

日本人らしく生きるために ——御食国若狭おばまの生涯食育——

中田 典子*

1. 「食のまちづくり」と「生涯食育」

福井県の南部に位置する小浜市は人口約3万人余りの小さな市である。目の前には日本海側唯一のリアス式海岸である若狭湾が広がり、一年を通じて様々な魚が水揚げされる。奈良・飛鳥の時代には、豊富な海産物や塩を朝廷に献上した御食国（御食：天皇の食材）として知られており、膳^{かしわでのおみ}臣という天皇の食を司る役人がこの地域を治めていたという歴史もある。また、このまちは古代より大陸との交流の玄関口として発達してきた他、江戸時代には、北前船の寄港地として全国と結ばれたことが、さらにこの地域の食文化を発展させた。江戸時代から近代にかけて、海産物を京都へと運んだ道は「鯖街道」として現在も親しまれている。

2000年8月、当時の市長が就任した際に、地域の資源を活かしたまちづくりを進めようと考え、その資源として御食国の誇れる歴史と現在も連綿と受け継がれている豊かな「食」に着目した。そして「食」を重要な施策の柱としたまちづくり、いわゆる「食のまちづくり」を開始。翌年9月には、全国で初めて食をテーマにした自治基本条例である「小浜市食のまちづくり条例」を制定した。特に食育については、重要な分野として条例の中に位置づけ、人は命を受けた瞬間から老いていくまで生涯を通じて食に育まれることから、「生涯食育」という概念を提唱し、ライフステージに合わせた食育事業を数多く実施している。

2. 食育は福井から 石塚左玄と道元禅師

そもそも「食育」という言葉やその理念は、いつ頃誕生したのか。飽食（崩食）の時代といわれている現代において誕生したように思われがちであるが、決して新しい言葉ではない。はじめて「食育」という言葉を遣いその理念を提唱したのは、明治時代に活躍した福井市出身の陸軍少将薬劑監石塚左玄（1851~1909）である。

左玄は1896年「化学的食養長寿論」において「地方に先祖代々伝わってきた伝統的な食生活にはそれぞれ意味がある」と記し、後に左玄の弟子達によって「身土不二」¹⁾の原理を発表している。つまり、その土地の季節のものを食べることが、最も健康的で栄養が豊富にあり、それ

* 執筆 者：中田典子

所属/職位：福井県小浜市食のまちづくり課/政策専門員（食育）

が自然な形であり、そこに住んでいる人にとって一番優しい食になると述べているのである。また、1898年「通俗食物養生法」において「今日、学童を持つ人は、体育も知育も才育もすべて食育にある。」と記し、子育ての大前提、基盤になる部分に食育があると述べている。

また、福井県には道元が開いた禅寺である曹洞宗大本山永平寺がある。道元は座禅だけではなく、食事作りの在り方や、食事をいただく時の作法や心得が修行として大変重要なものであると考え、そのあり方を「典座教訓」と「赴粥飯法」にまとめている。「典座教訓」には、食べ物を粗末にしないこと、食べる人の気持ちを考えて丁寧に料理をすること、命をいただいていることに感謝することなどが記されており、それらは、現在の食のあり方を考える上でも大変学ぶことが多く、我々の食育観にも大きな影響をもたらしている。

政府が「食育基本法」を制定して以来、食育の推進は国を挙げて進められているが、食育基本法が目指すものは、100年以上も前に左玄が提唱した「食養論」「食育論」に通じるばかりか、その延長線上にあるといっても過言ではない。食育の祖といわれる石塚左玄が福井生まれであること、また「典座教訓」「赴粥飯法」をもとに修行を積み重ねる曹洞宗大本山永平寺が福井の地であること、さらに、いち早く全国に先駆けて条例を制定し、地域を挙げて食育の推進に取り組み始めたのが福井県小浜市であることは決して偶然ではなく、昔も今も「食育」の重要性を日本中に発信していくのは、確かに福井の地からであると確信し、その事に誇りを持っている。

3. 食の魅力を五感すべてで味わえる「御食国若狭おばま食文化館」

食のまちづくりを始めた小浜市は、条例制定の準備と併せて拠点施設設置も検討し始めた。すぐに市民と市の職員で構成されるプロジェクトチームを結成し、言葉だけでは分かりにくい食のまちづくりの理念、食の魅力や能性をどのような形で地域内外に発信できるのかということなどを熱く議論し、未来への期待と共にいくつもの絵を描き、専門家の意見も聞きながら思いを形にして行った。そして、2003年9月、「御食国若狭おばま食文化館」（以下「食文化館」）が開館したのである。

