

ARCレポート

(RS - 858)

禁複製・社内限り

食はどこへ行く？

—変わりゆく食と食生活に関する最新事情—

最近、食に関する話題や問題がマスメディアをにぎわしている。たとえば、健康の観点から食事のバランスの重要性や食育の必要性が叫ばれている。また、食の安全性そのものが問題になることも多い。

その一方で、テレビや雑誌をみればグルメ特集が組まれ、世界各国の珍しい食材や料理が家庭にも浸透している。栄養の充足を第一に求められた食事の機能は、いまは次の段階へと変わりつつある。

食にまつわる日本の状況について多角的に考察する。

2007年3月



株式会社 旭リサーチセンター

東京都千代田区内幸町1-1-1 (帝国ホテルタワー)

電話 (03) 3507-2406 (代)

このレポートの担当

研究員

赤山 英子

お問い合わせ先

03-3507-2403

E-mail akayama.mb@om.asahi-kasei.co.jp

<本レポートのキーワード>

食、食育、スローフード、内食、中食、外食、生活者、シニア

(注)本レポートは、ARCホームページ (<http://www.asahi-kasei.co.jp/arc/index.html>) から検索できます。

このレポートの担当

研究員 赤山 英子

お問い合わせ先 03-3507-2403

E-mail akayama.mb@om.asahi-kasei.co.jp

まとめ

最近、毎日のように食に関する問題や事件報道がマスコミをにぎわしている。このレポートでは現代の生活者の食生活や食をめぐる状況を多角的に考える。 (p.1)

日本の食事情の基本データをみると、食料の自給率が低く輸入に頼っている現状がある。こうした輸入品も含めて保存がきく食材や食品が増える中、様々な観点から食の安全性が問題となっている。 (p.2 - p.5)

近年は中食(なかしょく)の利用が増加傾向にあり、外食を含めての食の外部化が進んでいる。 (p.5 - p.6)

食生活では、子どもの乱れた食事情が最近問題となっている。その対策として、「早寝早起き朝ごはん運動」や「食育」が注目されている。 (p.7 - p.10)

徐々にではあるが、男性がキッチンに立つことが増えてきている。若年層は抵抗感なく料理をし、いままでキッチンとは縁が薄かったシニア層でも「お料理デビュー」する人たちが現れている。 (p.11 - p.14)

現代では、食事をする目的は単なる栄養の充足だけではない。外国の料理を含めてバラエティに富んだ食事を求めている。中食や外食が手軽にできる状況では、家で料理を作る意味合いも多様化している。経済性や健康面など必要性に迫られての理由の他に、コミュニケーション機能、家族の反応から得られる「やりがい」や達成感、あるいは趣味としての料理といった理由もある。 (p.15 - p.20)

食のグローバル化の影響か、他の先進諸国でも食文化が大きく変わりつつあり、日本と同じような現象が一部で見られる。他国の動向も今後の日本の食の方向性を探る上で参考になるであろう。 (p.21 - p.23)

目 次

はじめに	1
それはどこで作られたもの？	2
1．日本の食事情	2
2．食の安全性	3
3．増える中食・気軽な外食	5
子どもの食事情と食育	7
1．早寝早起き朝ごはん運動	7
2．食育と料理体験	8
男子厨房に入る	11
1．抵抗感がない若年層	11
2．シニアのお料理デビュー	13
何のために食事をとるのか、作るのか	15
1．栄養の充足だけでは満足できない	15
2．世界各国の料理を召し上がれ	16
3．趣味化する料理	18
おわりに	21
参考文献	24

はじめに

新聞を開けば、毎日のように食に関する様々な話題や事件報道記事が載っている。

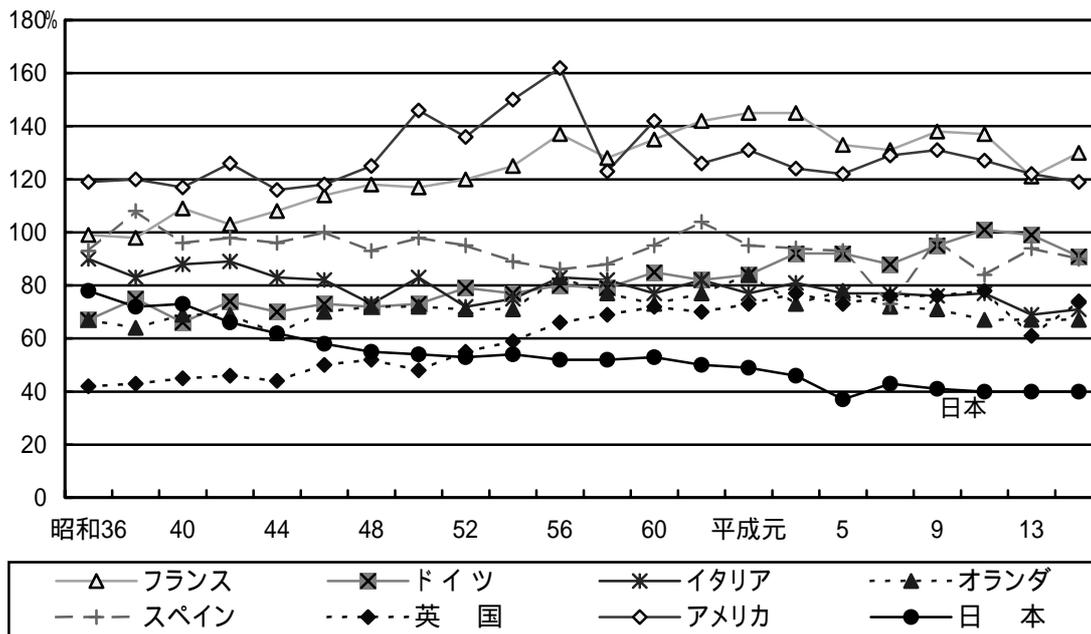
食の安全性を揺るがす問題、鳥インフルエンザやBSE、そして大手企業の不祥事。たとえば、消費期限切れ商品の販売が1月に発覚した不二家では、事件がテレビ報道されるほんの数時間前まで店頭では平然と洋菓子を販売し、翌月に迫ったバレンタインデー商品の宣伝チラシまで配っていた。しかし事件の反響と影響はメーカーの予想をはるかに越え、生産工場は長期休業に追い込まれた。生産が再開したのは、書き入れ時のバレンタインデーを過ぎた3月に入ってからだった。

健康の面では、バランスのとれた食事の必要性が以前にもまして強調され、「メタボリックシンドローム」対策の記事が紙面をにぎわす。「食育」とよばれる子どもに対する食の教育の必要性や、若年層の朝食抜きの行動も問題視されている。また、健康情報番組のデータ捏造事件もあった。テレビの「発掘！あるある大辞典」でダイエット効果があると紹介された納豆が店頭で品切れ、その直後、実は番組の内容が捏造されていたことが発覚した。そして、最新の健康情報を売りにしていた番組は中止に追い込まれた。

一方、デパ地下ブームや家庭での料理に目を向ければ、政府や食の専門家の意向はどうあれ、実態として昭和の時代とは消費行動や調理行動も異なる傾向がみられる。中食や外食の拡大はいうに及ばず、家庭内での調理でも、一からの手作りは少なくなり、調理済み食品の活用、冷凍食品の活用、インスタント食材や専用の調味料の使用が増え、もはやインスタントだしの使用などは珍しくもない。作り手に目を向ければ、徐々にではあるが男性の料理も増えてきている。さらに、世帯人数は減少傾向にあり、高齢層も含む単身世帯の数が増えてきている。日本の食事の風景を思い浮かべた時に、かつてのように、専業主婦が子どもや家族のために三度の食事を一から十まで手作りで作っているというのは、もはや幻想に近いのではないか。

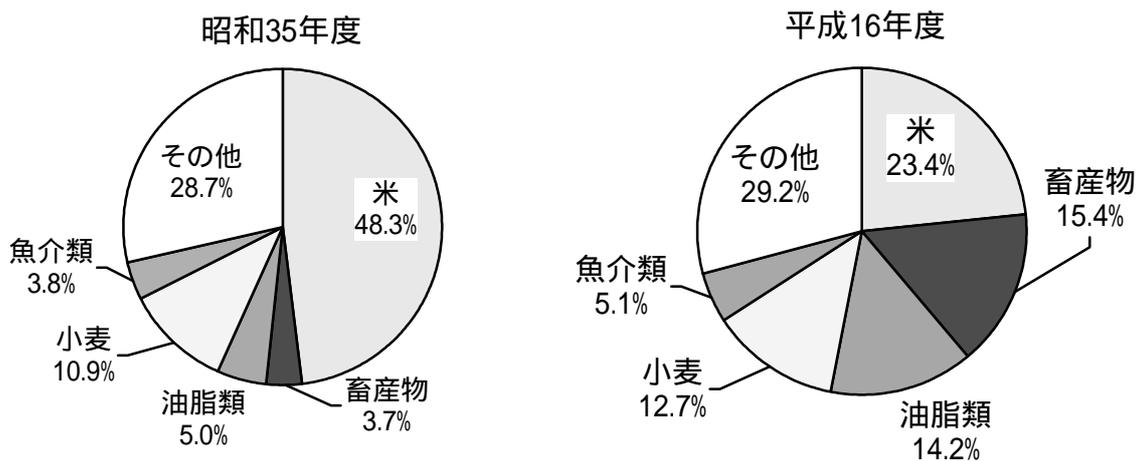
このレポートでは、現代日本の生活者の食生活や食をめぐる状況について様々な角度から眺めてみる。

