

セッション4 記録写真



女子栄養大学
武見ゆかり様



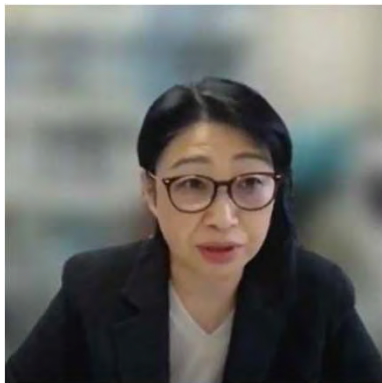
女子栄養大学
阿部知紗様



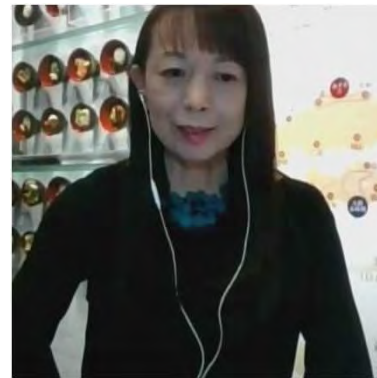
農林水産省
前田奈歩子様



クックパッド株式会社
小竹貴子様



新潟県立大学
村山伸子様



小浜市おばま食文化館
中田典子様

セッション5 討議内容抄録

■セッション5について

1. 開催日時：12/8 10:30-12:00

2. 開催場所：パレスホテル

3. セッション名

栄養課題解決に向けた日本の知見と提言

～「個人の状況に応じた栄養改善」の実現に向けた食文化・食習慣へのアプローチと企業の貢献

4. 主旨

日本は、気候風土に合わせた農業の生産性向上と、伝統の知恵に基づく山野河海（さんやかかい）の資源管理に取組ながら、主食である米を中心に、地元で生産される食材を調理・加工した郷土料理を発展させ、継承してきました。一方、各時代の課題に合わせた栄養改善も推進してきており、特に戦後は国際社会の支援を受け栄養欠乏を克服し、その後顕在化し始めた肥満・生活習慣病の増加などの過栄養の問題に対して食習慣改善運動を通じ、企業により開発された食品を活用しながら栄養バランスに優れた食習慣の構築を目指しています。このように、日本は、その置かれた状況の特性を踏まえ、その固有の取組により、現在の健康長寿社会を築いてきました。そして、現代においては、日本の伝統的な食の健康価値とサステナブルな価値が再認識されています。

それぞれの地域の食文化・食習慣を踏まえつつも、より健康な食習慣構築のために、特に米食・魚食文化等の共通項を持つアジア圏において、日本の経験や知見をどう生かせばよいのかを考えます。

5. 参加者

➤ 座長 佐藤洋一郎 京都府立大学 特任教授

➤ 司会 櫻井嘉騎 京都府立大学文学部和食文化学科（学生）

➤ パネリスト

① 村田吉弘 「菊乃井」主人・一般社団法人和食文化国民会議 副会長

② 森枝卓士 大正大学表現学部 客員教授

③ 阪野優紀香 神奈川県立保健福祉大学栄養学科（学生）

④ 小堀真珠子 農研機構 食品健康機能研究領域 食品機能評価ユニット長

⑤ 遠又靖丈 神奈川県立保健福祉大学 保健福祉学部 准教授

⑥ 上田彩菜 特定非営利法人ジャパンハート 栄養管理部マネージャー

6. 式次第

➤ 食文化とサステナビリティ：佐藤 洋一郎

はじめに、食文化とはどういうものか、特に日本の食文化の特徴とはどういうものかという点について手短にお話する。人類の食には、他の動物、哺乳類とは全く違った特徴がある。それは「分業」をするということ。分業によって、生産のみならず、作ったものを運び、調理し、加工する。そして、さらに重要なのは、作ったものを広い意味で「共食」ということ。特に、文明が登場し都市が生まれたことで分業の範囲が非常に大きくなった。そして、現代においてそれがグローバルに展開しているということ。特に先進域の都市域においては食べるということを楽しむ「食の共楽」という文化も生んできた。これを広く食文化と呼んでよいと思う。

