



森 久美子

作家・FMアップル「北の食物研究所」パーソナリティ

### 食への意識の変化

札幌のコミュニティラジオ局・FMアップルの番組「北の食物研究所」でパーソナリティを務め、毎回食と農に関わる専門家にお話をうかがっている。現在8年目で、放送回数は間もなく400回を超える。番組が始まった平成11年には食料農業農村基本法が新たに制定され、食料の安定供給の確保、農業の持つ多面的機能の発揮、農業の持続的発展、農村の振興が基本理念に挙げられた。聴取者にご理解いただくために、それらを平易な言葉に置き換えて説明してきた。農業・農村の振興に関わる方々の地道な努力と啓蒙活動により、一般の方々が少しずつ食を通して農業・農村を大事にすることの意義を理解し始めたように感じている。地産地消、食料自給率、スローフードなどの言葉を使うときも、そのたびに意味を説明していたが、BSE（牛海綿状脳症）の問題が食料の安全を考える契機になったのか、理解している方は多くなってきたように思う。

しかし、食への意識の高まりとは裏腹に、簡単、便利、安いという選択基準が優先されて、ファーストフードやインスタント食品、できあいの惣菜などを持ち帰って食べる中食や外食に見られる食生活の外部依存化が顕著になっている。現代の食

生活を<sup>や</sup>ゆし、心身への影響を論ずる風潮があるが、良し悪しとか、正しいか間違っているかという視点で食生活に注意を促しても、当事者は不快感を抱くだけで、改善しようと思うには至らないようだ。話したり書いたりという仕事を通して感じている、家庭の食が軽視される社会的な背景を、私なりの視点で考えてここで述べさせてもらいたいと思う。

### いま「食えること」を問う

食育基本法が制定された平成17年末に出版された拙作「きゅうりの声を聞いてごらん」は、家庭での親子のつながりを主軸に食育を考えて著したエッセイだ。食育をテーマにしているといっても、母親として家庭の食生活や食環境が子どもの心の安定にどう影響するかを主眼に置いた。栄養については、バランスがとれていればいいという程度にしか言及していないので、食育全般について書いたものとは言えないかもしれない。それでも小・中学校の保護者会や教師の会からよく講演を依頼される。主催者は異口同音に、食育に興味がない保護者が多いと嘆く。

子どもに夜更かしさせても気にしない親が多い上に、親自身の朝食欠食が常習化していて、子どもに朝食を食べさせないから、学校に来てもボーッとしていて勉強に身が入らない子どもが増えているという。そのせいか、昔は当たり前だった「早寝・早起き・朝ごはん」をスローガンに挙げている先生もいらして、生活習慣や規則正しく食事を摂ることが、子どもの心身の健全な発達、学校の成績に大に関係するとおっしゃっている。たしかにその通りだと思ふ反面、本来家庭の中でそれぞれのやりかたで食事をしていたのに、あなたは間違っていると言われると思ったら、耳をふさぐ保護者の心理は理解できなくもない。

最近「いま『食えること』を問う」（農文協）という本を読んだ。栄養学者・伏木亨氏と人類学者・山極寿一氏の二人の「食えること」に関する問題提起と、両氏と各界の専門家十人の鼎談から構成されている。「われわれは何のために<sup>でい</sup>食っているのか」。第一章、伏木氏の問題提起はこの一文から始まる。山極氏は「食べ物<sup>を</sup>を媒介しながら共同生活をしていくことは、人間の社会性を築く

うえで不可欠な要素となった」と言う。生命維持のための栄養を摂取できればいいと考える人が増えている現代社会の中で、母親として、子どもとの関係を築く基礎になる部分に食があると捉えてきた私は、山極氏の言葉に留飲が下がる思いがした。

鼎談の中で、精神科医・太平健氏は、いま六十歳前後の女性たちは、家庭に閉じ込められたことに対するルサンチマン(弱者が抱く憎悪やねたみ)が強く、娘たちが同じ思いをしたら困るという懸念から、料理を教えなくなったと話す。いまどきの若い母親は料理を作らないといった批判は多いが、彼女たちを育てた世代の精神的背景は案外言われていない。

### 心のキャッチボール

「きゅうりの声を聞いてごらん」の出版以来、新聞や雑誌などから取材を受けるたびに同じ質問をされた。できるだけ手作りのものを。子どもと一緒に食卓を囲む。食事のときはテレビを消して、目を見て会話をする。仕事で夕食時に留守をするときは、子どもたちのご飯を作って出かける…少しの努力で、子どもたちに笑顔の食卓を与えられると書いた私に、必ず取材者たちはたずねるのだ。

「食事にそんなに手間をかけたら、大変ですね。辛くないですか？」

正直に言うと、辛いときもある。ひと休みしたいと思いながら、帰宅してすぐに、スーツのまま食事の支度をするかもしれない。慌しく野菜を切り、鍋を火にかける。疲れと、夕食の時間が遅くなった焦りでイライラしてしまう。しかし、料理するときに漂う匂いは、いつの間にか私の気分を落ち着かせてくれる。家族のために義務感で料理をしていたが、段取りをつけて料理をすることは、自分自身の心の安定につながっていると気づかされた。

空腹のときに、おいしいものを作ってもらえたら、誰だってうれしい。体も心も喜びを感じる。親が空腹のサインをキャッチして、食欲という本能を満たしてくれるボールを投げ返してくれることで、子どもは人と人との関わりを無意識に学んでいるのだと思う。「食卓」は、コミュニケーションのとり方を体得するのに、最高の場所ではない

だろうか。

いま大人は、「自分を大事にすること」がとても好きだ。前述の精神科医の分析のように、現代の子どもたちの祖母が娘に家事を教えず、娘である母親たちは自分を大事にすることに懸命で、面倒なことはしたくないから、子どもにご飯を作らない。本来は「大事にする」とは、楽をすることを言うのではないはずなのに、楽なほうへ楽なほうへと流れていく人が多いように見える。

息子たちはまだ学生で、私は子育ての途中だが、家庭の食環境が、彼らの心身の成長に影響しているという手ごたえを感じている。きちんと子どもの食欲と体調を捉え、思いやりを持っておなかを満たしてやると、子どもは親からの愛情を確認できて、安心する。湯気の立つ料理を口に運ぶときに、子どもたちが笑顔になるのは、その証拠ではないだろうか。それで子どもの心身の健康を得られたら、育児にかかる手間が少なくなるのだから、トータルでは楽ができる。「面倒くさい」と思うのをやめて頑張るのも、自分を大事にすることになると、自戒の気持ちをこめて言っていきたいと思っている。

### profile

森 久美子 もり くみこ

1956年札幌生まれ。北海学園大学工学部建築科中退。放送局などに勤務。'95年に開拓時代の農村に生きる少女を描いた作品「晴天色の着物」で朝日新聞北海道支社主催・らいらっく文学賞に入賞。以来、新聞、雑誌などに多くの連載を持つ。'99年よりFMアップル「北の食物研究所」パーソナリティ。2002年ホクレン夢大賞・農業応援部門優秀賞受賞。'04年農業土木学会賞・著作賞受賞。北海道産業教育審議会委員、農林水産省機構宮事業事後評価委員会委員、北海道開発局「わが村は美しくー北海道」運動コンクール表彰審査委員、北海道中山間地域等総合対策検討委員会委員などを務める。編著「北の食と土地改良全12集」、著書「わがまな母親」「母のゆいごん」「きゅうりの声を聞いてごらん」等。