図 - 1 供給熱量総合食料自給率の推移



参考：上記掲載国以外の平成14年の自給率 オーストラリア 230%、カナダ 120%
 自給率の計算方法では、生産額ベースの計算方式もあるが、この図はカロリーベース。
 出所：農林水産省「食料需給表」、FAO"Food Balance Sheets"を基に農林水産省で試算した。

図 - 2 食生活の変化（食事のエネルギーに占める割合）



出所：農林水産省「食料需給表」平成16年度

それはどこで作られたもの？

1. 日本の食事情

日本人の食生活はここ数十年でいろいろな意味で大きく変化してきた。

それは、食料や食材そのものの面でも、食べ方の面でも、あるいは作り手の意味でも変わってきている。

食料をどこまで自国で賄っているのかをみると、自給率は低下の傾向が続き、カロリーベースでは今は40%を占めるに過ぎない(図 - 1)。つまり6割は外国産の食材を使ったものを口にして、私たち日本人は生きているのだ。40年ほど前には7割は自給できていた状況と比べると様変わりだ。他の先進諸国と比べても日本の自給率は格段に低い。オーストラリアやアメリカやカナダはいうに及ばず、ヨーロッパの中でもフランスのように自給率が130%と輸出超の国もあり、ドイツ(91%)、イギリス(74%)と比べてもかなり低い(平成14年ベース)。

そもそも日本では食事の内容も伝統的な和食から大転換を遂げている。たとえば、食事のエネルギーに占める主な品目の割合をみると(図 - 2)、昭和35年度には米からおよそエネルギーの半分を摂取していたのが、平成16年度には米からの摂取比率は4分の1にまで下落して、代わりに畜産物や油脂類からの摂取がおよそ3割を占める構造となっている。国内自給が可能な米の消費が落ち、輸入にたよることの多い畜産物などの消費が増加している。

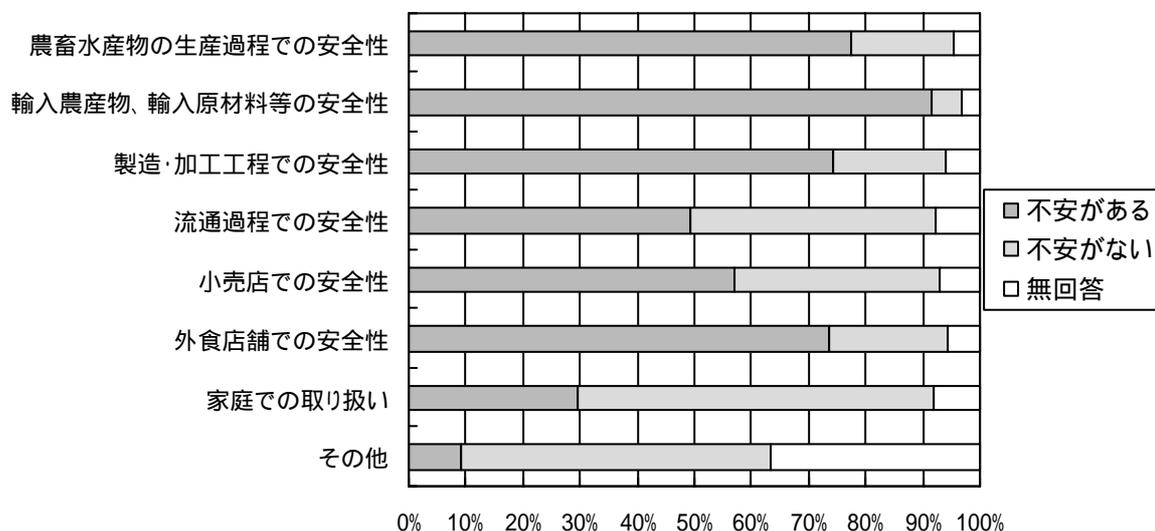
輸入される時には、食料は素材のまま運ばれるとは限らない。手頃な大きさにカットされたり、半加工されたり、長期保存可能な食品にまで加工された状態で日本に入ってくることも少なくない。ためしに、缶詰や冷凍食品などの裏面の原産国を見てみるといい。中国、タイ、ベトナム、インドネシアなどのアジア諸国を中心として、世界各国の名前がそこにみられるだろう。生鮮食品のイメージが強い野菜でさえ、近年冷凍野菜の流通量は増えている。数量(トン)でみると10年前のおよそ1.3倍ほどに増加している。そして冷凍野菜のうちの約8割が輸入品だ(表 - 1)。

表 - 1 国産冷凍野菜と輸入冷凍野菜の推移

年	冷凍野菜流通量 (a+b)		輸入冷凍野菜 (a)		国産冷凍野菜 (b)	
	数量 (t)	金額 (百万円)	数量 (t)	金額 (百万円)	数量 (t)	金額 (百万円)
1995	652,778	93,234	548,429	67,314	104,349	25,920
1996	695,873	107,196	604,036	84,337	91,837	22,859
1997	716,134	117,326	627,242	95,460	88,892	21,866
1998	795,462	137,068	705,568	113,984	89,894	23,084
1999	834,702	124,908	742,697	101,935	92,005	22,973
2000	839,086	119,930	744,332	94,975	94,754	24,955
2001	861,951	132,799	776,708	110,816	85,243	21,983
2002	809,310	127,143	717,220	102,739	92,090	24,404
2003	779,894	120,021	679,795	93,406	100,099	26,615
2004	854,037	125,908	761,348	99,609	92,689	26,299
2005	881,415	134,224	786,507	107,269	94,908	26,955

出所：日本冷凍食品協会

図 - 3 食品供給の各段階における消費者の不安感



出所：農林水産省「平成15年度食料品消費モニター第1回定期調査」
 全国主要都市に在住する食料品消費モニター1,021名を対象に実施

つまり現在の日本人は、地元で作られた、できたて・取れたての食材を身近な人が調理したものを毎日食べているのではない。他の工業製品と同様に、世界のどこか遠くにいる人が作った食材や、どこの誰かもわからない人が加工・調理したものを、時には作られて何年もたってから食べているのだ。賞味期限や消費期限の表示が問題になるのも、このように生産者と消費者の間が、時間的にも距離的にも離れていることが土台にある。自給自足の時代であれば、いつできたものか、いつ頃まで食べられるかは自分自身がよくわかっていることであり、万が一食中毒を起こしてもそれは100%自己責任となる。

2 . 食の安全性

では、こうした食べ物を口にしている生活者の食への信頼感はどのようなものだろうか。実は食への不安感はかなり強い。具体的には、家庭の中というよりも、生産段階、加工段階や輸入製品への不安感が特に強いのが見て取れる（図 - 3 参照）。最近、生産者や生産過程を追跡できる「トレーサビリティ」が注目されるのも、このような消費者の不安感を払拭するための方法のひとつだからだ。

最近、とみに食の安全性が問題となっているように感じられるが、そもそもいつ頃から食の安全性に目が向けられるようになったのだろうか。それは、第二次世界大戦後の食糧難が過ぎた後からだといわれている。食うや食わずの段階では、食べ物の質や安全性よりもまずは量の確保が第一だった。

戦後の経済成長とともに、食の量が確保され、食べ盛りの子どもたちに給食が行き渡るようになると、食の質にも目が向けられるようになった。ちょうどその頃、そのきっかけとなるいくつかの事件が起こった。森永砒素ミルク事件、カネミ油症事件（PCBなどが混入）などである。食料を供給する企業が食料の大量生産・大量供給・大量消費を目指したことと被害の拡大は無縁ではない。ほんの少しの不備でも、関連する多くの人、遠く離れた人にも被害が及ぶことを、これらの事件は知らせるものであった。

その後も現在に至るまで、一部の食品添加物や農薬で発ガン性が指摘され、禁止されている。たとえば人工甘味料のチクロや発色剤や合成保存料などである。そもそもこう

表 - 2 食品に関する企業の不祥事及び自主回収告知例（2007年1月 - 2月）

企業名	内容
不二家	消費期限切れの牛乳を使用した洋菓子を製造・出荷
スターバックスコーヒー	消費期限切れの洋菓子2個を誤って販売
日東紅茶	ティーバッグの一部に賞味期限の表示がなされず
山崎製パン	焼菓子に製品敷紙（アルミ箔貼付）の裁断片が付着
はくばく	雑穀ごはん商品に銅線が混入
おたべ	チョコレートに賞味期限が切れた原材料を使用
レーマン	賞味期限切れのチョコレートを使用
オリエンタルランド	東京ディズニーランド内のカフェで賞味期限切れチーズを使用
イオンイーハート	グルメドールで賞味期限が切れたベビーフードを販売
ホテルメトロポリタン長野	宴会とレストランで賞味期限が切れた食材と飲料を提供
JR 東海パッセンジャーズ	東京駅新幹線ホーム売店で消費期限切れおむすびを販売
日本ウェンディーズ	福岡ヤフードーム店で賞味期限が切れた食材を使用
良品計画	無印良品で賞味期限が切れたサプリメントを販売
梅の花	小倉店（物販店）で賞味期限が切れた「すごぼう」を使用
ローソン	賞味期限切れの醤油を添付して寿司を販売
明治製菓	期間限定商品「大粒たけのこの里」に虫が混入
東京ドーム	ショッピングで賞味期間切れの菓子類を販売
プレナス	ほっかほっか亭で消費期限切れサラダとミニうどんを販売

