



## 地産・地消と食育

大 谷 貴美子

地産・地消とよく似た言葉に、土産・土消・（土法）や身土不二、四方三里の食べ物などがある。言い方は異なるが、いずれも、自分の生まれ育った土地でとれた食べ物を、その土地に伝わった調理方法で食べる（消費する）ということで、背後には、こういった食生活が環境にも体にもやさしいという意味が含まれている。しかし、一口に地産・地消といっても、現実問題となると結構難しい問題が潜んでいる。国の食育推進基本計画では、2010年度到達目標として学校給食における地場産品の使用を30%以上にするとしている。しかし、例えば京都市の場合、京都府の食料自給率が十数パーセントの中にあって、おおよそ7万食とされる学校給食に地場産品を30%も使用することは、現実問題としては不可能である。そして、いつも議論になるのが、どこまでを地場産品とみなすのか、ということである。従って、京都市の学校給食における地産地消推進プロジェクト会議においては、確かに、地産地消に加えて知産知消という言葉が入っていたと記憶している。

---

おおたに きみこ 京都府立大学人間環境学部教授。大阪市立大学大学院生活科学研究科後期博士課程修了。武庫川女子大学、大阪市立大学を経て1996年より京都府立大学に勤務。共著に松田覚編『食 Up to date—食と健康／食と安全／食と環境—』金芳堂（2005年）、城仁士編著『高齢者の発達を支援する環境づくり』ナカニシヤ出版（2005年）など。

# 1 なぜ、今、地産・地消が叫ばれるのか

## (1) 食料自給率の低下

日本の食糧自給率は、先進諸国では最下位にあり、現在はエネルギーベースで39%とされる。国は、2010年までに何とか食料自給率を45%まで上げたいとしているが、現実は厳しいようである。

では、何故、ここまで食料自給率が低下してしまったのか。要因はいくつも考えられる。まず、日本人の食生活が戦後大きく日本型から欧米型に変化したことが挙げられる。学校給食がパンと牛乳を柱に実施されてきたことも日本人の米離れと食の欧米化を促進したと考えられるが、米の消費量は年々減少し、代わって自給率が僅か14%の小麦から作られるパン、麺類（パスタ、ラーメン）の消費量が上昇している。つまり、日本人の変化した食嗜好を満たす作物を国内で賄いきれないために輸入せざるを得ないという現実がある。そして、幸いなことに、今まででは海外から安く、必要とする食料を購入することができたということである。そして海外から安く入ってくる農作物に国内産農作物は市場競争に負け、日本の農業は大きな打撃を受けている。

つまり日本型食生活の見直しは、日本の農業の立て直しという大きな課題を背負っている。

ところで、地球温暖化による大干魃で、小麦の輸入相手国であるオーストラリアの小麦が大打撃を受け、そのあおりで、小麦粉は高騰し、我々の食卓をも直撃している。また、我が国の主要な輸入農産物であるとうもろこしや大豆なども、バイオ燃料としての転用が多くなって価格が高騰し、それらを主食としている貧しい国々の人々は食事ができないとい

う問題も起こっている。海洋資源についても枯渇問題に加え、巨大人口を抱える中国などの食生活が大きく変化し、日本人が大好きなマグロの市場での奪い合いが起きている。つまりお金があっても買えない時代がきているのだ。

一見豊かな日本人の食生活は、国際情勢の変化や地球環境が変化すれば、一気に崩れ去ってしまうという、実は非常にもろい基盤の上に成り立ったものなのだ。

一方、廃棄される食料も膨大な量にのぼる。我が国のエネルギーベースの残飯量は、国民一人当たり 725kcal とされ、それは供給食糧の約 1/4 に当たる。そして、その年間量は、世界の食糧援助（1,000 万トン/年）の 2 倍以上にも当たるとされる。残飯を無くすことができれば、現時点の日本の自給率は 56% と試算されている。日本人は、大量の食料を海外から輸入し、その多くをゴミとして廃棄しているのである。

自給率上昇のためには地産・地消による日本型食生活の見直しと同時に、LOHAS (Lifestyles of Health and Sustainability) なライフスタイルが求められている。

