

味覚教育と子どもの食態度

ジャック・ピユイゼ

(味覚研究所副所長(旧フランス味覚研究所) 創始者・所長、
IDGE (子どものための味覚教育研究会) 名誉会長、国際
醸造家連盟名誉会長、国際ワインアカデミー名誉会長)

訳：田 尻 泉

(IDGE (子どものための味覚教育研究会) 代表兼副会長)

要旨

味覚教育は、五感を使って食べものと向き合い、味覚の根幹を築くものである。味覚教育を通して味わうことを学ぶことで、自分自身で感じて考える自主性、他者を受け入れ自己を肯定する社会性が生まれ、表現力も高まる。子どもの食態度は食べものと向き合った経験の積みかさねで形成される。味覚教育を取り入れて子どもが五感で食べものを味わうことができるように導くことで、適切な食態度が培われ、心身ともに健康に生きる力へとつながる。

キーワード：味覚教育、五感、食態度、好き嫌い

目次

- 第一章 序論
- 第二章 味覚教育
- 第三章 味わうという行為～味わう3つの段階～
 - 一節 第1段階 ～前～
 - 二節 第2段階 ～途中～
 - 三節 第3段階 ～後～
- 第四章 味覚の一週間
- 第五章 なぜ味覚教育を行うのか、その目的と価値
 - 一節 1) 食べる・飲む行為に五感を使う
 - 二節 2) 各自唯一の存在であることを再確認する
 - 三節 3) 多感覚で捉える現象が分かる
 - 四節 4) 内的、外的要因を感じる順番を再確認する
 - 五節 5) 食べものの感覚的要素から感じるものを分析できる
 - 六節 6) 味覚を活用し記憶に残すことができる
- 第六章 味覚教育と子どもの食態度
 - 一節 外的要因
 - 二節 内的要因
- 結論

第一章 序論

私たちは生まれるときに、父親も母親も選ぶことはできない。生まれる場所や誕生日も選ぶことはできない。すなわち私たちは生まれながらに各自唯一の存在であるが、学び、教養を身につけるようにプログラムされている。

味覚は味わうことで育まれる。文章力が書くことで、歌唱力が歌うことで、技能が鍛錬で、歩行力が歩くことで伸びるのと同様である。私たちは皆、生まれるとまず一滴の母乳と出会う。しかしこの最初に出会う一滴の母乳は、一人一人違う。生まれた地方や季節、母親の食態度によって母乳は変わるからである。この誰もが遭遇する最初の味覚教育は、私たちが唯一無二の存在であるのと同様に、その教育も唯一無二である。私たちの人生の一瞬一瞬も常に唯一のもので、私たちはこれら“唯一”のものの積み重ねから学び、そしてそれが今を生きることを学ぶことにつながる。私たちはそれら一瞬一瞬を経験し、その経験を享受する……その一つ一つの経験は、未来を向くことで過去となる。もし私たちの現在が過去が紡がれたものでないとしたら、私たちには過去に得た記憶がないということになる。怠けて味覚の根幹使わず、自分の五感で感じたものではない記憶は、ただの机上の空論でしかない。

第二章 味覚教育

味覚教育は、味覚の根幹を形成するために五感を使うことを学ぶものである。

教育には、自由に選択するもの、いつときのもの、日々のも、そして義務であるものがある。食べものが私たちを生かしている。そして、食べものが私たちに語る。私たちが食べものについて語るのではなく、私たちは食べものから感じたものを伝えるのである。

この教育は 五感とその役割、並びに、周囲の環境や季節など私たちが五感で感じるものを変化させる要因、という二つの要素からなっている。

私が提言する方法はシンプルである。私たちの五感、すなわち私たち全員が無償で与えられている機能を使うのである。すべての機能や能力は何かを行うためのものであるから、使われなければそのメカニズムは劣化し、麻痺し、老朽化する。そうなる私達の体は物質主義の麻醉にかかり翻弄されることになる。

1967年に生まれた味覚教育の手法についてここで深く取り上げるのは避けるが、これまでに非常に多くの大人や子どもが味覚教育を学んできたということは伝えておく。

第三章 味わうという行為 ～味わう3つの段階～

第1段階 ～前～

口に入れる前の段階、いわゆる認識の段階である。言い換えると、私たちは食べるあるいは飲む前にその食べものもしくは飲みものを食べたことや飲んだことがあるかどうかを確認したいと思う。食べたことも飲んだこともないのであれば、特性や産地など第三者からの情報の助けも借りながら、その食べもの・飲みものについて知りたいと考える。