各社の発表資料等をもとにA R Cにて作成

<参考> 「消費期限」と「賞味期限」は食品衛生法とJ A S法で表示が義務付けられている。2005年に国が定めた「食品期限表示の設定のためのガイドライン」をもとに各企業が独自に決めている。いずれも未開封で記載されている方法（直射日光を避ける、高温多湿を避けるなど）で保存していることが前提条件

「消費期限」： 弁当・総菜や食肉、生菓子など日持ちのしない食品（製造・加工日を含めておむね5日以内）につける表示。定められた条件下で保存して安全に食べられる期限。

「賞味期限」： 上記以外の食品（レトルト、缶詰、ジュース、バター、スナック菓子など）につけられる表示で、おいしく食べられる期限。期限を過ぎたからといってすぐに食べられなくなるわけではない。

して禁止されたものの中には、手作りの食事では不必要な添加物が多い。食材や食品が大量生産され遠隔地まで運ばれ長期保存され、見栄えを良くして多くの人に買う気にさせる必要がなければいけないものだ。しかし、バラエティに富む食事を好きな時に楽しみたい現在の日本人の食生活や食糧事情を考えれば、すべてを手作りというのは難しい。特に長期保存や遠隔地へ届けるためには、食べ物の腐敗を防ぐ必要がある。このための人工的な防腐剤などは必要悪といえる。

こうした人工的な原因の他にも、生物由来の危険性もある。O157やノロウイルスなど、食中毒の原因となるもの、鳥インフルエンザやBSE（牛海綿状脳症）など新たな病気がもたらす食の不安もある。もっとも、BSEに関しては、生育を早めるために草食性の牛に肉骨粉入りの飼料を食べさせたから発生したのではないかという、人間側の身勝手な事情もある。

さらに、関係する人間のモラルに関わる問題もある。不二家の消費期限・賞味期限切れお菓子の販売事件発覚以降、連日のように新聞にはお詫び広告が並ぶ。異物混入や賞味期限切れ、消費期限切れ食品の販売や使用、賞味期限の表示の不備など様々なケースが報じられている（表 - 2）。今まで見過ごしや黙認されていたことが表に出てきただけで、実はこれまでも多くの現場で平気で無視されていたことだったのではないのかと疑いたくなる。

また、元来は安全な食品や食材であっても、大量摂取すると危険なものもある。マスメディアの健康番組などの影響で、健康に良いと紹介された食材が爆発的に売れることが最近ではよくある。ココア、寒天、納豆など、いずれも放送直後から品切れとなるほど過去に一大ブームとなった食品だ。テレビの健康番組で紹介されたために、「にがりダイエット」が一時流行ったが、豆腐を固めるのに必要な「にがり」は日本人にはなじみのあるものだが、大量に摂取すると下痢などの症状を招く。度を越した量を摂るとむしろ健康を害することがあるのだ。健康食品を摂って健康被害にあい、ひどい場合には死に至るケースさえある。少量なら有益であっても、それを摂る人の側の無謀な行為によっても、食が危険なものになる可能性もある。いまでは、サプリメントのような濃縮された形で、ある特定の成分を簡単に摂取することができる。およそ人類が体験したこと

表 - 3 外食産業と中食産業の市場規模

(億円)

	平成 11 年	12 年	13 年	14 年	15 年
外食産業	273,880	269,925	258,630	254,685	250,269
中食産業	58,421	59,337	60,609	60,111	61,410

出所：「商業統計（品目編）」及び「商業動態統計」等を基に、
 （財）外食産業総合調査研究センターが推計

のない濃度や分量の食材や食品成分を一気に摂ることは、まさに安全性の人体実験をしている状態だといえよう。

3 . 増える中食・気軽な外食

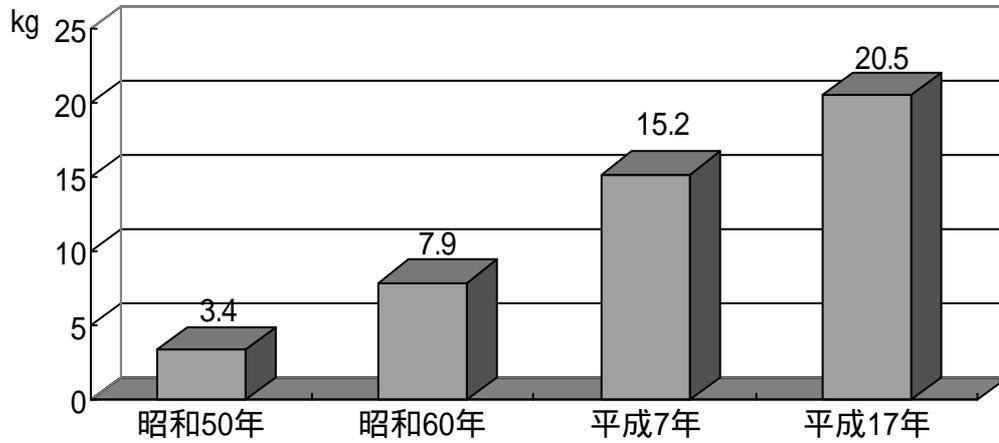
ここまでは主に食材の供給という面から食をめぐる変化をみてきたが、ここでは、どこで食材を調理するのか、どこで食べるのかといった視点でみてみよう。

食を分類する方法はいろいろあるが、その1つに、「内食・中食・外食」の3分類がある。もともと家庭で調理し家庭で食べる食事（内食）に対応する言葉として、レストランなどに出かけて食べる「外食」という言葉があったが、両者の中間的な形態として最近伸びているのが、「中食（なかしょく）」だ。具体的には、市販の弁当や総菜、おにぎり、サンドイッチ、調理パンなど、家庭外で調理された食品を家庭内（職場・学校等）でとる食事のことを指す。この中食が近年増加傾向にあり、平成13年には初めて6兆円を超える産業となった（表 - 3 ）。

中食が拡大した背景には、様々なことが挙げられる。世帯人数の減少、女性の社会進出、食の個食化、好みの多様化、生活の24時間化などである。欲しい時に、欲しい人が、欲しいものを食べたい、という要求は増している。さらに、こうした生活者の要求に対する企業側の開発努力も見逃せない。コンビニでは毎月のように新しい弁当がお目見えし、おにぎりでも具材の多様化、手むすび風握り方の工夫など、味や見た目が日進月歩のように進んでいる。総菜でも、いまや揚げ物やポテトサラダだけではなく、10種類の野菜を使ったサラダや雑穀米、健康に良いといわれる黒酢を使ったものや塩分控えめのおかず類が並ぶ。さらに、保存料や着色料を使わずに工夫する企業もある。買って来た弁当や総菜でも、選び方によっては健康によい食べ物が口にできる。真っ赤に染まったソーセージと唐揚げだけの弁当のイメージとは程遠い。また、冷凍やチルド保存技術も進化し、コンビニで寿司を買うことは、いまでは何の抵抗感もないこととなっている。

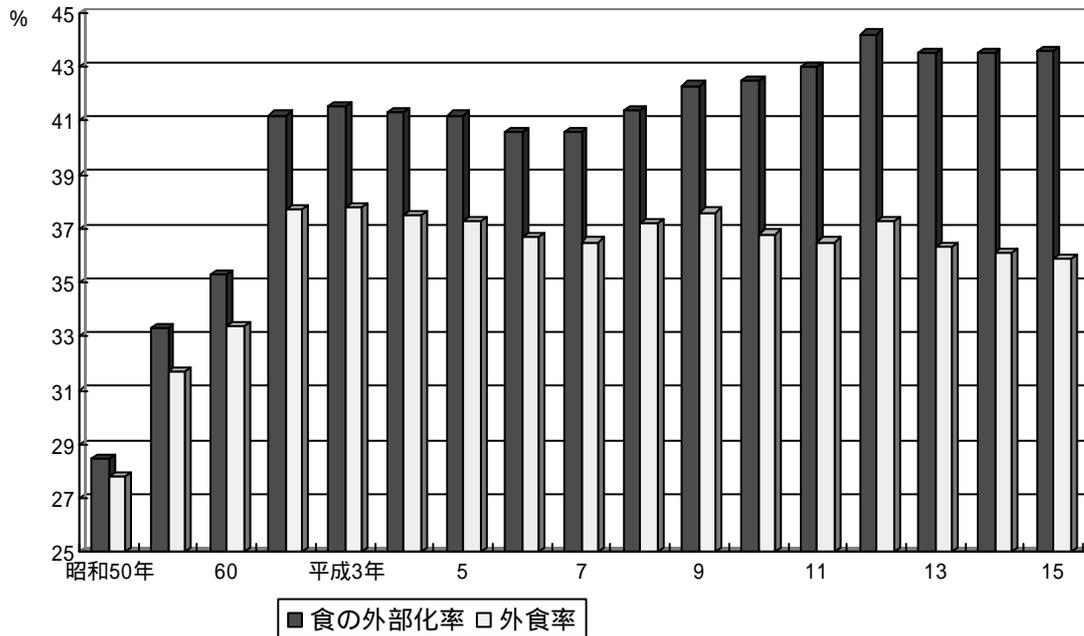
一方、外食産業とは、食堂、レストラン、そば・うどん店等であり、昭和から平成のバブル期までは一貫して拡大基調であったが、近年は足踏み状態、もしくは前年を下回る傾向もある。これは、外食する機会がやや減ったこともあるが、一人あたりの単価が

