしれない。

### 3. 政策

#### (1) 学校給食

若年者のご飯食に良い成果を見出している学校給食は、中学校にも拡大するのが望ましく、先生に雑務負担を増やさないために、児童手当から給食費を天引きする施策を提言したい。

願わくは日本人が将来とも安全と健康を維持するために、地産地消の一環としてご飯給食の一層の拡大を目指してほしい。

#### (2) 消費税

平成 29 年 4 月からの消費税 10%改訂に合わせて、生活必需品の軽減税率が議論されている。しかし、品物によって税率を変更するのは、品目の決定や実施監視に大変な労力を要するので、官僚に新たな権限を付与し生産流通者の事務経費を増大させる方式と危惧される。20%以上の消費税方式+軽減税率を採用している西欧諸国に追随する必要は無く、役所の肥大化を避ける為に低所得者対策は別の方法を模索すべきと考える。

日本は先進国では珍しい主食文化を持っており、主食たるコメは最低限の生活を維持するために、いつでも廉価に入手できることが望ましい。そこで、単体で販売する白米と玄米のみは消費税非課税にすることを大胆に提言したい。

- ① お米は日本文化と一体化した我が国固有の文化財と見做し得るものであり、他の生産品とは全く別物で単なる消費財とは言い難い。
- ② 実質的に消費者米価が下がることは、生産農家と消費者双方にとって利益となり、ご飯食に合う漁業界にも恩恵をもたらすだろう。

但し、非課税になれば消費税収が約 2,000 億円減少する他、小麦生産国や小麦関連業界の猛反発に対抗するために、国民の積極的な支持と将来を見据えた政治力が欠かせない。

日本人は世界のお手本になり得る環境にある。大自然がもたらす恩恵に感謝し、災害を神からの懲罰と恐れてきた精神を復活して、経済的には余り豊かなくても精神的に充実して、世界から尊敬される日本人を目指してほしいもので、我々はこの一つの理想郷にアクセス可能であると確信したい。

でもあり方向性としては健全である。もともと、組織と同様に家庭にも軸柱が必要で、それは一般に外敵と戦う体力を持つ男が担うのが望ましく、社会に貢献し家庭を守り、夫婦で子育てすることに男の存在意義があると思う。しかし、軸柱になりたくない男性と、軸柱になりたい女性が増えていることに賛同する人が多いかもしれない。

### 3. 政策

#### (1) 学校給食

若年者のご飯食に良い成果を見出している学校給食は、中学校にも拡大するのが望ましく、先生に雑務負担を増やさないために、児童手当から給食費を天引きする施策を提言したい。

願わくは日本人が将来とも安全と健康を維持するために、地産地消の一環としてご飯給食の一層の拡大を目指してほしい。

#### (2) 消費税

平成29年4月からの消費税10%改訂に合わせて、生活必需品の軽減税率が議論されている。しかし、品物によって税率を変更するのは、品目の決定や実施監視に大変な労力を要するので、官僚に新たな権限を付与し生産流通者の事務経費を増大させる方式と危惧される。20%以上の消費税方式+軽減税率を採用している西欧諸国に追随する必要は無く、役所の肥大化を避ける為に低所得者対策は別の方法を模索すべきと考える。

日本は先進国では珍しい主食文化を持っており、主食たるコメは最低限の生活を維持するために、いつでも廉価に入手できることが望ましい。そこで、単体で販売する白米と玄米のみは消費税非課税にすることを大胆に提言したい。

- ① お米は日本文化と一体化した我が国固有の文化財と見做し得るものであり、他の生産品とは全く別物で単なる消費財とは言い難い。
- ② 実質的に消費者米価が下がることは、生産農家と消費者双方にとって利益となり、ご飯食に合う漁業界にも恩恵をもたらすだろう。

但し、非課税になれば消費税収が約2,000億円減少する他、小麦生産国や小麦関連業界の猛反発に対抗するために、国民の積極的な支持と将来を見据えた政治力が欠かせない。