食文化館をご紹介します。



1階のミュージアムスペースには、若狭地方だけでなく日本全体の食文化に関する600種類を超すレプリカや当時の暮らし方を表した人形、ジオラマ、写真パネルが並ぶ。

地域の特色が色濃く現れる雑煮の展示は、食文化館の人気のコーナーであり、多くの来館者がここで足を止めて時間を過ごす。中高年の方々は、自分の生まれ育った土地のお雑煮を探し、幼いころの思い出を語り、若い世代は、日本全国にこのように多様なお雑煮が存在するという事実に驚き、現在の自分の正月の食べ物を振り返る。

日本人の主食である米については、「日本の米、世界の米」とのタイトルで、米の種類や米の炊き方、炊飯技術や道具類の移り変わりを展示したことがある。小学5年生になると社会科で「米」についての学習があるが、市内外の小学生が授業の一環として、食文化館を訪れてこれらの展示を活用してくれた。他にも発酵食品や郷土料理、学校給食の変革、日本の食料自給率推移にいたるまで、学校教育にも役立つ展示内容が多いことも食文化館の魅力である。

また、「昭和の食」を取り上げた際には、戦前、戦中、戦後、そして高度経済成長期へと劇的に変貌する昭和の時代を「食」を切り口に具体的にレプリカや写真で示したが、懐かしいだけでなく、激動の時代を生きてきた日本人のたくましさや優しさなど、日本人が忘れていた大切なことを思い起こすきっかけとなるようで、この展示にも多くの人が足を止めてくださった。

また、この食文化館は、ミュージアムスペースに「キッチンスタジオ」が併設されていることが最大の魅力である。食や食文化を観て読んで学ぶだけでなく、地元の主婦たちからなる市民グループの指導のもと、実際に自分で作り（料理）味わう（食べる）ことができるのだ。つまり、食文化館は食の魅力を、五感全てで感じ、学び楽しめる全国唯一の施設なのである。

さらに、食文化館2階では、若狭塗や若狭和紙、若狭めのうなどの伝統工芸の体験ゾーンが設置されている。特に若狭塗箸は、江戸時代より小浜藩主酒井忠勝公が基幹産業として奨励したこともあり、現在も、塗箸生産量全国シェア80%を占める市の重要な産業である。日本の食文化を知る上で大変重要な「箸」。食文化館では、箸の歴史や文化、作法を学ぶとともに、伝統工芸士指導のもと、世界に一つだけの「マイ箸」を制作することも出来るのである。

このように、様々な角度から日本の食や食文化を学び体験できる食文化館であるが、観光施設という側面だけでなく、小浜市の食育事業の拠点施設としても、これまでに様々な食育事業



を生み育てている。以下では、この食文化館で行われている食育事業の中で、特に特徴ある子どもの料理教室について触れてみたい。

4. 子どもの食育 キッズ・キッチン

市は食文化館の開館を機に、市内の成長期の子ども達がひとり残らず食育を学び体験できる仕組み、いわゆる義務食育体制を整備した。

例えば、食文化館では、ベビー・キッチン（2~3歳）、キッズ・キッチン（4~6歳）、ジュニア・キッチン（小学5・6年生）、さらに中学2年生の家庭科調理実習が行われ、保育園・幼稚園、小中学校においても、それぞれの立地条件や特色を生かした農業体験や水産体験がカリキュラムに組み込まれている。

ここでは、幼児の料理教室キッズ・キッチンを紹介しよう。

キッズ・キッチンは、「料理を教えるのではなく、料理で教える」つまり、料理を手段とした教育プログラムと位置付けている。小浜市食のまちづくり条例第19条には「^{しんどふじ}身土不二に基づき地産地消を奨励すること」とあるが、キッズ・キッチンにもその考え方を全面的に受け入れ、日本の伝統的な献立にこだわり、釜戸炊きご飯、丁寧に汁をとり旬の地場産野菜や海草を何種類も入れた味噌汁、野菜料理等をつくり、急須で手摘みの釜炒り茶もいれる。そして、箸のまち小浜として、箸使いも丁寧に捉えている。一見シンプルな献立であるが、それらを仕上げていくプロセスや背景には、実にたくさんの大切なことが盛り込まれているのである。