図 - 4 冷凍食品の国民一人あたりの消費量の推移



出所：日本冷凍食品協会資料

図 - 5 食の外部化の状況



(注) 食の外部化率 - 外食率 = 中食率 と考えられる

出所：総務省「家計調査」を基に農林水産省で作成

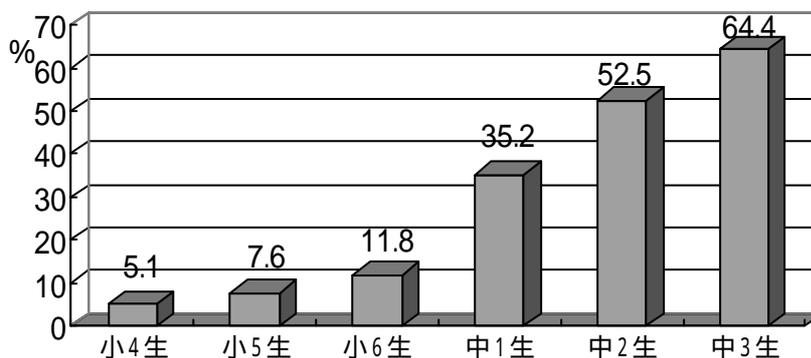
下がったことも関係していると思われる。かつて外食といえば何かの記念日や行事やイベントと結びついていたのが、近年では外食がハレの場であるとは限らず、日常的で気軽な外食も増えてきている。最近では夫婦2人の夕食でもわざわざ家で食事を作らずに、近所の店で気軽に済ませるということも珍しくない。たとえば、各地の地名をつけた「まいどおおきに食堂」は、(株)フジオフードシステムが展開している昔懐かしい食堂スタイルの店で、いわゆる「おふくろの味」がメニューの中心だ。全国でのフランチャイズ展開から5年でおよそ500店舗にまで広がった。1品の中心価格帯は100 - 200円程度で、釜で炊き立てのご飯が売りだ。ここを訪れるのは、昼食時のサラリーマンばかりではない。夫婦や家族連れなどもいる。いまや「おふくろの味」も外食産業が支えている時代だ。

そもそも、いまキッチンに立っている女性の大半は、子どもの頃からカレーやスパゲティをはじめとする洋食に慣れ親しんできた世代である。みんなが漠然と想像する和食の「おふくろの味」とは、じつは一世代前の「おばあちゃんの味」なのだ。昭和の香りのする家庭料理も、もはや家の中ではなく外で食べるのが珍しくない時代になっている。

これからは一人暮らしの高齢者も増えていくだろう。そうすれば、こうした手軽な外食や、一人分が買いやすい総菜などはさらにニーズが拡大していくことが見込まれる。

さらに、いまは分類があいまいだが、冷凍食品やレトルト食品などの動きも見逃せない。冷凍食品の消費量は年々拡大している(図 - 4)。最近では、冷凍野菜などの素材だけではなく、温めるだけでおかずになるものも増えてきている。中には、一つのプレートに数種の総菜がのっっていて、レンジで温めればそのまま一食分になるものもある。あるいは、自然解凍すればそのまま食べられる総菜(ひじきの煮つけ、きんぴらごぼう、豚肉野菜炒め、えびのチリソースなど)は、お弁当に大活躍している。有名料理店や人気のあるシェフと共同開発した冷凍調理食品やレトルト食品などもある。もはや中食や外食とほとんど変わらないと言えそうなメニューさえあるのだ。いまでも外食と中食をあわせた「食の外部化率」は40%を超えている(図 - 5)。やがては50%に達する時代がこないとはいえない。

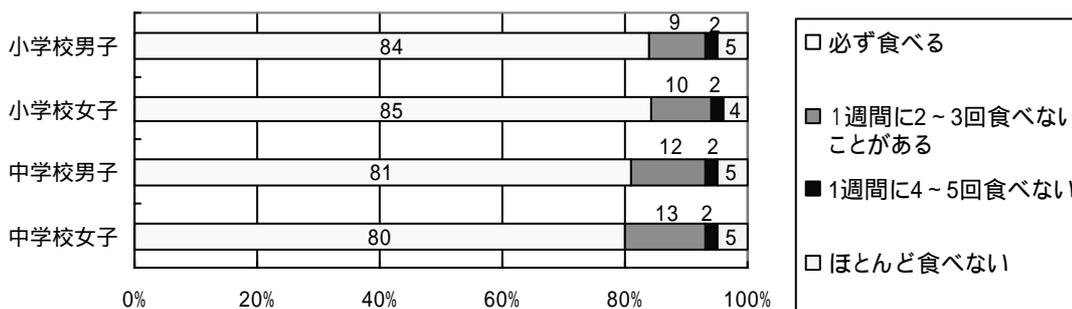
図 - 1 平日、24時以降に就寝する割合（学年別）



(注) 「24時頃」「1時頃」「2時頃」「2時より後」の合計

出所：文部科学省「義務教育に関する意識調査」（平成16年度）

図 - 2 児童生徒の朝食欠食状況



出所：平成12年度児童生徒の食生活等実態調査

子どもの食事情と食育

1. 早寝早起き朝ごはん運動

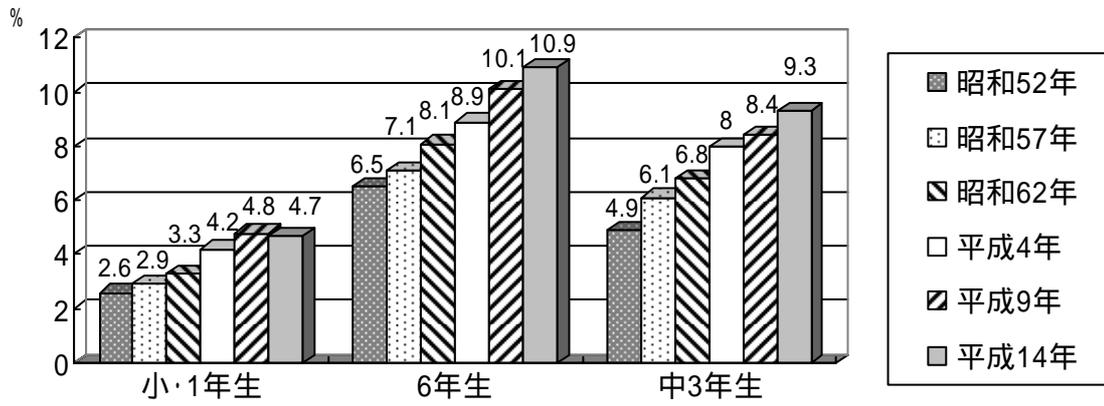
食生活の問題は各年代層について様々な観点から論じられているが、大人は不摂生な食生活の結果「メタボリックシンドローム」になろうとも、それは自己責任だといえるが、子どもたちの食の乱れは、大人の責任であることは間違いがない。

最近の子どもたちを見ると、「よく体を動かし、よく食べ、よく眠る」という、成長期の子どもにとって当たり前で必要不可欠な基本的な生活習慣が乱れている。たとえば、「夜更かしをする」「朝食を食べない」子どもたちが少なくない。小学校の高学年になると就寝時間が24時を過ぎる子どもたちが、数%を占め、中学2年になると半数が24時以降に寝ている(図 - 1)。また、毎日必ず朝食を食べるのは小中学生の8割だ。ほとんど食べない習慣になっている子どもたちも5%ほどいる(図 - 2)。また、食べていたとしても、その内容を調査してみると、菓子やパンだけといった非常にアンバランスな内容の場合も少なくない。こうしたことから、学校で朝食を出す試みをするところさえある。

食生活や生活リズムの乱れは、体の変調や将来の健康への悪影響にもつながりかねない。きちんとした食事ではなく、間食で不足した栄養を補うのは危険性を伴う。たとえば、コンビニなどがどこにでもある現代では、カロリーが高く栄養が偏りがちなジャンクフードやファストフードを、子ども自身が手軽に購入できる。しかもこうしたものは子どものお小遣いの範囲内で買える価格だ。