正の側面がある一方で、食の分業が大きく発達したことにより食のシステムの全容がみえづらくなった。つまり自分たちが食べるものがなんであるかということが見えなくなってきた。そして、経済合理主義と相まって食の多様性が失われた。さらに、現代では食がもたらす環境負荷が増大し「人新世」、Anthropocene

セッション5 討議内容抄録

における大きな矛盾を含んだ地質時代概念を生むに至っている。

個人の健康について言えば、生産の拡大、保存と輸送距離の拡大に伴う添加物の多用などによる栄養課題が生まれた。都市生活の中では、過剰な食がカロリーオーバーによる健康負荷をもたらしている。そういう面がありながら、一方では世界人口の10パーセント以上の人が今なお飢餓に苦しむという大きなアンバランスを生んでいる。そういう中で、日本の食文化の特徴について触れる。人類の食の大きな特徴は、糖質を植物性の食材から、タンパク質・脂質を動物性の食材や植物性の食材から得てそれらを組み合わせるというところにある。この「食のパッケージ」という観点からの日本食の大きな特徴は「米からエネルギーを摂取する」、そして「動物性タンパク質、脂質を、魚から摂取する」、つまり「米と魚」というパッケージから出来上がっていることにある。これは、日本の風土に則して環境負荷が最も小さくなるように、過去2000年にわたって日本人が組み立ててきたものの上に成り立っているということだと考える。

そういう中で、日本食が持っている価値を普遍的なものにしていくという観点から、我々は何を考えればよいのか。さらには、その良さを世界にどんな考えで伝えたらよいのかということについて、皆さんと議論したい。

櫻井 嘉騎

それでは、日本料理アカデミー理事長として、日本料理の手法のみの解説ではなく、考え方の基礎を示していくことを目指し、その味や調理法の根拠や科学的な理由を示す「日本料理大全」を上市された村田さんから「和食とは何か」、その料理としての特徴、サステナブルな価値についてお話をいただきたい。

➤ 和食とは何か①：村田 吉弘

和食は諸外国の料理と全く異なり「素材はすべてからく神様からいただいたもの」だと考える。素材そのものが完璧なものであるという考え方が基礎にあり、「足し算の料理」とは違う「引き算の料理」という考え。完璧ではあるが、そこに皮があったり、硬いところがあったり、あくがあったりして、それを抜いていくことによって、素材本来のものが現れてくるという考え方の下に料理を作っている。「何かを足していく」という他の国の料理と異なり、あるものから引いていくことで素材の持ち味を大切にしているという話になってくる。そこでは、自然に対する敬意の面が他の国の料理と異なり、根底には神の創造物である考えを大切にするという気持ちがある。

このような精神的な背景とともに、技術的な面について申し上げる。私たち大型霊長類は、1日30種類ぐらいの食物を食べている。我々は同じものを食べ続けると飽きる。食べることができなくなる。しかしながら、生まれて3カ月から半年までは、母乳しか飲まない。母乳には、脂質と糖質とうま味成分が入っている。糖質というのは炭水化物であり、全人類が食べるものだが、他の国が脂質を中心に料理を作ったことに対して、日本料理はうま味を中心に料理を構成した。うま味には、カロリーがほとんどない。脂質が1ccで9キロカロリーあるのに対して日本では非常にカロリーの少ないヘルシーな料理が構成された。それは、長い日本の鎖国政策と、仏教国であって肉類を食べない習慣から成り立ってきたから。

日本料理が他の国の料理と全く違うのは総量。懐石料理には65品目がある。一方でカロリーは、ご飯を少し食べるぐらいで1000キロカロリーに満たない。それに比べてフランス料理は、25品目で2500キロカロリーある。今、世界のシェフは、日本料理の手法をどうやって自分らの料理に取り入れるかを考えている。すなわちカロリーを下げて、油脂の使用量を下げても、うま味を高めると、同じ満足度が得られ

セッション5 討議内容抄録

ということが分かってきたようで、世界中が日本に近いサステナブルでヘルシーな料理になりつつあると思っている。

櫻井

次に、写真家、ジャーナリストとして、東南アジアをはじめ世界各地を取材し、生活のレベルから食文化を講じられている森枝卓士さんに、健康価値から考える、食文化の需要と文化変容についてお話をいただきたい。