この段階で、私たちはまず視覚を使う。視覚は色や状態（固形、液体、ペースト状、クリーム状、澄んだ、濁った、etc.）、形（丸、角錐、平ら、細長い、膨らんでいる、etc.）などを教えてくれる。そして嗅覚も使う。嗅覚はにおいを教えてくれる。においは、樹脂系、動物系、植物系、花系、などの系統に分けられる。触覚も忘れてはならない。触覚は、たとえば果物の表面がなめらかなのか桃のようにうぶ毛で覆われているのか、冷たいか、熱いか、かたいか、やわらかいか、などを教えてくれる。最後に聴覚。食事の用意や飲みものを注ぐときの音などを感じる。これらすべての情報が、私たちを食べものや飲みものを口に運ぶように導く。続いて第2段階に進む。

第2段階 ～途中～

口に入れる段階、まさにこの状況で、食べものや飲みものを把握しつつ消化の準備をする。咀嚼する、嚙む、唾液



を出す、飲み込む、という一連のメカニズムを通して食べものや飲みものが私たちに自分たちの“性質”を打ち明けてくれる。食べものや飲みものは口内でまるで砲撃のように非常に多くの刺激を感覚に与え、様々な情報を私たちに伝える。

温度刺激、この刺激は冷たさや熱さを伝える。人は誰しも多かれ少なかれこの刺激を感じる。冷たいものを飲むのが好きな人もいれば、ぬるめのものが好きな人もいる。とても熱いものを食べるのが好きな人もいれば、冷ましてから食べるのが好きな人もいる。これは、温度刺激を感じる閾値が人により異なるからである。

触覚刺激、食べものを砕くためのやや強い機械的刺激とともに存在する。“怠け者”やせっかちな人は、食べものがやわらかくなるまでの時間をとても長く感じる。この機械的刺激に付随するのが、食感の刺激で、これは幸せにつながる食べものの最初の印象の一つとなる。ちょうどいいかたさ、ちょうどいい粘り気、ちょうどいいゆるさ、ちょうどいい濃さ、ちょうどいい乾き具合、ちょうどいいやわらかさなど、私たちはこれらの刺激を細かく感じる。受容できる刺激の閾値は各自違う。

味覚刺激、これは、甘味、酸味、苦味、塩味、の4つの味のグループからなる。グループ、という理由は、酸味一つとってもいろいろな酸味があるからである。たとえば、ワインの酸味はしっかりした構造を持つ酒石酸、リンゴの酸味は鮮やかな酸味のリンゴ酸、レモンは鋭い酸味のクエン酸、スイバやルバーブの酸味はギンギンとした感覚を与えるシュウ酸である。

私はうま味については議論しない。私にとってうま味は、芳香性のあるアミノ酸の複合体で、やや塩味があるものである。そしてうま味は日本の食態度の象徴的なものである。

三叉神経刺激、酸っぱさや辛さが変化したものを伴う収れん性、(炭酸水や玉ねぎなどの) 刺すような刺激、(唐辛子やニンニクなどの) 焼けるような刺激、などを感じる。感じたものから描かれる風景に影響を与える。

第3段階 ～後～

飲み込んだ後の段階。これまでのすべての刺激が私たちの脳で捉えられ、統合されて“風景”を作り上げる。

ある刺激を感じて、それが馴染みがあるものだった場合、私たちはそれが何かを言い当てたり、それが何であるかが分かたりし、それにより感じた刺激を描写することができる。“私は神戸牛もしくはリムーザンの牛を食べている”と言えるためには、それらの牛肉の感覚的特徴がすでに記憶にある必要がある。チーズも同様で、“サンモールかノルマンディーのカマンベールか”を言えるためにはそれらを知っていなければならない。私たちの食態度は私たちだけのもので、五感を通して食べものから学ぶことで作上げられる。

この“後”の段階には2つの重要なものがある。一つ目は口の中での**余韻の持続性**、すなわち飲み込んだ後の“風景”の持続性。もし持続性がなければ、食べものや飲みものが感覚的要素に欠けるということで、それらは食物連鎖の中には存在しないということである。

二つ目は、**また食べたい、飲みたいという欲求**。もしあなたの中に沸き起こる一連の風景が調和のとれた喜びを感じるものであれば、それが新しい出会いであろうと馴染みがあるものでであろうと、もう一口食べたり飲んだりしたいと感じるであろう。さらに、感じた喜びについて一緒にいる人と分かち合うであろう。そしてあなたは、味わったものに興味を持ち、消え去る前に文化的な足跡を捉え、著名な芸術家のように名声を授けるのである。

第四章 味覚の一週間

フランスで創設されたものだが、味覚教育に資するものではない。味覚の一週間は、端的にいうと、プロの職人が調理や食材を紹介するものである。これにより子どもたちが紹介された職業に就きたという夢を持つなどの効果はあり、それが農産物の生産の保護に貢献するという点では意義はある。