最近、日本に限らず各国で問題になりつつあるのが、子どもたちの肥満の問題である。欧米のいくつかの国では、親の所得が低いほど肥満の傾向がみられるという調査結果もある。比較的値段の高い野菜や脂肪分の少ないたんぱく質類からではなく、比較的安価な、たとえばポテトチップスのように油や穀類を多量に含んでいるものからカロリーを摂取しているせいではないかと推測されている。イギリスでは、子どもの肥満対策の一環として、脂肪分や糖分などの高い「ジャンクフード」のテレビCMを今年4月1日から順次規制すると英通信監督局(OFCOM)が発表した。16歳未満向けの番組が対象

図 - 3 肥満傾向児の割合 男女計



出所：学校保健統計調査

で、ファストフードや清涼飲料など、子どもにおなじみのCMが姿を消すことになりそうだ。

日本でも、徐々に肥満傾向のある子どもたちが増える傾向にある(図 - 3)。糖尿病といえば、年配者の病気というイメージがあったが、最近では若年性の糖尿病患者も世界各国で問題になりつつある。若いうちから病気を抱えてしまうと将来成人してからの生活にも差し障る。

こうした基本的生活習慣の乱れが、学習意欲や体力、気力の低下の要因の一つとして指摘されている。このような問題点をふまえ、平成18年4月に100を超える幅広い関係者が参画し(PTA、子ども会、青少年団体、スポーツ団体、文化関係団体、読書・食育推進団体、経済界等)、「早寝早起き朝ごはん」全国協議会が設立された。子どもたちの学習意欲・体力・気力の向上をはかるために、望ましい基本的生活習慣を育成、生活リズムの重要性を再認識、地域ぐるみで支援するための環境設備など、地域社会、学校、家庭が一体となって、心身共に健康な子供たちの育成をめざす。本格的な活動はこれから始まるころだが、まずはコンテスト(フォト部門、標語部門、デザイン部門)を行い、運動推進の機運を高めようとしている。

2. 食育と料理体験

子どもにきちんとした食事を摂らせるための運動が推進される一方、子ども自身に食について学んでもらおうという動きもみられる。

最近、「食育」という言葉をあちらこちらで耳にするのではないだろうか。平成17年7月には「食育基本法」が施行されている。この法律では「食育」を生きる上での基本であって、知育、徳育及び体育の基礎となるべきものと位置付け、国民運動として食育の推進に取り組むことを求めている。

ところで、こうした法律のできる少し前から子どもたちへの食育に実際に取り組んでいた人たちもいる。たとえば、1986年にイタリアで設立された「スローフード協会」は、元々はローマにマクドナルド店ができたことへのアンチテーゼとして誕生したものだが、それは単にファストフードを目の敵にするというのではなく、広く食文化を考える「ス

ローフード運動」となった。その後、この運動に賛同する人たちが世界各地に現れ、世界40か国あまりに支部が形成された。日本でもいくつかの都市に支部がある。この運動の活動指針は以下の3点だ。

- (1) 消えてゆく恐れのある伝統的な食材や料理、質のよい食品、ワイン(酒)を守る。
- (2) 質のよい素材を提供する小生産者を守る。
- (3) 子どもたちを含め、消費者に味の教育を進める。

最初に述べたように日本でも輸入食材が食卓を支えている状況にあるが、イタリアでも消えつつある伝統的な食材を守り、地場の食材を大事にしようという動きがある。それと同時に、世界的に画一化され合成化・工業化される食べ物に懸念を抱いている人たちがいる。食べ物を口にする子どもたちに、本物の味や食材による味の違いなどを学んでもらおうと考え、その趣旨に賛同したプロのシェフたちが子どもたちに食の教育を行なうようになった。

こうした運動を知った日本人の中には、早い時期から行動に移した人たちがいる。フレンチシェフの三國清三氏は、実際に日本全国の小学校を回り「KIDS-シェフ」を通じて食育活動を進めている。微妙なおいしさを感じ取る味覚を育てるには、理想的には小学校3年生くらいまで、遅くとも小学校6年生くらいまでの食体験の中で、4つの基本の味(「甘味」「塩味」「酸味」「苦味」)を覚える必要があると述べている。講義と実際に食材を味わってみる体験のあと、子どもたち自身が包丁を手にして調理実習に臨む。

最近、子ども向けの料理教室などに関心を寄せる親が現れ始めている。もちろん家庭でも子どもに料理を作らせることは可能だが、忙しい日常の中で子どものゆっくりとしたスピードに付き合って母親が子どもに食事を作らせるのはなかなか難しい。また、親の気持として、自分の子どもが慣れない手つきで包丁や火を扱うのはハラハラして見てられないという事情もある。子ども自身にやらせるべきところを、つい手を出してしまう。むしろプロの手にゆだねた方が、いろいろな面で安心だ。企業や団体、市などが主催する子ども向け教室がすでにいくつかある。たとえば、料理学校のABCクッキングでは、子ども向けに「abc kids」という教室を開講しており、幼児クラス(4歳~6歳)と小学生クラスがある。調理台を低くするといった工夫の他、コック帽とコックコート

で、子どもたちのやる気をそそる工夫もしている。その日のテーマの食材に触れながらの食育講義を受けた後、調理実習に入り、作ったものを試食して味の確認まで行なう。片付けや復習テストもあるので、その場限りの遊びでは終わらない。

しかしながら、ここでも若干の問題がある。食についての意識が高い親や金銭的に余裕のある親は、子どもたちに積極的にこうした食育の教育を受けさせたり、数千円の月謝を払ってまで料理教室に通わせたりするだろうが、そうでない親たちの子どもはますますこうした知識習得や経験の場から遠のいてしまう。いまでさえ、給食費の滞納が問題になっている状況だ。また、せっかく学校で習ったとしても、家庭で実践できる機会がなく、本物の食材に触れる機会もなければ、教育効果も薄れる。いま、様々な面で階層格差が取りざたされているが、次世代を担う子どもたちの食への意識、そして将来も含めた健康の格差も今後広がる可能性がある。

男子厨房に入る

1. 抵抗感がない若年層

かつては、「男子厨房に入らず」という言葉も聞かれたが、はたしていまではどうだろうか？

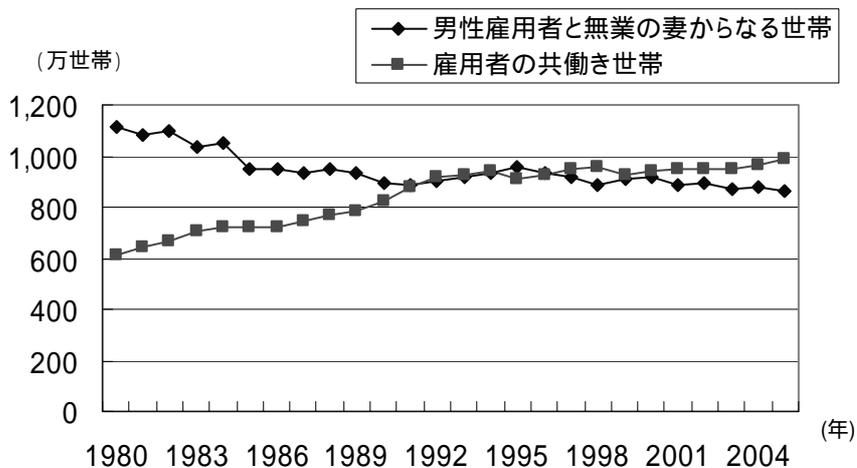
結論から言うと、若い世代を中心に男性がキッチンに立つことに抵抗感がなくなってきた。

それにはテレビの影響も大きい。たとえば、バラエティ番組「SMAP×SMAP」の中でSMAPのメンバーが料理の腕を振るう「ビストロSMAP」のコーナーは、既に10年ほど続いている。ちょうど団塊ジュニア世代と重なる男性タレントたちが、ゲストのオーダーを受けて対決方式で毎週さまざまな料理を作り出す姿は、ごく自然にお茶の間に受け入れられていった。出てくるメニューも幅広い。和食、洋食、エスニック、扱う素材も様々で見た目も工夫されている。レシピ本も発売されている。この他にも、男性タレントが料理する姿は、総じて好ましく受け入れられている。お笑いタレントの木村祐一は、料理ができるということで注目され活動の幅が広がった。

若い世代にとっては、「料理ができる男はカッコいい」存在なのだ。できることなら、自分もそうありたいと願っている男性は少なくない。男性自身の意識が大きく変わりつつある。たとえば、習ってみたい習い事を40代以下の男性に尋ねてみると、「家庭料理」がベスト10位内にランクインする。そば打ちなどのいわゆる「男の料理」ではない。ごく普通の料理である。実際に一般の料理学校に通う男性も出始めている。男性向けのコースを設けている学校もあるが、原則として男女を問わないコースで授業を行なっている学校もある。そうした学校では、若い男性は女性のグループに混じってごく普通に調理実習に参加するそうである。そして受け入れる側の女性メンバーも、特別身構えることもなくごく自然に男性メンバーを受け入れる。