➤ 和食とは何か②：森枝 卓志

私は、カレーと寿司をテーマにお話しする。村田さんは理念の話をした。私は、実際に日本人がどういう生活をしてきて、その中でいかにいろいろなものを受け入れてきたのかという話をしたい。まずカレーについて。カレーライスという食べ物は、外国から入ってきた料理であることは誰もが知っている。おそらく一番食べている料理の一つだと思う。大体月に7回ぐらいはカレーか、カレーが入ったものを食べている。これに一番近いのはラーメン。一方で、日本食の代表である寿司は、回転ずしから惣菜までいろいろあって統計が難しいが月に1回か2回程度。いかにたくさんカレーを食べているか、どれだけカレーが日本の国民食であるかという話である。

カレーはインドをはじめとする南アジアから東南アジアにかけての食であることは皆知っているが、日本にはインドからではなくイギリスから入ってきた。明治維新、文明開化の頃、西洋料理として入ってきた。それが明治時代の終わりから大正時代にかけて徐々に国民に定着してきた。100年ほど前に、日本のカレーの基本として、肉とタマネギ、ジャガイモ、ニンジンという組み合わせ、最近では変化してきたが、そういう基本形が広まっていった。つまり、日本には「洋食」として入ってきたということ。この洋食のポイントは、フランス料理とかイギリス料理そのものではなくて、ご飯に合う、ご飯と一緒に食べるものであること。例えば、とんかつ、エビフライなども同じで、ご飯と合わせやすいものが定着していった、そのように日本に合うように具体的に変容させていったというのがポイントである。

「西洋料理通」という、明治5年に出版した本に日本で最初のカレーの作り方が載っている。同時期には「西洋料理指南」という本もある。先ほど村田さんや佐藤さんも話したように、日本では肉食禁止、肉食がタブーという時期が長く続いた。公式にはおよそ1000年以上続いていたが、それが解けたのは明治天皇が肉を食べてよい、私も食べると言った明治5年。その年に出版したのが、このような西洋料理の本で、これが日本最初のカレーの作り方だ。

いま新宿の中村屋で当時のカレーを再現したものがある。この店は、インド風カレーの起源でもあり、その料理長が再現してくれたもので大変おいしいもの。また珍しいものだが、100年以上前の明治17年に明治天皇が食べたカレーのメニューがある。秋山徳蔵という天皇の料理番だった著名な料理人が、明治時代から、自分が天皇陛下の料理を作っていた時代までの、午さん会、晩さん会のメニューを全部集めていた。その中にカレーがある。ちなみに、これを食べたのは初代の総理大臣である伊藤博文。彼が総理大臣になる前の年。今の立場であれば宮内庁長官に当たる。その頃に2人で一緒に食べている。

なぜ日本人がカレーを受け入れたのかを、ひとまとめにするとそこには栄養思想があった。当時の日本人の身長は男性でも150センチ台。その頃、日本にやってきたイギリス船の上官の身長は階級社会ということもあり170センチ以上。普通の水兵は170センチあるかないかぐらいだったが、産業革命によってイ

セッション5 討議内容抄録

ギリス人自体が大きくなっていった。当時の日本人は彼らを見て彼らが食べているものは体にいいに違いないと考えた。つまり西洋料理を食べようとした。そこで、最初はすき焼きの元祖のような日本風にアレンジしたもはやカレーが簡単に受け入れられたというところがある。その理由の一つは、食べ慣れたご飯と一緒にあるということ。もう一つは、スパイス料理であったこと。ターメリックはウコンという漢方薬として有名だったこともあり受け入れやすかった。それに加えて、学生寮や軍隊では一皿で肉も野菜も取れるということで広まっていた。それを、軍隊から帰った人たちが家でも調理するようになって広まった。参考までに、日本料理の定番である肉じゃがも同じ組み合わせの材料であるが、同様に軍隊で採用されたものが家庭に広まっていた。

その後、さらに社会に広がったポイントとして、最初はイギリスから入ってきたようにカレー粉で作っていたが、カレールウが出てきたことがある。それを入れたら簡単にできるということ。さらに、レトルト食品や、冷凍食品などが登場し変化を遂げた。軍隊だったり、学校だったり、キャンプの場で食べるというように、大家族が大きい鍋でまとめて作るという世界から、孤食にまで広く対応して来たことで長く受け入れられていった。そして、カレーうどんの登場や、トンポーローという豚肉の中華料理とカレーが合体したり、その後も、カレーパンとかいろんな変化を遂げたりして受け入れられた。今や、CoCo 壱番屋がバンコクでも出店しているように、日本風のカレーというのが世界中で紹介されるような時代になっているところである。