## (2) 環境問題と地産・地消

海外から食料を輸入すれば、輸送によって環境に大きな負荷をかける。それを表すのに、フードマイレージという指標があるが、これは、輸入相手国ごとの輸入量 (t) に輸送距離 (首都間 : km) を掛けたものの総和 ( $\Sigma t \cdot km$ ) で表される。そして、日本は世界一のフードマイレージ (2001 年 : 9,000 億 t · km) を誇っている。隣の韓国と比較しても 3 倍近い数値となっている。その主な輸入相手国は、アメリカ、カナダ、オーストラリアで、この 3 国でフードマイレージのおおよそ 9 割近くを占めており、

日本人の食卓は、この3国に支えられているといつても過言ではない。

確かに自分の住んでいるところで生産されたものを消費すれば、フードマイレージは小さくなり、輸送による環境への負荷は小さくなる。しかし、地産・地消であっても、露地ものではなく、ハウス栽培や工場で生産される野菜・果物などは、やはり大量のエネルギーを使用しているという点では環境にやさしい食とはいえない。

日本人が大切にしてきた、旬を楽しむ食文化、野菜や穀物を中心とした日本型食生活を再評価する時期にきている。

### (3) 食の安心と地産・地消

中国から輸入された野菜の残留農薬が問題となり、「チャイナフリー」などという表示がされたり、BSEのためにアメリカ産牛肉の輸入がストップし、有名牛丼チェーン店から牛丼が消えたり、国内産農畜産物についても偽装表示が問題となったりと、我が国の食の安心安全に関わる問題はグローバル化し、かつ多様化している。

我が国では、牛肉の偽装表示問題を発端に、消費者に牛肉の生産履歴が分かるトレーサビリティシステムが導入され、現在は他の農産物にまで、トレーサビリティシステムが波及しつつある。しかし、システムが高度化すればするほど、それが裏切られた時の、消費者の落胆と不信感は大きくなる。人間がすることには必ず抜け道があり、このシステムの導入後も牛肉の偽装問題が起きている。

「私が、作りました。」というメッセージとともに、生産者の顔写真や名前入りのラベルが貼られた野菜などもよく見かけるが、これらはひとつの心理作戦といえる。消費者は、実際にはその人物がどのような人であるかは知りようもないし、生産現場を見ているわけでもないのだが、

なんとなく、安心して買ってしまうのである。

現在のように複雑化したフードシステムの中では、生産者の顔が見えないし、コミュニケーションも存在しない。生産者と消費者の密な人間関係があればあるほど、安心感は高まる。それが地産地消のメリットといえる。かつては、振り売りという売り方が京の町にもあったが、現在は、ほとんど見かけなくなっている。代わって、朝市などが活況を呈しているが、その人気の秘密は、野菜の鮮度や価格もさることながら、生産者との距離の近さに魅力があるからと考えられる。

#### (4) 生活習慣病と地産・地消

日本人の疾病構造は、戦後大きく変化し、感染性疾患からいわば飽食性成人病とも呼ばれる生活習慣病へと変わった。日本人の死因のトップは悪性新生物（癌）によるものであるが、2位、3位はいずれも動脈硬化症が原因となっており、幼少期からの食生活のあり方が大きな要因となっている。

たんぱく質の大失敗 (The great protein fiasco) とも呼ばれているが、我が国では、戦後、欧米人並の体格を目指し、「良質のたんぱく質を摂りましょう。良質のたんぱく質は動物性のたんぱく質です。」といった栄養指導がなされてきた。そして、日本人の体格は大きくなり、寿命も伸び、感染性疾患による死亡も低下した。しかし、一方では、動物性脂肪の過剰摂取による生活習慣病を増加させ、日本を含む一部の先進諸国の人々の胃袋を満たすために飼育される家禽類の数は世界人口よりも多くなり、それらの排泄物による環境汚染が深刻化している。

日本人は、欧米人（狩猟民族）とは異なり農耕民族である。そして農耕民族の食は、天候に左右され、一旦飢饉に見舞われると飢えるしかな

かつた。つまり、そういういた厳しい環境の中を生き残ってきた先祖の強いDNAを我々は受け継いでいる。それが、「儉約遺伝子(Thrifty gene)」と呼ばれるものである。この遺伝子を持っている人は、効率よくエネルギーを体内に蓄えることができる。つまり脂肪が燃えにくいのだ。そして日本人は、欧米人と比べて、この遺伝子を持っている人の割合が2～3倍も多いということである。さらに、この遺伝子を持っているとインスリン抵抗性が高くなり、糖尿病になりやすくなる。つまり、このような遺伝子を持つ日本人が、欧米型の食生活をしているために、今や糖尿病は国民病とも呼ばれるようになり、さらにその低年齢化が問題となっているのだ。