若い世代では、男性がキッチンに立つことに男女共に抵抗感が薄れている。実際に食事を分業して作っている家庭もある。カップルが共にキッチンに立って作業をするのは、ごく普通のことになりつつある。1994年からは公立高校でも家庭科が男女必修となった。

図 - 1 共働き世帯数の推移



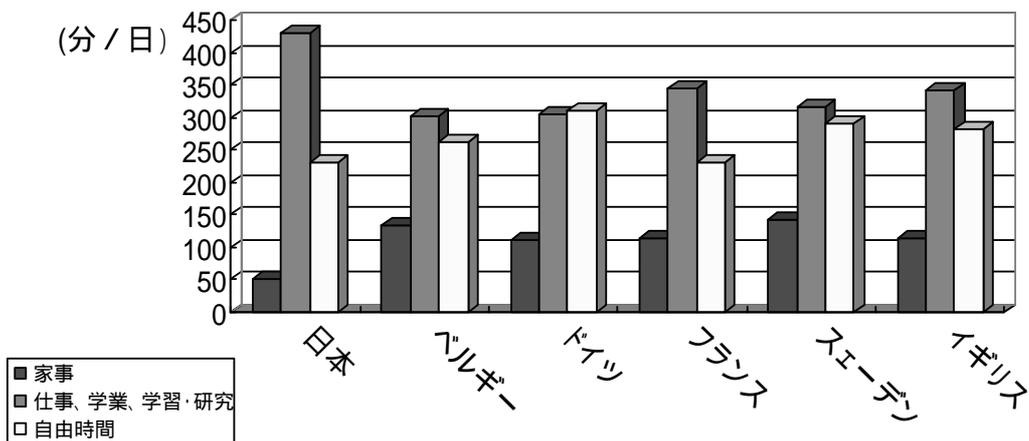
(注1) 1980年から2001年は総務省「労働力調査特別調査」(各年2月、ただし、1980年から1982年までは各年3月)、2002年以降は「労働力調査(詳細結果)」(年平均)より作成。

(注2) 「男性雇用者と無業の妻からなる世帯」とは、夫が非農林業雇用者で、妻が非就業者(非労働力人口及び完全失業者)の世帯。

(注3) 「雇用者の共働き世帯」とは、夫婦ともに非農林業雇用者の世帯。

出所：内閣府「男女共同参画白書」

図 - 2 生活時間配分の各国比較(総平均時間、週全体、有業男性)



(注) 日本は総務省統計局「2001年社会生活基本調査」の特別集計結果によるEU比較用組み替え数値。他の国は1998-2002年のEU調査の数字。

出所：「さらなる利活用を目指して」太田美音(総務省統計局「統計」2006年7月号)

それまでは女子のみが必修とされていた。つまり1980年生まれ以降にとっては、調理も含めて男性も家事に携わるのは当たり前という教育を受けてきているのだ。

もっとも、男性が自ら調理することの理由は、教育制度や単なる憧れだけではなく、実利的な意味合いもある。外食や総菜よりも費用がかからず健康的な食事が摂れるというメリットを挙げるケースは多い。さらに、共働き家庭では妻や家族との家事分担の一つとして料理をしていることもある。いまでは専業主婦世帯より共働き世帯の方が多いのだ(図 - 1)。それでも家事全体としてみれば、日本では女性が圧倒的に担っている。男性の家事時間は諸外国と比較しても少ない(図 - 2)。しかし、土曜、日曜などを中心に男性の家事従事時間は増加傾向にある(表 - 1)。仕事で遅くなる平日は難しいとしても、比較的時間に余裕のあるときには、料理をつくる男性は今後も増えていく可能性はある。

さらに付け加えるなら、若い男性が抵抗感なく料理の世界に入り始めた背景には、インターネットの普及とそれを使いこなす技術の高さもある。いまインターネットのサイトでは、料理のレシピがたくさん載っている。味の素などの食品メーカーをはじめとする関連企業が提供するサイトもあれば、「ぐるなび」のようなレストラン紹介サイトが運営してケース、あるいは世界最大級の料理コミュニティをうたい掲載レシピは20万件にもものぼる「クックパッド」のようなサイトもある。これまでは料理に関心があってもわざわざ書店の女性誌の並ぶコーナーで料理本を買うのには抵抗があった男性でも、車や音楽のメニューを検索するのと同じ感覚で、いまやパソコンで料理のレシピが簡単に手に入る状況になっている。さらに検索サイトを使えば、同じメニューでも自分の好みに合う調理法を選ぶことも簡単だ。たとえば、「豚の角煮 レシピ」と入力すれば、さまざまなレシピを一気に検索できて比較できる。その中から、初心者向けで、見栄えもよく、ほどよくトレンドを取り込んだ、その季節にあったレシピを手に入れることも可能だ。男性が料理を始める時の敷居は以前と比較するとずっと低くなっている。

表 - 1 家事の行為者率と時間量（成人男女・主婦・有職女性・男女年層別）

年 単位	平日				土曜				日曜				
	行為者率		全員平均時間		行為者率		全員平均時間		行為者率		全員平均時間		
	1995 %	2005 %	1995 時間:分	2005 時間:分	1995 %	2005 %	1995 時間:分	2005 時間:分	1995 %	2005 %	1995 時間:分	2005 時間:分	
成人女性	91	90	4:32	4:27	92	91	4:51	4:40	90	92	4:34	4:52	
成人男性	30	36	0:32	0:46	40	44	0:58	1:12	49	55	1:19	1:35	
主婦	99	100	7:24	7:02	99	99	7:00	6:30	98	98	6:06	5:52	
有職女性	88	87	3:18	3:18	90	88	4:02	3:52	89	91	4:10	4:46	
女	20代	67	62	2:50	2:37	72	64	3:11	2:38	71	71	2:54	3:19
	30代	96	88	6:31	5:15	96	95	6:37	6:03	98	94	6:31	6:02
	40代	98	97	4:52	5:03	98	96	5:23	5:18	98	95	5:16	5:19
	50代	97	98	4:32	4:31	97	96	4:56	4:52	94	97	4:29	5:31
	60代	98	98	4:30	4:52	97	97	4:43	5:00	95	97	4:27	4:45
	70歳以上	89	89	3:20	3:42	87	93	3:27	3:55	80	91	3:02	3:37
男	20代	26	23	0:22	0:22	33	35	0:42	1:00	41	40	0:58	1:13
	30代	32	32	0:32	0:36	49	46	1:19	1:16	57	66	1:55	2:23
	40代	24	28	0:22	0:25	40	46	0:55	1:26	51	56	1:24	1:54
	50代	24	27	0:24	0:35	37	44	0:54	1:08	51	56	1:12	1:31
	60代	36	50	0:49	1:13	42	43	0:58	1:08	49	53	1:19	1:19
	70歳以上	47	52	1:07	1:17	43	50	1:02	1:13	41	55	0:54	1:21

（注）この調査で家事は「炊事・掃除・洗濯」「買い物」「子どもの世話」「家庭雑事」をさす
出所：「2005年国民生活時間調査報告書」NHK放送文化研究所

2. シニアのお料理デビュー

ではシニア男性はどうだろうか？

今年から団塊の世代のサラリーマンの大量退職が始まるといわれているが、夫が家にいて日に3度の食事を要求されることを恐れている主婦は少なくない。リタイア後は、夫自身にも多少は料理をやってもらいたいと願っている。妻の中には、「これまで家事労働一切を引き受けていたから、自分も『主婦』を『定年』にするつもりだ」と、あらかじめ宣言している人もいる。特に、子どもが巣立ったあとの家庭では、主婦の食事作りへの意欲は下がる傾向がある。あるいは、夫は定年を迎えても妻の方はまだ働いているケースもある。妻が働きに出ている昼間の食事ぐらひは、夫自身にゆだねられることは想像に難くない。

既にリタイア生活に入っているやや高齢の男性の中には、従来どおり食事の支度はすべて妻に任せきりという例も珍しくはないが、これからリタイアする男性は、多少なりとも料理や家事の一部に携わろうとする意気込みが垣間見られる。

とはいっても未知の分野だけに、「お料理デビュー」するための何らかの足掛かりはほしい。妻や知人のすすめで、料理学校を訪れる男性もいる。料理学校の中には、男性向けの料理教室を各種開催しているところもある。シニア男性は若年層とは異なり、女性の軍団の中に入っていきの尻込みしてしまうケースも見られる。そこで、(財)ベターホーム協会が手がける料理教室では、通常コースの中に男性だけのクラスを設けたり、「60歳からの男の基本料理の会」と銘打ったシニア男性をターゲットにしたクラスを設けたりして、抵抗感のある男性でも入りやすくしている。その結果、1991年には300人だった男性受講生はいまや6720人に増えている。江上料理学院でも「男の基本料理」のコースがある。受講者は、趣味としての料理ではなく、あくまでも基礎から料理を学ぼうというシニア層が多い。他のクラスの女性受講者よりもこうしたシニア男性の受講者の方がむしろ予習や復習も熱心に行い、授業中の質問も多いという。これまで未知の世界ただけに好奇心がかきたてられるようだ。