次に「お寿司」について。お寿司は、本をただせば、東南アジアから中国の南部辺りで発達した、なれ寿司という保存食品。塩漬けにした魚をご飯と一緒に、1・2 年寝かせて作る。日本で現存するもので言えば、ふなずしという琵琶湖の辺りで作られているものが有名だが他にもあちこちある。それが変化を遂げて、乳酸発酵させた酸っぱいご飯からお酢を入れた酢飯のご飯と、お刺し身なり、マリネした魚を合わせるという料理になった。以前、私はすき焼きや天ぷらなら外国人にも簡単に分かるのではないかと思っていたが、実際には、寿司が一番受け入れられた。その理由が、要はヘルシーだということ。

寿司がはやり出す少し前に、「地中海ダイエット」というものが欧米各地ではやった。これも肉の食べ過ぎに対する反省という側面があったと思う。そういう健康志向に合った食べ物であったというのが一つと、あとは、魚を生で食べるのはどうか、と昔は言われていたが、あらためて考えると、自分たちも「生がき」を食べている。スモークサーモンのような生のようなもの、またニシンの酢漬けなどもある。そういうものを食べているんじゃないかということで、違和感がなくなった。そして以前あった築地市場の関係者が世界中の市場に出て行って、そこでいろんな指導をしたこと、つまり、生でお刺し身にしたりお寿司にしたりするための魚の流通や処理の仕方を丁寧に教えたことが背景にある。また、かつては西洋人が大きいからというようなことを言っていたが、今度は日本のほうが長寿、日本はすごい長寿じゃないかというようなことで、日本料理は体にいいに違いないということで受け入れられてきたということ。例えば、アメリカにはさまざまな寿司がある。巻きずしを天ぷらとして揚げたもの。メキシコ人が作るハラペーニョ入りのものなど、日本人は「これを寿司というのか」と言うかもしれないが、それを言ったら日本人がスパゲティに納豆を入れて食べるとか、めんたいこを入れて食べるというのも同じような話。いろいろなものがある。寿司屋は今、世界中にいくらでもあるというようなことで、いまさら説明の必要もないような状況。やっぱりヘルシーであるということが一番大きい。

先ほど村田さんが言われたことがベースとなり日本料理はヘルシーである。油脂が欠乏していた分、だしの文化が発達したということがあった。また、ヘルシーではあるだけでなく、程よく肉食、西洋料理なども受け入れたのが、1970 年代から 1980 年代ぐらい。その頃の日本人の食べていた食生活が、1 番バランスが良かったのではないかという議論をいつもしているが、要はバランスなのではないか。カレーを受け入れ

セッション5 討議内容抄録

たように、それを日本のものにしていくような、柔軟性があるバランスのいい食生活が鍵ではないかということ、食の文化変容の観点から考えている。

（三つの話を受けて）

阪野 優紀香

お寿司が東南アジアや中国が発祥で、日本生まれたではないということを知らず、1 番衝撃的だった。

櫻井

これまで、日本人向けにブラッシュアップされた「洋食」の話と、いわゆる昔ながらの伝統に則った「懐石料理」の話があった。森枝さんから、それぞれのバランスが大事という話があったが、鎖国が終わって明治維新の頃、日本人の外国の食文化の受け入れ方がどう変わったのだろうか。鎖国をしていた時は、外国の食文化が入ってくる量もスピードも限られていたため、自分たちの中で十分にそしゃくする時間があった。十分な時間をかけて自分たちのものにしてきたことで、村田さんが話された懐石料理のようなものになった。一方で、明治維新後に開国をしていろんな情報がすごいスピードで入ってきたときには、スピード感が変わりそしゃくする時間がなくなったことで、それを自分たちのものに取り入れ切れずに和と洋の区別が生まれて洋食というふうになったのではないかと。そして、和食と洋食の境みたいなものを、しだいにあいまいにしていくことというのが、森枝さんのおっしゃるバランスを取っていくことなのではないかと思うがどうだろうか。