生活習慣病の増加は、国民医療費を増大させ、国にとっては、その対策が緊急の課題となっている。メタボリックシンドロームという言葉の認知度をあげ、生活習慣病予防のための運動が国策として展開され、2008年度からは、健康診断の項目に、メタボリックシンドロームの診断基準でもあるへそ周りの長さ（内臓脂肪量を反映する）が測定されることになった。

国民の疾病構造を改善し、国民医療費を削減する目的においても、地産・地消に始まる日本型食生活への転換が求められている。

## 2 京料理をテーマとした食育の有用性

京都には世界に誇る食文化が息づいている。私たちの研究室では、京都に育つ子ども達が、その文化のすばらしさに気づき、誇りを持ってそれらを次世代に受け継いで行ってくれることを願い、京料理をテーマに食育活動を展開してきた。ここでは、その背景となっている子どもの

食の現状と活動を通して感じたことを述べる。

### (1) 子ども達の食の現状

私たちの調査でも、子ども達の食嗜好の欧米化が示されている。子ども達が和食の絵を描いても、描ける野菜料理は、サラダか、野菜そのものであり、和風の野菜料理はほとんど描けない。また、お箸の持ち方に始まり、和食の配膳のルールや盛り付けのルールなども殆ど理解されていない。それ以上に、料理の絵を描く際にお皿を描かない子や、ハンバーグなどの洋風料理を描いても付け合せの描けない子どもが非常に多い。

近年、孤食、個食、子食の増加が指摘されているが、これらはすべて親が子どもに関わらない食の姿であり、こういった家庭での食のあり方が、基本的な食事のマナーや食事の楽しみ方を知らない子どもを増やしている。五感で味わえる食事が提供されていない中で、五感で味わうことを見知らぬ子どもが増えている。

### (2) 子ども達の体

生活習慣病の予防という観点からは、肥満が問題となるが、私たちは、成長期にある子ども達のやせの多さが気になっている。家庭の食事を調べても、栄養バランスの悪さが見えてくる。10代は、骨量が最も増える時期であり、この時期に骨量を増やしておかなければならぬ。しかし給食の無い日の家庭の食事では、大切なカルシウム源である乳製品や野菜や大豆製品の摂取は非常に少ない。ダイエット志向の高まりも影響していると思われるが、溢れている食べ物の中で、子ども達は現代的栄養失調の中にある。

さらに口は、生命をまもる最初のバリアーであるが、口の機能が発達

していない。例えば、子ども達が好む食べ物は、比較的容易に食べられる軟らかいものであり、そのために咀嚼力の低下が著しい。咀嚼力の低下は、瞬発力などの運動能力や発音の明瞭さ（コミュニケーション）などにも影響を与える。また、口の中で、異物をよりわけて吐き出すという機能も発達していない。保育園や小学校等の給食において、危険という理由で骨つきの魚料理が出せないという問題をも生じさせている。加えて、自分の五感を駆使して、食べ物の安全性を確認することにも慣れていない。

口は食べ物の入り口（健康）であると同時に、体を守る働きバリアー（安全）であり、社会の入り口（コミュニケーション）でもある。何気ない日々の「食べごと」を通じて、親が子どもに関わることで、子どもの生きる力が育まれていく。それが、おそらくになっている。

### （3）食育の目的

食育とは、何か。教育現場における食育とは、自分の食を正しくデザインできる力を育むことといえる。食をデザインするということは、自分のニーズ、食べる人のニーズをしっかりと理解し、自分ないしは食べる人のために、食を作る、または食を選ぶ能力を育むということである。自分の夢を実現させるためには、体と心が健康でなければならない。一生を健康に過ごせるための知識や技術、実践力を養うこと、そして食育を通じて他人との関わりや自らの食行動が社会や地球環境とどのように関わり、どのような影響を与えているかを知ることといえる。