実際に料理教室に通った後の男性は、その後どう変わるのだろうか。ベターホームが2005年に行なった「シニア男性、料理を習ってどう変わった？」(ベターホームの料理教

室を1年以上受講した55歳以上の男性が対象)によると、主な変化は以下のとおりである。

- ・ほとんど料理をしない人が減り、月に2 - 3回程度する人が増加
- ・「いざという時に料理ができる」という自信がついた
- ・料理を習ったことで食分野全般に興味を持つようになり、生活の幅が広がった
(食料品の買い物、テレビの料理番組を見るなど)
- ・料理以外の家事もする人が増えた

面白いことに、妻の側にも波及効果がある。長年主婦業をやっているとどうしてもメニューがマンネリ化してしまう。そこに夫が習ってきた新しい料理や調理法が持ち込まれ、メニューが増え、新しい知識が家庭内に入ってくる。一種の刺激剤となるのだ。料理を介在として、夫婦の新たなコミュニケーションが形成されるきっかけとなることもあるようだ。

男性は一般的に道具に凝る傾向がみられる。調理道具も包丁やフライパンなど器具自体に関心を持つ。プロの料理人が行なう、中華料理の鍋を大きくあおる(振る)ような、大火力のガス調理に惹かれる男性もいるが、一方で、料理初心者のシニア男性にとっては、電子レンジやIHクッキングヒーターのように“デジタル”で料理ができる機器もわかりやすいようだ。火力や時間を数字で設定すれば、大きな失敗はない。妻が何十年にもわたってカンで行っていた調理方法はすぐには習得できなくとも、「火力2で10分」というIHクッキングヒーターは、とっつきやすいようだ。これから男性がキッチンにどんどん入ってくるようになると、キッチンそのものも、女性が使うことが前提だった仕様が大きく変わってくる可能性がある。

何のために食事をとるのか、作るのか

1. 栄養の充足だけでは満足できない

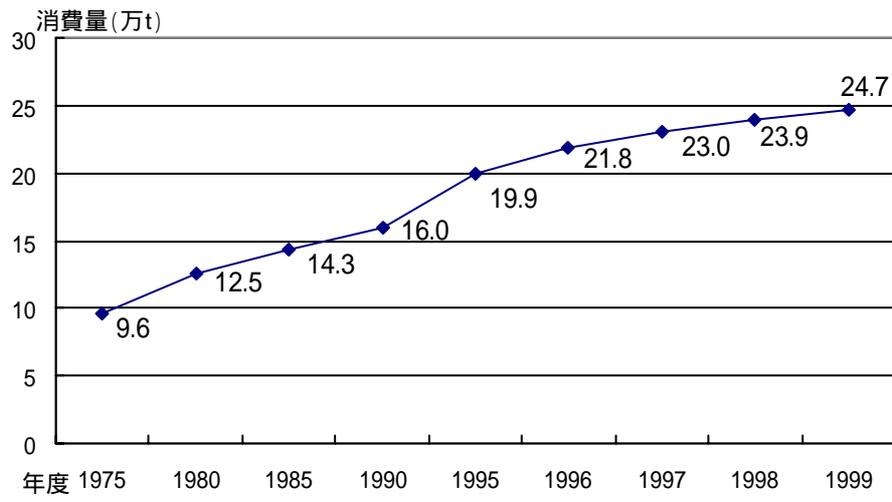
これまで、食にまつわる様々な状況や変化をみてきたが、ここでは原点に立ち戻ろう。そもそも人は、何のために食べるのだろうか。 栄養をとるため。それが一番の目的であることは間違いがない。しかし、それだけではないようだ。

アポロ宇宙船が飛んだ頃の古いSFドラマをみると、未来では日常生活の食事は簡単な錠剤だけで済ませているシーンが時々でてくる。いまの技術をもってすれば、錠剤はともかく、小さな固形食料と飲料だけで1日分の必要なカロリーを摂取できるものを作ることは難しくないだろう。現実には、「カロリーメイト」のようなバランス栄養食品、“10秒メシ”と宣伝する「ウイダーinゼリー」のようなゼリー飲料もある。しかし、現実の未来はそうはならなかった。そうした食品に頼る場面はあっても、それだけで毎日の食生活を済ませている人はめったにいない。

1960年代初め頃は、宇宙食も歯みがきのチューブに似た容器にストローのようなものをつけて食べる離乳食のようなものだった。しかし、これは宇宙飛行士には不評だった。その後さまざまな改良と技術革新がなされ、NASAの宇宙食はいまではビーフステーキからラザニアまで300種類以上になっている。その中には、日本人の宇宙飛行士野口さんが持ち込んだインスタントラーメンもある。形状も、レトルトや缶詰から、水や湯で戻すフリーズドライ、半分乾燥させたフルーツや肉、リンゴやオレンジ、ニンジンなどの新鮮な果物や野菜、クッキーやプリンといったお菓子、コーヒーやジュースまでである。塩や胡椒は飛び散らないように液体になっている。種類も味もかつてとは比べ物にならないほどの充実ぶりだ。ちなみに、向井宇宙飛行士がスペースシャトルに持ち込んだ日本の食品をあげてみると、「たこ焼き、肉じゃが、さけの南部焼き、菜の花ピリ辛あえ、五目炊き込みご飯」である。

食事をとるという行為は、単にカロリーを充足すればよいという意味だけではない。そこに何らかの「楽しみ」や「気分転換」なども求めているように思われる。

図 - 1 パスタの日本の消費量の推移



出所：社団法人日本パスタ協会HP

2 . 世界各国の料理を召し上げれ

現在の日本では、日本に居ながらにして世界各国の料理が味わえる。たとえば、つい最近オープンした国立新美術館には、ミシュランの三ツ星シェフ、ポール・ボキューズのレストランが併設され、正統なフランス料理を手ごろな価格で楽しめる。

その気になれば、中国、韓国、インド、タイ、ベトナムなどのアジアの料理から、イタリア、スペイン、ドイツ、デンマーク、ブルガリア、クロアチアなど東西ヨーロッパ、それからロシア、あるいはトルコ、イラン、イスラエルなどの中東料理、アメリカ、メキシコ、ブラジルなどの北中南米料理、エジプト、ガーナ、モロッコ、ナイジェリアなどのアフリカ料理、そしてオーストラリアの料理まで、世界一周グルメ巡りが楽しめるようだ。

上に挙げた料理のなかには、レストランに行かなければ食べられないものもあるが、なかには既に家庭料理の一角を占めているものさえある。最近ではキムチなどの韓国料理が、韓流ブームに伴い日本の食卓にのぼるようになった。元をたせば、ラーメンや餃子、カレーやハンバーグも日本のものではない。しかし、いま子どもたちに人気のメニューには、こうした外国由来の料理が上位に並ぶ。なんともバラエティに富んだものだ。栄養補充のためだけではない、食事のもう1つの効用である「楽しみ」や「気分転換」をも味わっている。

では、こうした外国料理はどのように日本の食卓に浸透していったのだろうか。そのきっかけや波及効果について、パスタ料理を例にとって少し詳しくみてみよう。

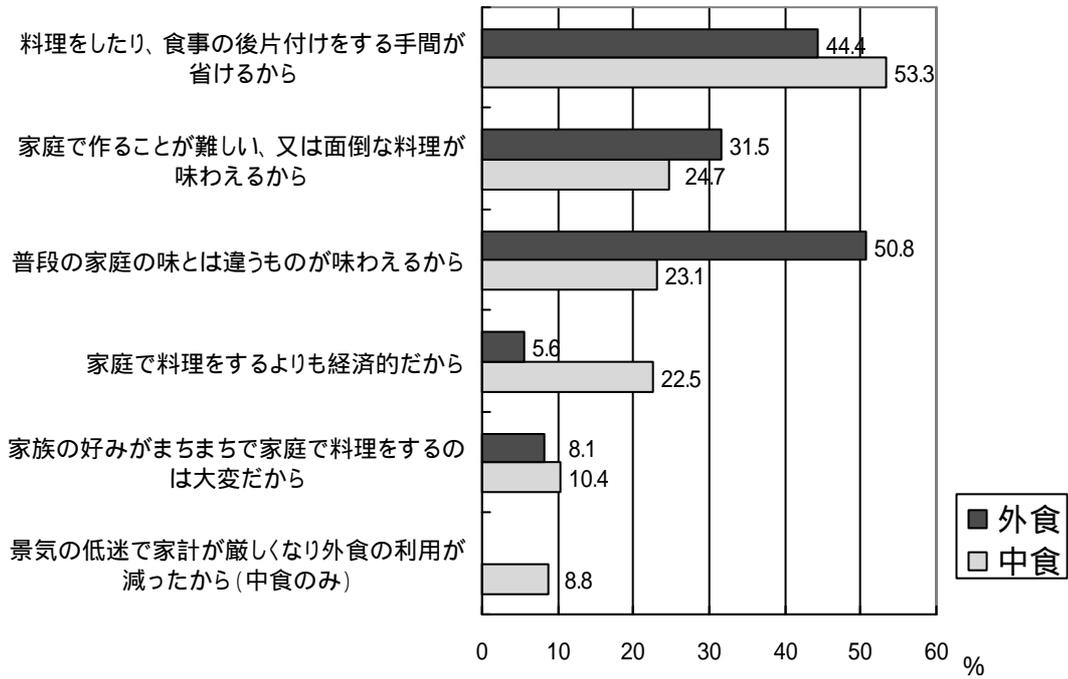
日本にパスタが伝わったのは明治28年(1895年)、あるコックがイタリアから持ち帰ったのが最初と言われている。100年以上の歴史があるわけだが、昭和初期まではそれでもまだ珍しい存在だった。一般化したのは、イタリアから全自動式パスタ製造機が輸入されるようになった昭和30年代以降のことだ。この頃は、スパゲティナポリタンとミートソースが定番だった。その後徐々に広まっていったが、量の拡大(図 - 1)もさることながらその質が大きく変わったのが1980年代後半だ。若い女性をはじめとして一般の人

