

食べもの・飲みものの感覚的要素と Bien Être（ウェルビーイング）

ジャック・ピュイゼ

（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

食べもの、飲みものには栄養、衛生、感覚の3要素がある。栄養的要素と衛生的要素は肉体を維持し、感覚的要素は精神を満たす。そして、感覚的要素により精神が満たされることが Bien Être（ウェルビーイング）実現につながる。感覚的要素は、自分自身の五感を使って時間をかけて味わうことでのみ得ることができる。感覚的要素は、食べもの、飲みものの味だけでなくテロワールや、関わった人間、経てきた時間も伝えてくれる。それらを感覚的要素から感じ、感じたものを言葉にして話すことが Bien Être（ウェルビーイング）を育んでいく。Bien Être（ウェルビーイング）が発達する社会は、味わうことを知らない安全主義の社会より生き易い。

キーワード：味覚教育、五感、感覚的要素、Bien Être、ウェルビーイング、ビヤンネートル

目次

第一章 序論

第二章 食べること、飲むこと

一節 1) 栄養的要素

二節 2) 衛生的要素

三節 3) 感覚的要素

第三章 満たされるとは

第四章 Bien Être（ウェルビーイング）実現における感覚的要素の重要性

～肉体だけでなく精神も Bien Être（ウェルビーイング）であるために～

第五章 食べもの、飲みものの感覚的要素とテロワール

第六章 ワインの感覚的要素と Bien Être（ウェルビーイング）

第七章 感覚的要素を享受するためには

結論

第一章 序論

このテーマは普遍的で、老若男女を問わずすべての人に関わる。なぜなら、人間は皆日に3回、生命を維持するために欠かすことができないものを満たす必要があるからである。すなわち、誰もが日に3回食べて、飲む。

第二章 食べること、飲むこと

私たちが食べ、飲むものはすべて3つの基本的な要素を有している。これらの要素は、私たちが必要とするもの、食べもの飲みものが遺伝的に有するもの、そして気候などの変化の影響を受けている。

1) 栄養的要素

私たちが食べ、飲むものは、エネルギーやたんぱく質だけでなくミネラルやビタミンなどの微量栄養素も満たすものでなければならない。現在各国は、自国民が必要な栄養を摂取するためのガイドラインを示している。これはとても重要な進歩である。

2) 衛生的要素

私たちが食べ、飲むものは健康を脅かすことがあってはならない。科学的、細菌学的、物理的な要因がある。衛生面に関しても各国が様々な規制や基準を示しており、やはりとても重要なものである。

これら最初の2つの要素は食べもの、飲みものの第1の質である。これらは、数値で“測る”ことができることから基準値を定めることが可能で、基準値を超えた場合に販売禁止となることもある。

この2つの要素は食べものの市場価値を質より量で表すもので、行政が基準を規定することができる。尚、行政の基準は衛生状態の維持を目的とするというより保護主義の姿勢が強く見られることがある。

3) 感覚的要素

感覚や精神的機能で感じるもので、第2の質、いわゆる私たちが“味覚”と呼ぶものである。感覚的要素は、人が食べる、あるいは飲むときに視覚、嗅覚、聴覚、触覚、味覚、すなわち五感を通して刺激を受けることで感じる事ができる。

この要素は数値で測ることはできないが、常に存在している。そして、私たちの食べものの選択や私たちの食卓におけるあらゆる反応、私たちの文化に関わっている。

私たちは受容器官が刺激されることで食べものからのメッセージを受け止める。そしてそれらのメッセージは、脳の神経繊維で“解読”される。これが“エンコード”である。

脳はこれらの刺激を受け入れ、あるいは拒絶し、比較し、分類する。つまり、脳で刺激が“整理統合”される。当然のことながら、このプロセスは、子どもであろうと大人であろうと、食べるもしくは飲む行為としっかり向き合うときにのみ機能する。しっかり向き合うとは、食べて飲んでいる間はそれ以外のことを何も考えないということである。もししっかり向き合っていないければ、第1の質しか享受できない。食べものと語り合うことはできず、味わずに飲みこむことになり、食べものは未開拓のままとなる。そうすると、彩り豊かな世界へといざなってくれる感覚的喜悦は更新されていかない。