一方、家庭における食育の最も大切なことは、基本的な食習慣や食嗜好を築くこと、さらに親子の信頼関係を築き、子どもの心の中に、親や家族への愛着や自尊感情を育むことといえる。

家庭の食事時間は、給食とは異なり、そこに繰り広げられる家族の人間関係を食べている時間もある。

#### (4) 京料理をテーマとした食育

現在のように交通網が発達していなかった時代には、その土地で採れるものを食べることしか許されなかつた。土産・土消・土法という言葉に代表されるように、その土地で採れる物を、いかにおいしく食べるのか、先人達は様々な工夫を重ねてきた。そして考え出された調理方法を用いて作られた料理を、現在、我々は郷土料理と呼んでいる。従って、京料理も京都の郷土料理である。そして、京都には、かつて都が存在していたという歴史的、社会的、文化的な背景もあって、現代人が忘れようとしている様々な精神が、京料理の中に、今も息づいている。例えば、素材を無駄なく、そして最大限にその特性を活かす精進料理の精神や、季節感やもてなしの心を重んじる茶の湯の精神、公家や武士の食の約束事などである。

京の都が中国からもたらされた陰陽五行説に則り造営されたように食の文化においても陰陽五行説の強い影響を受けている。京料理は、“五”という数字にこだわった料理ともされ、五味・五色・五法を五感で味わうのが京料理とされる。色とりどりの季節の食材を使いながら、様々な調理方法と味付けによって完成される料理である。そこには、料理人の季節の素材を重んじ、その特性を最大限に活かそうとする精神と、一番おいしい状態でそれらを味わってほしいというもてなしのこころが活かされている。そして食べる側も、そのことを理解して、五感をフルに活用してその料理を味わうことが礼儀なのだ。

私たちは、「食べるプロになろう」を合言葉に、約20時間という総合

学習の時間を使って、京料理をテーマに食育活動を行ってきた。プログラム全体の構成は図1に示したとおりである。

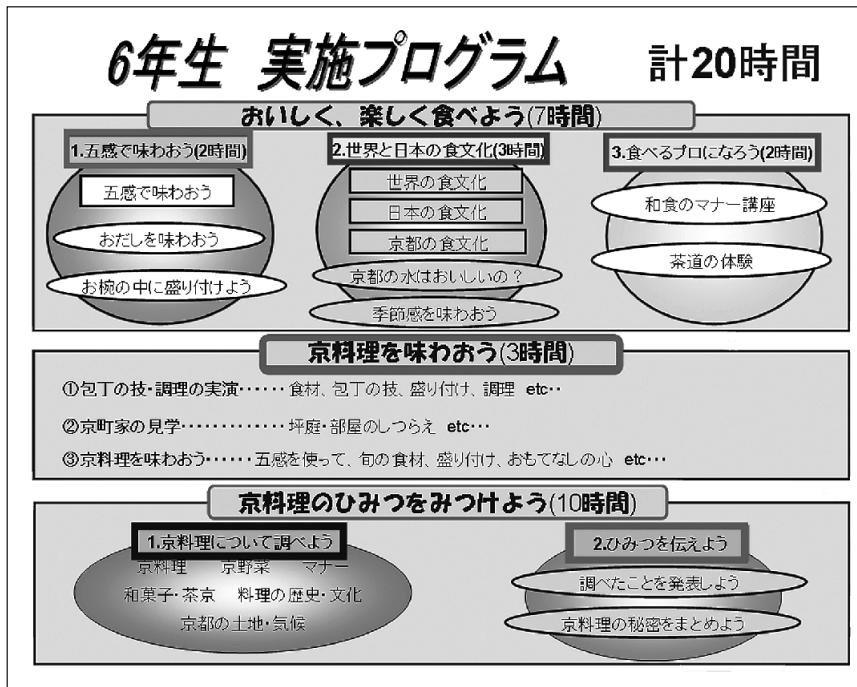


図1 食べるプロになろう

地元の食文化を守り育てていくためには、まずそれらについて学習し、そして実際に本物に触れることが大切である。授業を通して、子ども達に興味・関心を喚起させ、そして本物に触れさせることで感動を呼び起こすことができる。そして、その感動は、また次への興味へ、まわりの人へと波及していく。