日本人は世界のお手本になり得る環境にある。大自然がもたらす恩恵に感謝し、災害を神からの懲罰と恐れてきた精神を復活して、経済的には余り豊かでもなくても精神的に充実して、世界から尊敬される日本人を目指してほしいもので、我々はこの一つの理想郷にアクセス可能であると確信したい。



## 第7章 調査学習報告

我々の学習目的を遂行するため、積極的に訪問先とコンタクトをとって、20カ所以上を訪問したり学習の機会を持った。そこで得た内容や課題について一覧表の順番に記す。

調査訪問一覧表

|       | NO. | 調査訪問日       | 訪問先又は識者面談             |
|-------|-----|-------------|-----------------------|
| 生産供給者 | (1) | 平成25年8月7日   | 豊岡市のコウノトリ育むお米農家       |
|       | (2) | 同上          | たじま農協豊岡営農生活センター       |
|       | (3) | 平成26年9月7日   | 兵庫県多可郡加美区岩座神の棚田       |
|       | (4) | 平成26年3月19日  | 兵庫区 世良田米穀店            |
|       | (5) | 平成27年3月2日   | 西区 伊藤園                |
|       | (6) | 平成27年4月16日  | 尼崎市大物町2丁目 宮崎米穀店       |
|       | (7) | 平成27年8月14日  | 生活協同組合コープ鈴蘭台東店        |
|       | (8) | 平成27年11月25日 | 加古郡稲美町にあるコープライスセンター   |
| 消費者   | (1) | 平成27年3月20日  | 灘区 神戸友の家              |
|       | (2) | 季節ごとに計6回    | しあわせの村研修館にて旬の料理実習     |
|       | (3) | 平成27年7月11日  | 新長田ホールにて幕内秀夫講演会に参加    |
| 行政    | (1) | 平成25年6月25日  | 兵庫県庁農業改良課             |
|       | (2) | 平成25年8月7日   | 兵庫県但馬県民局地域政策室         |
|       | (3) | 平成26年6月30日  | 兵庫県神戸農業改良普及センター       |
|       | (4) | 平成26年9月29日  | 明石市教育委員会給食担当課         |
|       | (5) | 平成26年10月31日 | 近畿農政局神戸地域センター         |
|       | (6) | 平成27年3月27日  | 兵庫県民会館にて学校食育研究会に参加    |
|       | (7) | 平成27年7月22日  | 厚生労働省神戸検疫所            |
| 識者等   | (1) | 平成25年8月1日   | 神戸シルバー大学院卒業生と面談       |
|       | (2) | 平成26年2月5日   | 五つ星お米マイスターと面談         |
|       | (3) | 平成26年4月25日  | 神戸市北区在住の郷土史家と面談       |
|       | (4) | 平成27年3月16日  | 西区 生協なでしこ歯科医院で黒田医師と面談 |
|       | (5) | 平成27年4月15日  | ㈱米穀新聞社関西支社長による取材、面談   |

### 1. 生産供給者

#### (1) コウノトリ米生産農家

豊岡市在住専業農家である根岸氏は、働き盛りで先進的農業を実践しており、当大学院がお米を共同購入しているので、栽培の方針などについて現地調査した。

平成 15 年に 10ha 前後の耕作面積をもつ 5 軒の専業農家で豊岡エコファーマーズを立ち上げており、その特徴は、

- ① 減農薬栽培田では通常より平均 100 倍、3 年以上の無農薬栽培田では 1,000 倍の微生物が生息しており、生産物に酒や糠を加えて作る漬物は、酵母や酵素の働きが優れ、味に深みを感じられる。
- ② 水田は水生生物の生育にも配慮した水管理を行っており、ヤゴ、オタマジャクシ等が害虫を食べてくれ、農薬代わりになる。
- ③ 肥料は鶏糞主体でバーク堆肥、米ぬか等を配合した有機肥料を用いており、減農薬栽培田では魚毒性の低い除草剤を 1 回だけの使用で、殺菌剤と殺虫剤は使用しない。
- ④ 米穀店、飲食店と消費者に直販しており、JA には出していない。