第三章 満たされるとは

私たちは主に1日に3回食べる機会がある：朝、1日の始まりで、私たちは空腹である。そこで朝食ということになるが、私たちは新聞を読んだり、テレビを見たり、その日のニュースを聞いたり、1日の活動の準備をしたり……朝食を食べているときに気持ちはよそを向いていて、肉体的に満足するまで、すなわち“満腹だ”と感じるまで食べものや飲みものを味わずに飲み込む。もちろんそれで栄養は摂取できる。そして私たちは、同じことを昼も夜も繰り返す。これは動物がエサを食べるのと同じである。

しかし、別の選択肢もある。食べものがあなたに語るのだということを知っていて、毎回の食事で食べものを味わい、五感を通して食べものの語りを聞き、喜びを感じれば、精神的に満たされたと感じたときに食べるのをやめるよ



うになる。そして精神的に満たされたとき、食べもの、飲みものとの会話は自然に終わる。この原則で食事を摂ることは、文化的な豊かさをもたらすだけでなく、節度を持って食べることにもつながる。

精神的満足は買うことはできない。自分自身のものであって、非常に個人的なものであり、自分自身の時間を割いて初めて得られるものである。

第四章 Bien Être（ウェルビーイング）実現における感覚的要素の重要性 ～肉体だけでなく精神も Bien Être（ウェルビーイング）であるために～

人間にとって、Bien Être（ウェルビーイング）の実現は食の究極の目的である。そのためには、最初の2つの要素、栄養と衛生、だけでなく喜びを生み出す感覚的要素を満たさなければならない。つまり、食べものや飲みものは、栄養があり、衛生面でも基準を満たして健康を維持するだけでなく、同時に喜びももたらして初めて本物と言える。

栄養、衛生、感覚、の3つの要素の内どれか1つでも欠けていたら、その食べものは食べるに値しない。五感を使うことで、体だけでなく精神も満たすことができる。味覚の根幹は Bien Être（ウェルビーイング）を実現できる唯一のものであり、肉体を築くときには同時に味覚の根幹も築かなければならない。

第五章 食べもの、飲みものの感覚的要素とテロワール

感覚的要素だけがテロワールを伝える。テロワールとは、言い換えると、空気と土地の関係から生まれる、食べもの、飲みものが生産された環境を象徴する感覚的なものである。そして空気と土地の関係には、その土地で働く人間が大きく寄与している。

テロワールは、味わうことにより得られるもう1つのものである。味わうことを通して私たちは、**食べもの、飲みもの**から、土壌の構成や地理的特徴を知る。たとえば、その食べものが育った土壌は粘土質だったのか、珪質石灰岩だったのか、あるいは、日当たりは良かったのか、斜面地か平地か、風雨の強さはどうだったのか、などを味わうことで知ることができる。そして、テロワールの境界は感覚的要素に基づいてのみ分かる。地理学や気候学、生物化学など・・・の研究により説明することもできるが、テロワールにすべてが表れていると言える。

第六章 ワインの感覚的要素と Bien Être（ウェルビーイング）

ワインと一口に言うが、その数は無数にある。たとえば、私がフランスのワインについて話すとしたら、その対象となるワインは常に50万もある。言い換えると、50万通りの表現が生じ得る。そしてそれは、空気、土地、人間、そして時間といった、1つ1つのワインに刻まれた固有の特徴を発見する楽しみがあるということでもある。空気、すなわち気候は毎年変わり、そのワインが作られた年の空気はそのときだけのものである。土地、すなわち土壌や環境の違いはワインの個性につながる。そして、ワインの生産は空気と土地の組み合わせ、すなわちテロワールに合ったものでなくてはならず、それを実現するのがワイン生産者たる人間である。そして、ワインに刻まれる4つ目の要素が時間である。ワインは工場生産されたものではなく、生きているもので、若々しいものから100年を超える英知を備えるものまである。時間という要素はとても重要で、私たちが30年もの、あるいは50年もののワインを飲む場合、私たちはそのワインを通して、そのワインが作られた年の気候条件、すなわちブドウが熟すまでの過程に関わる、開花時期、気温、降雨量、日照時間を知る。ただし、空気や土地、人間、時間は、味わって初めて知ることができるものである。そして、味わって感じて初めて私たちは感じ得たことを言葉によって表現することができる。たとえば、軽くて流れるようなど越しならばそれはそのワインが生産された年には収穫時に雨が降ったことを物語り、一方、その前年のワインが力強ければ、それは前の年が乾燥していたというメッセージである。