食育は、ひとつのテーマであっても、一連のカリキュラムの中で行ってこそ効果がある。単に京料理を体験をさせるだけではイベントに終わってしまう。そういう意味で、カリキュラム全体をコーディネイトす

る栄養教諭の活躍が期待されている。

### 3 学校給食の役割

食育推進基本計画の中で、学校給食の充実が述べられ、そこには学校給食の普及・充実と「生きた教材」としての活用、学校給食での地産・地消の推進、単独調理方式の効果等の周知・普及等が掲げられている。しかし給食の規模、単独調理方式かセンター給食か、栄養教諭が配置されているか否か等によって、給食がどれだけ「生きた教材」となりうるかが決まる。

先にも述べたように、効果的な食育を行うためには、年度始めから、授業計画の中に食育カリキュラムを組み込み、他の教科間との連携を図っていく必要がある。そのためには、各校に栄養教諭の配置無くしてはとても難しい。また、学校給食を生きた教材とするためには、栄養教諭の力が発揮しやすいように、ある程度の献立の自由度が必要である。食育推進基本計画では、「教育ファームの取り組みが実施されている市町村の割合を60%以上にすること」も謳われているが、京都市の場合、せっかく子ども達が作った野菜も、安全上の理由から給食に使用することが禁じられている。

確かに食の安全性は、命を守るという観点からは、第一義的に考えるべきことである。しかし、0-157事件以降、食の安全管理が、少々行き過ぎているのではないかと感じている。あまりに行き過ぎた管理は、極端にいえば、すべての食材をオートクレーブに掛ければ滅菌できるわけだが、食材の特性（味、香り、色、テクスチャー、栄養）を殺してしまうことになる。そこには京料理に受け継がれてきた精神は存在しない。適

度なバランス感覚が必要である。

また、かつて、日本が貧しかった頃、給食に出されたパンは欠席者の分は家まで届け、食べきれなかったパンは自分で持ち帰らされた。食べ物を大切にするこころを教えるのであれば、少なくともパンは持ち帰らせるべきである。給食に安全な食べ物を提供する責任は行政サイドにあるが、子どもが食べ残したパン（安全な食べ物）は、今度は親の責任のもとに管理させるべきである。

子どもに関わらない親が増えている昨今、親の意識を変革させるうえでも、親も巻き込みながら食育の推進を図るべきと考える。学校だけが食育をしているわけではなく、効果的な食育は家庭と連携しなければ、実践されるはずはない。

#### 4 京都における食育への期待

子ども達と一緒に食育活動に取り組んで感じていることは、効果的な食育をするためには、教育に携わっておられる先生方を始め、おとな自身の食の世界を拡げてもらうことが重要であるということである。また食育は学校の教師だけでできるものではなく、地域や保護者との連携が必要である。

そして京料理を体験させる、私たちが開発してきたプログラムは、京都市内の小学生全員に体験させる価値のあるプログラムであると確信を持っている。是非、行政の力で、京都の小学校を卒業する子ども達全員が、本物の京料理の精神に触れる機会を作っていただきたいと思う。そのことは京の食文化の発展だけでなく産業の活性化にも繋がる。他に追随を許さないすばらしい食文化を持つ京都こそ、他都市の範となるよう

な食育を展開していただきたいと願っている。

### 参考文献

- 1 農林水産省「我が国の食料自給率－平成15年度食料自給率レポート－」
- 2 池田香代子・マガジンハウス編『世界がもし100人の村だったら ③たべもの編』マガジンハウス(2004年)
- 3 藤岡幹恭・小泉貞彦『農業と食料がわかる事典』日本実業出版社(2004年)
- 4 岩村暢子『変わる家族 変わる食卓』勁草書房(2003年)
- 5 鎌田早紀子, 李温九, 章貞玉, 富田圭子, 大谷貴美子「誕生日に食べたい料理の絵から見える小学生の食嗜好－日韓比較－」『日本食生活学会誌』Vol. 16, 215-223 (2005年)
- 6 鎌田早紀子, 富田圭子, 西智栄子, 大谷貴美子「家庭の食の実態が児童の食事観や体に及ぼす影響」『日本食生活学会誌』Vol. 16, 114-122 (2005年)