根岸さんらの信念と努力は素晴らしいものであるが、コウノトリを育むお米の知名度がいまだ不十分と思われる。安全な食料品を生産する人が儲かり、追随する生産者が増えるのが理想と考え、産地として販路拡大を図るには、健康マニアでない一般人が納得できるように、判り易い PR をして欲しいものだ。



## (2) たじま農協豊岡営農生活センター

「コウノトリ育む農法」を推進している JA たじまの担当部門を訪問した。当営農生活センターは、生産者と共にコメや野菜の生産から販売まで関与しており、販売先は個人からスーパーまで、東京や沖縄方面へも出荷している。

- ① コウノトリは理屈抜きの文化として田圃に大切  
⇒ 理屈抜きで満足するのではなく、消費者に訴えかける手段と方法を考えてほしい。
- ② 美味しさや安全性の違いは、味覚的にも科学的にも不明確  
⇒ 情緒的でも良いから消費者の心をとらえる努力が欲しい。
- ③ 農業者自身の食生活の見直し  
⇒ 食事は奥さん任せが多らしく、家族に対する食育が不十分と感じた。

## (3) 岩座神棚田

棚田 100 選の一つを多可郡加美地区に尋ねた。

・ 標高: 280m~430m    ・ 水田面積: 11.6ha    ・ 農家戸数: 19 戸    ・ 人口: 41 人 (子供無)

## (4) 世良田米穀店

消費者には生産者の顔の見える安心・安全・安くて美味し米を売りたい。

## (5) 伊藤園関西茶業

賞味期限印字の点検、石や鉱物などの混入を防ぐ装置、ほこりや虫を外に排出する

装置など、製品の安全を重点に掲げた設備が多くみられた。

#### (6) 宮崎米穀店

自ら自然食品を愛用すると共に高価でも安全な食品を販売しており、店主は実年齢より若く見え風邪を引かないのはその効果かも。関係している「学校給食と子どもの健康を考える会」活動により、川西市や尼崎市のご飯給食を増やした実績を持つ。

#### (7) コープ鈴蘭台東店

お米よりパンの販売金額がやや多く、10kg入り米袋の販売は止めて1kgや2kg袋に移行しているが、宅配部門で米の需要は残っている。

#### (8) コープ精米工場

年間精米量約3万トンで、異物除去は玄米段階で3工程、精米段階で3工程実施しており、精米順に出荷している。貯蔵タンクは玄米用精米用に各20本あり、生産者組合程度の出荷量毎に選別精米は困難である。(多品種精米の製品販売には対応できない模様)

## 2. 消費者

### (1) 神戸友の会



「婦人之友」読者の集まりで、1930年に羽仁もと子氏が中心になって結成した全国的な女性組織で「健全な家庭を育み、地域に働きかけよりよい社会」を目指す。神戸友の会は、灘区に3階建ビルを持つ会員500人で構成されており、応対者の生き生きとした表情が印象的だった。中でも就学前の3年間、週1回友の会に集めての幼児教育は、団体生活の良い習慣が身に付き、

母親にも素晴らしい活動である。

### (2) 旬でおもてなし(調理実習) 詳細は5章に記載

### (3) フーズ&ヘルス研究所主宰 幕内秀夫氏の講演会参加

「丈夫な子どもをつくる基本食」について2時間弱の講演で、子供の食生活6つの提案は本稿に取り入れた。子供のおやつは4回目の食事と位置付け、炭水化物食と無カロリーのお茶がベストであり、果物、和菓子、洋菓子、スナック菓子、各種飲料水の順に悪くなる。悪い飲料水に乳酸菌飲料やスポーツ飲料が含まれるのは、砂糖が多いことが理由と言う。