とてもシンプルなことである。ワインが私たちに語る。そして、私たちがワインから感じたワインの物語を話すことは私たちの Bien Être（ウェルビーイング）の実現につながる。

第七章 感覚的要素を享受するためには

複雑なことは何もない。とても簡単なことである。私たちは複数のことを同時に考えることはできない、つまり同時に2つのことはできないということを忘れずに、自分がそのときやることとしっかり向き合うだけである。もし私が食べるなら、あるいは飲むなら、**私は味わう**。そのとき私は、燕や醤油、酒、ワイン、牛リブロース、鶏もも肉、白飯と1対1で会話をする。1つ1つの食材が私に語り、私は彼らとしっかり向き合って彼らのメッセージを解読する。そしてそのとき私は、誰にも邪魔をされない権利がある。たとえば誰かが電話で話をしていたら、あなたはその人に時間を確認したり、電車の到着時刻を聞いたり、買ったものをどこに置いたか尋ねたりして通話の邪魔をするであろうか。絶対にしない！食べものや飲みものと対話をしている時も同様に、邪魔をしてはならない。その人が味わう一連の過程を終えたことが幸せな表情として顔に表れ、感じたことを言葉で伝える準備ができるまで待つ。そして、その人があなたに感じたことを話すことで、味わった食べものはよみがえる。それにより、ある食べものは永遠に残り、あるものはすぐに消え去る。

このように、すべてがとても簡単である。食事は1つのセレモニーであり、開演、それに続くいくつかの幕、そしてフィナーレがあるということを知ってさえいればいい。これはいわゆる講演会や演劇とは違う環境である。食事においては各自が各場面の演出家で、次々に誠実な役者たちに演技させる。乾いた役者と水分を含む役者（すなわち食べものと飲みもの）との間では避けることができない応酬が行われる。私たちは、彼らを“彼らを理解する”ために消え去らせ、彼らの感覚的なプライバシー、彼らの無形のもの、彼らの真の姿を私たちに提供させる。同時に私たちは、五感、決して誰かのものではなく自分自身の五感、を通してそれらを受け止める。

何も難しいことはない。食べものを味わうための時間を十分に取り、食べものの体の安全を守る部分と嗜好性の部分を同時にきちんと摂取するだけである。私たちが食べ、飲むものの秘密は、食べものの嗜好性の部分にのみ存在する。

結論

感覚は、1世紀以上忘れられていたが、また注目されるようになった。

1900年頃までは、食べものが流通に値するものかどうかは感覚を通してのみ評価されていたことを覚えているだろうか。当時は、公的な資格をもった味覚鑑定人がいた。そしてその鑑定人が、満足できて喜びをもたらす食べものであると認定したものしか大きな町に入れることができなかった。

その後、1900年代になると、たんぱく質、脂質、ビタミン、微量元素、バクテリア数、など……すべてが計測されるようになり、計測することですべてがコントロールされていると信じていた。もちろん、そんなことはありえない。私たちは、人間の脳が味覚の根幹を使って、生きている実感、調律するための基準音の“ラ”、目に見えないハーモニー、を維持しているのだということを忘れていたのである。

さあ、私たちは他の誰でもないことを忘れずに、私たちの存在を豊かなものにしよう。Bien Être（ウェルビーイング）が発達する社会は、味わうことを知らない安全主義の社会より確実に生き易いのであるから。