一場面を紹介しよう。

子ども達は、鋭く切れる本物の和包丁の扱いを学び、講師と交わした安全ルールを守りながら、食材によって微妙な力加減や切り方を工夫する。例えば、柔らかい豆腐は壊れないように手のひらの上でゆっくり切って、熱湯が跳ねないように丁寧に鍋に入れる。また、捨ててしまいがちな大根の皮や葉、汁をとった後の煮干しや昆布は、食べやすいように長さを揃えて細く切り、少しの味付けをして新たな一品を作る。食べる人の事を思い綺麗に盛り付けた小さな器の数々を配膳し、お茶に関しても、お湯の温度を気にしながら、皆が同じ濃さのお茶をいただけるように湯呑に少しずつ注いでいく。すべてが用意でき全員が席に着いたところで、背筋



を伸ばして手を合わせ「いただきます」。そして共に食べる人に気を配りながら、茶碗にごはん粒が一粒も残らないようにいただく。子ども達の小さな手で進めるこれら一連の作業は、何とも言えないくらい繊細で優しさにあふれているのである。そして、このような体験から「丁寧な所作」「もったいない」「人を気遣う」「調和する」ということを自然に身につけて育っていくのだと実感する。

また何より、地元で採れた新鮮な旬の食材は、ほのかな甘みや自然の風味を子どもたちの舌に運んでくれる。日本食の一分野である精進料理では、塩味、甘味、酸味、苦味、旨味の基本五味の他に「たんみ淡味」という味覚を大切にしようだ。現代の食事は油分や塩分が多く濃い味付けの傾向があるため、素材そのものの風味や味がマスキングされ、どれもよく似た味になりがちであるが、大自然から頂く本物かつ繊細な味「淡味」は、体の健康とともに情緒の安定にもつながるのではないかと、穏やかな表情で「出汁」を味見したり、出来上がった料理を満足げに味わう子ども達の表情からそんなことを思う。



さらに、キッズ・キッチンでは魚を捌く機会をあえて多く持つ。鮮魚を捌き、血や内臓に触れながら「食べるということは命を頂くこと。命を頂いて自分達は生かしていただいている。」ということを実感してほしいのである。余暇の多くをバーチャルの世界で過ごしがちで、自然や命のぬくもりに触れる機会が希薄になった現代の子ども達に、言葉で伝えるには重くなりそうな「命」や「感謝」ということを、魚を捌く体験から無理なく渡すことができるように思い、つくづく「食材は素晴らしい教材」であると感じる。

このように、日本の伝統的な一汁三菜の献立をつくり上げて食するというプロセスには、人間らしさを育くむ大切なことがたくさん詰まっていて、その一つひとつを獲得した子ども達は、短い時間の中でも見違えるほど成長するのである。

しかも、このような伝統的な日本食の献立は、1970年代に「マクガバンレポート」²⁾で採りあげられた通り、世界一栄養のバランスが良くて健康的なのである。

5. 日本人らしく生きるために

さて、小浜市では2012年に、新たに「小浜市元気食育推進計画」を策定した。これには、食育による「市民の健康増進」「人づくり」「食文化の継承」「食関連を中心とした産業の活性化」の4つの重点テーマを盛り込んでいる。特にこれまで、なかなか数値として明確な成果が上がらなかった「市民の健康増進」については、最重要テーマとして位置付け、そのための具体的な施策として、全市民が「フードリテラシー」³や「選食力」⁴を持ち得ることができるよう、2013年にオリジナルの食生活指針「元気食生活実践ガイド」を作成した。

このガイドブックでは、科学的根拠に基づき「何をどのように食べるのか」について、5大栄養素は勿論のこと6番目7番目の栄養素と言われる「食物繊維」や「ファイトケミカル」などを中心に示し、写真や事例なども盛り込みながら詳しく述べている。そして、特筆すべきは、かつて石塚左玄が提唱した「身土不二」や「一物全体食」⁵を始めとし、「五味五色五法」⁶の食事、先にも述べた「淡味」など、東洋的な考え方を思い切って随所に盛り込んでいることである。



また、食生活のあり方にとどまらず、郷土の偉人杉田玄白の「養生七不可」⁷を用いて気持ちの持ち方について触れたり、「いただきます」「ごちそうさま」「有難うございます」という日本の美しい言葉や素晴らしい習慣の意味についても触れ、日本人が昔から大切にしてきた丁寧な暮らし方そのものが健康につながるとも書いている。

日本は古来より豊かな自然や風土、豊潤な水に恵まれ、そこから育まれる多様な食材や出汁や発酵食品などの深みのある食文化が繊細な味覚を形成し、それらが丁寧な礼儀作法と相まって、世界に冠たる美しくて品格があり、多様で繊細な素晴らしい日本食文化を形成してきた。