## 3. 行政

### (1) 兵庫県庁農政環境部農業改良課

主任環境創造型農業専門員の西村いつき様と面会して基本的なアドバイスと関係文献の推薦を得た。

### (2) 兵庫県但馬県民局地域政策室(コウノトリファンクラブ)

① コウノトリ育むお米は人や生物に対して安心安全な農法であり、耕作面積を平成 24 年 340ha から平成 30 年には 700ha に広げたい。

② コウノトリが育つ環境作りのための減農薬農法と水管理に手間がかかり、供給が必要に追い付かない状況である。

### (3) 神戸農業改良普及センター

普及指導員は国家資格を持つ公務員であり、県内 13 カ所の事業所を通じて農業者へ直接農業技術指導・経営相談・農業情報の提供を行っている。

① 粃の直播方法を推進している。

⇒ 土地余り現状を認識して単位収量が減っても推進する意味がありそう。

② 農業現場は学校のご飯給食についての関心が薄い他、指導員が農政と一体化していない面が伺われる。

### (4) 明石市教育委員会給食担当課

① ご飯給食は週 3 回で、米粉パンや五穀米を提供することもある。明石産米を使用しており、パン・ご飯とも 4 社のパン会社が調理納入する。

⇒ 明石市においても過去のいきさつからパン業者がご飯給食を実施している。

② ご飯食回数をもっと増やすと地元産では間に合わず地産地消体制が崩れる。

⇒ そこで輸入小麦粉を使用したパン食を続けるのでは理屈が通らない。

給食担当課は事故の無い安定供給を最優先しており、ご飯食の拡大を目指す必要を感じていないことを確認した。

### (5) 近畿農政局

政府保有米の過大在庫を一掃する為に、1970 年代初頭に休耕のみでスタートした生産調整が手法を変えつつも現在まで続いている。さまざまな施策により減反に努力したが、平成 30 年には生産調整政策を停止する見込みである。

### (6) 第 3 回 兵庫県学校食育研究会

① 栄養の偏り、不規則な食事、肥満や生活習慣病、過度の痩身指向、食の海外依存と安全性に問題がある。家庭での食育はあまり期待できないので、学校教員が手を出さざるを得ない。

② 食育は学校から保護者に伝えるほか、子供を通じて親に伝えるルートも重要である。

#### 赤穂市立坂越小学校の例

① 赤穂市は給食センター方式で地産地消による小学校完全給食を実施している。

・現在の週 4 回は御飯給食を 5 回にすることはどうかとの質問に対し、揚げパンが大好物な子供が多くパン給食も必要との回答。

⇒ 子供の嗜好より将来を見据えた食教育を優先させて欲しい。

・ご飯に牛乳は合わないし、毎日牛乳を出す必要は少ないのではないかと、に対する回答は「牛乳は栄養面からも必要である」だった。

② 会場意見：・牛乳は間食として3時頃に出すことも考えてほしい。

・江戸時代はCaを今ほどとらなくても骨力を伴う筋力は今より丈夫だった。牛乳は子牛の飲料であり、ヒトにはアトピーの一因となっている。

### (7) 神戸検疫所公開見学

国内に常在しない感染症病原体の侵入防止と輸入食品の安全監視業務を行う。輸入小麦のポストハーベスト農薬の残留上限値の問題点等を質問したが、期待する回答は得られなかった。

## 3. 識者など

### (1) 大学院生OBによる地域農家との交流

作物を無農薬で育てるだけでなく、現地農家と共に農作業を行い地域の若者ともふれあい、体験農業を通じて地域を盛り上げていくという素晴らしい実践手法である。



### (2) お米マイスター

兵庫県米穀小売商業組合理事長・日本マイスター協会会長で平成25年春黄綬褒章叙勲の世良田文雄氏を招いて講話を聴いた。

ご飯を良く噛むとアミラーゼがデンプンに働きかけてブドウ糖となって脳の働きを良くし、良く噛むことで歯並びも整い顎の線が揃う。副食の食べ過ぎや脂肪分のとり過ぎが肥満を誘発し、野菜の一種である米は肥える原因にはならない。