第五章 なぜ味覚教育を行うのか、その目的と価値

その答えは明確である！人々が自分が住む国に合った食態度を育むのを助けるのである。

この教育がいくつかの重要な側面に寄与することが分かっている：

1) 食べる・飲む行為に五感を使う

食べもの、飲みものは地理的な由来に基づき選ばれる。そしてそれらを、ただ飲み込むのではなく、味わう。ごく身近な環境にあるものを選び、それからいろいろなことを認識し、私たちは様々な発見をする。そして食べもの、飲みものは私たちのその瞬間のリズムを刻む。

2) 各自唯一の存在であることを再確認する

自分の感じ方の閾値を知ることで、自分を知ることができ、また自分の食態度をより良いものにすることができる。たとえば、自分の塩味の閾値が高いこと、すなわち自分は塩味を感じられるための塩の量が多い傾向があるということを知っているということは、味わう前に機械的に塩を足すことを避け、塩の量を少しずつ減らすことができるということにつながる。

私たちの感覚の閾値には3つのレベルがある：

“絶対” 閾値 - それが何かを詳細に吟味せずとも感じるができる

“認識” の閾値 - 感じているものを識別して初めて感じるができる

“好き” “嫌い” の閾値 - その食材を好ましく思うか不快に思うかの判断に関わる

家族や友だちなど私たちを取り巻く人たちの閾値を知ることは、彼らと向き合うことを可能にする。たとえば、私の娘、息子そしてある友人は、酸味の閾値が高い。私は、彼らには酢やレモン汁を少し多めに入れる。もし温度に対する閾値が高ければ、私は少し熱めのスープを出す。これらのことはすべて、他者と向き合い、他者に敬意を表することにつながる。

3) 多感覚で捉える現象が分かる

音楽であれば耳に響き、絵画であれば目を使う・・・食べる、飲むという行為には多感覚が関わる。食べ、飲むとき私たちは目で見る・・・だけではなく、同時に私たちのすべての感覚が総動員される。そしてそれには、複数の文化のエッセンスが関わる。私たちは互いにそれぞれの文化を尊重するからである。また、茶碗、皿、グラスなど形式も色々となる。形は変わっても多感覚で感じるということは変わらない。

4) 内的、外的刺激を感じる順番を再確認する

先述した3段階がある。途中と後の段階は、一つのセレモニーの始まりと終焉にあたる。これは、簡単で早く食べられる食事であっても同じである。

5) 食べものの感覚的要素から感じるものを分析できる

答えを導き出すには実際に食べてみなければならない。人があなたの代わりに味わうわけではない。また、味覚の定義を的確に押さえておく必要がある。味覚とは“その瞬間その場所で得た感情の組み合わせで、二度と同じものを得ることはできないが思い出すことはできる”ものである。もし私たちが味わわずに飲みこんだら、分析することはできず、喜びも落胆も覚えることはない。このことは、自分が食べものに対して行うこと、すなわち飲む、食べるということにしっかり“向き合い”、そのときは他のことは何も考えないことが必要だということをよく示している。

6) 味覚を活用し記憶に残すことができる

これにはいくつかの要素がある



- **会話**：私たちが得たもの、発見したこと、感じたことを一緒にいる人と分かち合うことで生まれる。お互いをよく知ることもつながる。分かち合いの偉大な学びの場である。

- **節度ある食事**：食べものを栄養的要素、衛生的要素を十分尊重しながら摂る。これは子どもでも知っている。重要なのは、感覚的要素である。感覚的要素、それだけが記憶に残り、再度食べたいという欲求を覚えるかどうかに関わることで私たちの食事摂取を方向づける。また、感情的な満足は食べるのを終える一つの区切りとなる。感情的に満足すると3時間から4時間は再度食卓につくことを考えなくなる。

- **依存現象の回避**：良識の問題である。もし私たちが、季節や自分がいる場所に即したバラエティーに富む食生活をしているとしたら、そのバリエーションは一神教、すなわち単一の食材のみに頼る状態、にならないための防波堤となる。一年中同じ食材を提供しているところでは、単調で何かに依存する状態へと行って行くことが確認されている。味覚教育はまた、薬物使用が私たちのウェルビーイングにマイナスであることを示し、私たちから薬物を遠ざけてくれる。喫煙や飲酒、単一食材のみの摂取、さらには特定の行動や特に親密な人を4日から8日間遠ざけてみて、自分で自分を律することができること、自分の主人が自分自身であることを自主的に確認することも必要である。

- **自国の言語**：言語は、間違いなく非常に重要な文化的側面の一つである。感じたことを表現するには非常に多くの言葉や語句を使うことは注目に値する。炭酸飲料を飲んだ場合、私たちが使う言葉は2個から5個までで、それは常に変わらない。ハンバーガーなどファストフードを食べた場合も同様である。一方、感覚的要素に富むワインを飲んだら、“松茸” やすっぽんのスープ、マグロ、蓮の花のデクリネゾン、野うさぎのロワイヤル風などを食べたら、感じたものを述べるのに何十もの言葉が使われ、共有される。このように、食べものの感覚的部分は語彙の最も重要な源であり、各国の言語を豊かにする。