森枝

まず、「和食」とは何かというと、明治維新の後に、洋食やら中華料理やらいろんなものが入ってきたから、それに対するものとして、自分たちが食べているものを和食と認識したということ。それ以前は、村田さんの京料理とか、江戸の料理とか、それぞれの地域としての認識はあっても、我々日本人の食という認識はなかったと思う。

これに対して、明治以前の食、具体的には 19 世紀初頭の文化文政時代の和食のイメージが、今の私たちの「和食」のイメージ。したがって、明治維新以前に入ってきた天ぷらは日本料理に入れてもらえるけれども、カレーとかラーメンは明治以降に入ってきて定着したもので、日本料理、和食の範疇には入れてもらえない。しかし日本人の家庭の中には普通に入っているということ。

受け入れるスピード感がアップしたからどうかについて言えば、入って来たものの中で、何を受け入れ、何を受け入れないか、あるいは、どうやって受け入れるかということで、随分変化はしていると思う。カレーは受け入れたが、料理によっては当時受け入れられなかったものがあるということだと思う。

村田

うま味を中心に料理を構成したのが日本料理。そこに油脂が入り、和食の中に取り込んでいくのが明治時代。

佐藤

食に限らず、日本の文化はハイブリッドである。いろいろなものを受け入れた。最初は、黒船のように大騒ぎするが、しばらく時間がたつと知らん顔であたかも昔からあったような顔で受け入れるというのが日本人

セッション5 討議内容抄録

化の一つの大きな特徴だと思う。だから、カレーライスについて「あなたは、カレーライスが日本食だと思うか」というアンケートをすると半数以上のかなりの人が日本料理だと答える。わずか数十年の間に、平気な顔で「あれは日本料理だ」と言ってしまうのが日本文化だと思う。

(サブ会場とのディスカッション①)

お茶の水女子大学大学院 鮫島

海外からの文化を日本風にアレンジしてきたことが日本の特徴だという話があった。一方で、現代は非常にグローバル、世界が均質化されていくイメージがあり、これからも海外の食事・料理が入ってくる中で、それを日本風にアレンジするとなれば、何が日本風と言えるのかがとても気になった。

森枝

日本風とは何かと問われるならば、「あなたが日本風だと思うもの」でよいのではないか。かつて西洋料理を受け入れた時、フライ料理が「コットレット」ではなく、「カツレツ」や「とんかつ」になった、キャベツの千切りと合わせてウスターソースを添えたりして、ご飯と食べておいしいものになるというような変化を遂げた。ただ、グローバル化によって自分たちは本格的なフレンチやイタリアンなどを食べているから、昔のように日本風に寄せるというだけではない。私たちの味覚や志向自体がかなり変化を遂げていっていると思うので、何が日本風かというのも変わってくる。そもそも日本人自体が昔とは違う。身長、体重だけではなく、オリンピックの選手を見てもいろんな顔の日本人がいる。だから、日本文化をあまり堅苦しく考えないほうがいいと私は思っている。

鮫島

私は、食文化とはその土地の気候・風土、そこでできる食物を活かす人間の知恵や工夫によって形成されるものだと思う。私たちの身の回りでは世界中の食べ物が普通に手に入る。気候が生かされた食材というよりは、自分たちが食べたいようなものが身の回りに集まってきている。そうすると食文化をつくる人間の知恵が均質化するイメージがある。

したがって、食に関する日本人の志向が変わってきているというコメントがあったが、それは日本人ならではのものというよりは、世界が一つの志向に向かっていくようなイメージになっており、どうなのだろうと思った。

森枝

均一化するグローバリズムとスローフードのようなローカリズムの動きとして、多国籍企業が展開すると同時に生まれ育った所の食べ物を食べようというものがある。そういう多様性の中で、あなたが話している核の部分を持ちつつ広がっていているのではないかと思う。ただ、これから食糧危機が起こるようなことがあれば、あるものを食べなくてはいけないということになっていく。その時々フレキシブルな部分とコアとしての文化の部分の双方があるということだと思う。

➤ 農研機構の取組：小堀 真珠子

農研機構では、今までの議論にあった「うま味」等の健康効果について、その科学的根拠を示そうとしている。また、その土地の人に合った食事や嗜好、その健康効果についても科学的に証明しようとしている。