銘柄米は、新潟のササニシキが最初で、福井県で生まれたコシヒカリが富山県から新潟県に入った。

### (3) コメと神事

神戸市北区山田地区文化保存会員の宮脇光明氏は、60歳の定年後教育委員会に所属し米飯給食に尽力して週1回米食を導入した経験を持ち、「すこやか農園」を立ち上げている。

### (4) 生協なでしこ歯科（黒田医師） 詳細は10ページに記載

### (5) 榊米穀新聞社取材協議

- ① TPP交渉内容は4年間秘匿なので、重要な内容は外部に漏れず公開する頃には方針が定まっている。
- ② 農水省農政局出先機関の所長は、全くの素人が2、3年だけ配属されることが多いのが、業界紙を長年続けている者として問題と映る。
- ③ イオン等大手が販売するコメは、流通精米過程で不正な混入ができてにくいシステムを採用している。（他には不正がある？）
- ④ 近年は温暖化の傾向にあり、明治時代の耐寒品種改良とは逆に、耐熱改良品種が国の出先機関や民間で進んでいる。

⑤ コメを中国へ輸出するには、土壌由来の細菌混入防止のため白米に限定されており、香港には空輸して翌日に店頭販売している事例がある。

なお、平成27年5月1日発行新聞に当方の活動が紹介された。

### お米に関する豆知識：疑問と回答 Q&A

Q-1：ジャポニカ米とインディカ米の違い？

A-1：ジャポニカはインディカに比べて、米粒の長さが短く丸みを帯び、葉色が濃く種子が穂から落ちにくい、背丈が低く寒さに強い。寒さに弱いインディカ米は日本では栽培に適さない。世界的には硬くてパサパサなインディカ米が好まれている。

Q-2：苗代から水田に移植するのはなぜ？

A-2：スズメやニカメイチュウの被害を避けて、大切な種子の発芽率を確実にするため、苗代で集中管理して適度な酸素、水分、温度管理及び除草を行ってから移植してきた。種子代に比した人件費を抑える為の直播手法は、大量の除草剤散布が前提となるようで、この限りでは推進しにくい。

Q-3：無洗米の精米方法？

A-3：普通の白米より余分に精米すると共に、若干湿らせた糠などで米の表面を覆って、付着した糠を除去している。

Q-4：うるち米ともち米の違いと食味？

A-4：アミロースとアミロペクチンの含有量の違いが、粘りや硬軟の要素になっている。

Q-5：鏡餅、鏡開きの由来？

A-5：鏡餅はお正月に神様に供える丸くて大きな餅であり、古代の鏡に形が似ているのが命名根拠と言われている。神様のお下がりを雑煮や汁粉にして家族で食べる鏡開きにより、新たな力を授かり年齢を重ねることが出来るとされており、金物を嫌う神様に合わせて鏡開きには刃物を使わない作法になっている。

Q-6：めでたい日に赤飯を食べるのはなぜ？

A-6：古代日本では赤は魔よけの意味があるとされており、特別な日には赤米を食べていたらしい。後に赤米は淘汰されたが、この伝統が今日まで続いてアズキで色づけするようになったと考えられている。

Q-7：一粒のモミからどれだけ増えるか

A-7：芽が出て平均15本の茎が成長して、その7～8割に穂が出る。1つの穂に100～200粒のモミが実り、全体で1,000～2,000倍の収穫がある。ご飯茶碗一杯は米約65gで3,250粒位とされている。

### 参考文献

- ・農業の全てがわかる本 八木宏典 ナツメ社 2013.3.20
- ・農業がわかると社会のしくみが見えてくる 正源寺眞一 家の光協会 2013.3.15
- ・おいしいご飯を食べよう県民運動読本 兵庫県米穀事業協同組合 2012.10