明治初期のイギリスの女性旅行家イザベラ＝バードは、著書「日本奥地紀行」において、日本人の性善さや、子ども達が幸せそうでいつも笑っていることに感嘆したと書いている。多くの外国人が江戸時代から明治時代にかけての日本の道徳・教育水準の高さに驚嘆したが、日本人の品格や勤勉性、道徳心は、繊細で多様な日本の食文化と決して無縁ではないのかと思っている。

また、和食の「和」という字には「和やか」「調和」「平和」「仲良くする」「いっしょにする」

という意味もあるが、勤勉性や道徳心だけでなく、日本人の「優しさ」や「和やかな落ち着き」に関しても、和食や日本食文化とつながっているのではないだろうか。

6. 「ツクリゾメ」

市内各地には、様々な民俗行事が現在も継承されているが、その中に「ツクリゾメ」という行事がある。かつては日本の農家の多くが、この行事を行っていたと聞かすが、現在は市内でも数軒だけである。私達は、この行事を見せていただきたくて、80代の男性のご自宅を訪問した。



男性は、1月11日の朝、前日から神棚にお供えをしていたモチバナ（稲穂を模した餅）を一升枧に入れて、水田に向かわれた。そして、まだ雪がまだらに残る水田に、三又の若葉（ユズリハ）を立て、枧に入ったモチバナを供え、備中で水田を2、3度耕した後、太陽が昇る東に向かって手を合わせ、深く拝んでおられた。多分、今年の豊作と、家内安全、無病息災を神に祈っておられたのでしょう。米作に願いを込める神仏行事は、日本人らしい行事である。男性の祈る姿を見て「ああ、私達日本人は、このようにして、先祖代々からの水田を大切に受け継ぎ、米を作ってきたのか。やはり、私達は米を食べて生きてきた民族なのだ。」という思いを改めて持った。

日本人が日本人らしく生きていくために、そして何よりも健康な民族であり続けることができるよう、和食や日本食文化を大切に次代へ継承していく、それが全国に先駆けて「食のまちづくり」「生涯食育」を推進してきた小浜市の使命であると思っている。

註

- 1 人間の身体と土地は切り離せない関係にあり、そこに住んでいる人間と同じ水や空気ですぐ育ったその土地のものを食べるのが健康に良いという考え方で、明治時代に「食育の祖」と言われる石塚左玄らが唱えた。
- 2 1960年代、アメリカでは、心臓病、がんの死亡が、第1・2位を占めており、保険料の問題などから経済を圧迫していた。そこで「国民栄養問題アメリカ上院特別委員会」を設置し、上院

議員ジョージ・S・マクガバン氏を中心として、大規模な調査・研究が行われた。その結果、1977年に5,000ページにも及ぶ白書が発刊され、「マクガバン・レポート」と呼ばれた。その中には、世界で唯一の理想的な食事として、元禄時代以前の「日本食」が取り上げられている。

- 3 食文化、マナーや道徳なども含めた食全般に関する正しい知識や情報を引き出し実践できる力
- 4 食生活指針を自らの中に持ち、自分自身の健康のために相応しい食べ物を選び抜く力
- 5 食材を丸ごと使用し、食することを意味する仏教用語。生物が生きているということは、丸ごと全体で様々なバランスが取れているということであり、そのバランスのまま様々な栄養素や生命力を丸ごと頂くことが、私たちの身体にも望ましいという考え。
- 6 「五味」とは、甘味、塩味、酸味、苦味、うま味の基本五味、「五色」とは、白、黒、赤、黄、緑(青)の食べ物の色、「五法」とは、生、煮る、焼く、揚げる、蒸すなどの調理法の事。これらを組み合わせた献立は、美味しいだけではなく、栄養や見た目などがバランスよく仕上がる。
- 7 杉田玄白が提唱した健康長寿のための7つの心得
 - ①昨日の非は、恨悔すべからず(昨日の失敗を悔やまないこと)
 - ②明日の是は慮念すべからず(明日のことは過度に心配しないこと)
 - ③飲と食とは度を過ぎすべからず(食べすぎ、飲みすぎに注意すること)
 - ④正物に非ざれば、苟も食すべからず(風変わりなものは食べないこと)
 - ⑤事なき時は薬を服すべからず(何事もない時は薬を飲まない)
 - ⑥壮実を頼んで、房を過ぎすべからず(元気だからといって無理をしないこと)
 - ⑦動作を勤めて、安を好むべからず(楽をせず、適度に運動を)