- **自主性**：十分訓練された味覚の根幹を持っていれば、自分が自主的に食べているもの、飲んでいるものが分かり、それら知り得たことは、自分の行いに自信を持つことを助ける。

第六章 味覚教育と子どもの食態度

人の食態度の形成において、味覚教育抜きに適切な食態度はない。

食態度には2つの要因を見ることができる。外的要因と内的要因である。

外的要因

場所と時が私たちが食べるものを変える。どこで生産されたか、作られたかが食べものの地理的なアイデンティティーをもたらす。このアイデンティティーは、原産地を名乗るために求められる基準ともなっている。フランスのソーテルヌ地方のワインを飲むということは、ヴーヴレー地方のワインを飲むのとは違う。京都の蕪、長崎のヒメジ、鹿児島牛の牛フィレ肉、丹波の黒豆、など何かを食べるといことは、その地方や生産にかかわった人たちを食べるといことである。— 食べもののアイデンティティーはその食べものに関わる人のアイデンティティーを映している。

- 多くの経験が、的確な食態度へ導いてくれる。そこに関わる食べものは、シンプルであっても豪華であってもすべて産地を背負っていて、独自のアイデンティティーを有している。尚、原産地名とブランド名を混同してはならない。ブランド名は商業的なものである。

- 風習、宗教、習慣は私たちの成り立ちに関わっている。ときとして、イスラム教におけるワイン摂取のように宗教で禁じられているものもある。実はコーランでは過剰摂取を禁じているだけなのであるが。これは、自他を害しないために節度を持って摂取するように説くよりも禁じてしまう方が簡単であるということの証である。

風習の中には、産地で季節の収穫を祝う祭りのように毎年決まった日に祝うものもある。習慣は私たちの心地よい食事の決まりごとにもつながる。たとえば、食卓では行儀よく振る舞う、献立を考える、一番ふさわしい食器に盛る・・・などである。

内的要因

まず、食べる意欲が関わる。これには、空腹か、満腹か、第一の質（栄養と衛生）、健康状態、など体調が影響する。また、心理的な感覚も影響する。たとえば、料理の仕上がり、多感覚で感じるものに対し自分の意志では変えられない閾値、その時の気分、年齢などが影響する。食卓に着くよりはまだベッドにいたい気分であればそれが食べる意欲に影響することは想像できるであろう。

そして、食べものが象徴するものに表れる社会文化的なものもある。栄養学者のジャン・トレモリエールは、私たちは私たちが考えている以上に食べものが象徴するものを摂取していると言っている。たとえば、地上も水上も空も移動できる鴨を食べるとのと、水を知らないものを食べるのとは違う。子どものころの思い出も忘れてはならない。味覚の根幹の構築において家庭での学びが果たす役割はとても重要である。あらゆる食べものが嫌いで、そのことに疑問を持っていない子どもに出会ったことがある。その母親に質問したところ、彼女は料理をするのが嫌いだと打ち明けた。学校の教科で調理を学ぶことの大切さが分かる。学校で調理を学ばば、料理をしたいという気持ちが育つ。自分が愛する人に料理や飲みものを作ってあげるといことは、行動や思考のバランスが取れた社会を作るのに欠かせない。味覚教育がなければ、不合理な恐怖心や嫌悪感を覚える新奇恐怖症のような、健康状態の乱れを引き起こすことにつながるといえる。味覚教育は、学びを通してこれらの問題を抱える人たちに適切に食べる意欲を持たせることができる。

このように、好き嫌いは様々な影響から生じる。たとえば、カナダでシェーブルチーズ（ヤギの乳のチーズ）が嫌いな女性と出会ったことがある。彼女は、子どものころ悪さをすると罰としてヤギ小屋に閉じ込めると脅されていた経験があり、ヤギ小屋のにおいは彼女にとって忌まわしいものであった。そして、ヤギのにおいは大人になっても受け入れられないものとなった。このような例は多々ある。たとえば、子どもが初めて食べる肉があごの筋肉の発達状態に合ったものでなければ、その子は肉はかたいものだと思うであろう。これは、それを食べさせようとした親の失敗である。誰かに何かを供する場合は、常にその人のことを考え、その人が受け入れられるものであるかどうかを知っていなければならない。あらゆる食べものの人生最初の一口は、多くの愛情を注いだものでなければならない。

結論

子どもの味覚教育は私たちが彼らに負っている義務である。

自らの五感を使い、自分たちが食べるものについて衛生的・栄養的要素だけでないものを経験から学ぶことで、子どもたちは自分を取り巻く生活の中で生きていく準備ができるようになる。