たちが海外旅行に出かけて本場イタリアの料理、ワインなどを体験する機会が増え、イタリアンブームがおこった。ティラミスが爆発的に流行ったのを記憶している人もいるだろう。この頃から家庭でも、デュラム・セモリナ100%のパスタやアルデンテの茹で加減にもこだわる人がでてきた。麺の種類も増えた。昔からあるスパゲティだけではなくフェットチーネなどの平麺やカペリーニ(極細麺)、貝殻や蝶の形のショートパスタなど多彩なものが、いまでは簡単に手に入る。具材も、旬の野菜、アンチョビやイカ墨、クリーム系のものやイタリアントマトを使ったものなど多様化していった。(社)パスタ協会の調べでは日本人の一人あたりの年間消費量は2kgである。イタリアの28.2kgとは比べ物にならないが、イギリス(2.5kg)とはあまり差がなくなっている。さらにパスタと共にイタリアの他の食材も入ってきた。その一番の例がオリーブオイルだ。日本におけるオリーブオイルの輸入量は10年間で5倍以上に増えた。ある海外旅行添乗員の話によると、以前は旅行先のイタリアでオリーブオイルが合わずにお腹を壊し体調不良になる旅行者もいたそうだが、現在ではそうしたことはほとんどないそうだ。わずかな間に、日本人の体がイタリアの食材に適応するようになったようだ。

パスタ料理に限らず、世界各国の料理が一般家庭に入り始めたのは、決して最近のことではない。実はかなり前からだ。それにはテレビの料理番組の影響が無視できない。

今も続く長寿番組の中に、今年で放送開始から50年を迎える「きょうの料理」(NHK)と44年続く「キューピー3分クッキング」(日本テレビ系)がある。「きょうの料理」では、1964年のオリンピックの際にはすでに世界各国の家庭料理を扱っている。大阪万博のあった1970年ころから、人々の世界の料理への関心もより高まった。「3分クッキング」の放送開始当時(1963年)、視聴者の多くは戦争中に青春時代を送り、料理を覚える機会がなかった女性たちだった。「とにかく料理を知りたい。家族を喜ばせたい」という声が圧倒的で、簡単で見栄えのする洋風料理がうけたという(「43年の老舗『3分クッキング』」産経新聞2006年12月7日)。家庭料理の伝承というと、祖母から母へ、そして娘へと脈々と受け継がれている印象が漠然とあるが、戦後の転換期に実はその伝承の一部は分断されているのだ。その代わりに担ったのがテレビの料理番組だ。おせち料理の作

図 - 2 中食・外食の利用頻度が増えた理由



出所：農林漁業金融公庫「中食や外食の利用に関するアンケート調査」
 (平成15年6～7月調査)

り方や和食の総菜の作り方は、西洋料理と同様にテレビや本で学ばなければ知ることができないものになっていた。「きょうの料理」では、既に1967年には正月料理を特集し、テキストが売り切れるほどの評判を呼んでいる（『『きょうの料理』今年50年』東京新聞2007年2月24日）。「おばあさんの味」、「おふくろの味」というものは、むしろ1970年代以降、あるいは平成に入ってバブルが崩壊してから新たに発見された部分がある。さらに最近では、栄養バランスや生活習慣病対策など健康面で再評価されている。

3．趣味化する料理

ところで、そもそも家庭で料理を作る目的とは何であろうか。

毎日毎日、家族それぞれの好みを考えながら、マンネリにならないようなメニューを考え、時間をかけて料理を作り、まずければ不平を言われ、さらに食後の後片付け、食器や調理器具を洗い、野菜クズをはじめとする生ゴミの始末をすることは、とても面倒なことだ。だからこそ、手間が省ける中食や外食が伸びてきた（図 - 2）。

作り手の視点に立つと、「内食」にはこのようなデメリットがある。それにもかかわらず家で料理をする理由にはどのようなものがあるだろうか。必要に迫られての理由もあるが、そうでないものもありそうだ。

まずあげられるのが、経済的理由である。外食は高くつくというのは昔からよく言われていることだ。「三食とも外食していたら破産する」という表現をする人もいる。家で作ればずっと安上がりになることが多い。

もう一つ大きいのは健康面での理由である。何らかの病気やアレルギーを持っている者が家族にいる場合、外食や中食では不都合が生じることが多い。乳幼児や高齢者がいる場合も、食事の量や内容に何らかの配慮が必要な場合がある。高齢者の中には、外食のメニューでは量が多すぎるとこぼす人は少なくない。また香辛料などの刺激物は子どもには強すぎる場合がある。また、病気とはいえなくても健康管理上、あるいはダイエットのためにカロリー制限を行なっている人たちもいる。

さらに、安全・安心面から気を配る人たちもいる。口ハス志向の人も含め、添加物や残留農薬などを気にする人たちは少なくない。家庭菜園が流行っているのも、育てる楽

しみと同時に、農薬の使用を含めて履歴追跡（トレーサビリティ）が可能だからという理由もある。

そして、食の好みの問題も大きい。引越し先の地域の味が好みにあわず、外食は避け、慣れ親しんだ味を求めて家で料理を作るといのはよく聞く話だ。海外に引越しした人たちが、高価な日本食材を買い求めてまで家で和食を作っているのはその最たる例だろう。ついには、味噌や納豆を始め、日本に住んでいた時にはおよそ手作りした経験がなかったものさえ自宅で作るという話も聞かれる。

そして、最近強調されているのが、食べ物の内容そのもの以外の理由だ。特にコミュニケーションの問題は大きな要因といえる。たとえば、子どものために料理やお弁当を作る場合、それは親からの一方的な愛情といった意味合いだけではない。食べ残しの状況をみれば、子どもの体調や機嫌などの変化を知るきっかけにもなる。さらに「おいしい」という反応を得た時には、それは作り手の「やりがい」につながる。主婦を対象にヒアリングをしてみると、家族がいる時には張り切って料理を作るが、自分一人の時は簡単に済ませてしまうケースが頻繁に出てくる。パンやおにぎり、時にはインスタントラーメンで自分の食事は済ませることもある。それとは反対に、家族のためには自分は食べられない肉料理にも腕を振るう主婦もいる。

「やりがい」あるいは「達成感」というのも、「手作り」ならではの付随要因だ。ふだんの食事は簡単に済ませたり、コンビニ弁当や調理パンでも平気で食べていたりしても、休日や気分がのった時には、突如としてパンやお菓子、凝った料理を作り始めるケースもある。出来上がった時には、ふだんの夕食を作る時には味わえないような達成感や満足感を感じる。シニア男性がはまるそば打ちも、こうした感覚に近い部分がありそうだ。あるいは友人らを招いてのホームパーティになると、突然オープンがフル稼働するという家庭もある。ワインや食器、テーブルコーディネイトにも凝りだす。いつもはキッチンに立たない男性も、ここぞとばかりに張り切るという話も時々耳にする。いずれも、本人の自覚の程度は別としても、そこで他人からの何らかの評価を得たいという欲求が見え隠れする。初心者向けの料理教室でも、お菓子やパンなどのコースの人気の高いという。その理由の一つに、「出来上がったものを会社の同僚や友人に配れるから」という

のがあるそうだ。これらの事例は、日常の食というよりも、「趣味としての料理」の領域に近い。

家庭で毎日のように喜んで料理を作っている人たちももちろんいる。元々料理が趣味という人にとっては、趣味と実益がかなっているということだろう。あるいは、「主婦」を職業ととらえ、高い職業意識から熱心に料理を作っている女性もいるだろう。さらに、料理の腕前がバツグンに上手く、外食の料理や出来合いの総菜はまずくて食べられたものではない、という人もいるだろう。家事というものは長期間にわたるアンペイドワークの代表的なもので、一時の気まぐれや気分だけでは続けられるものではない。そこには、金銭面や達成感、家族に褒められる、感謝されるといった形での報酬など、なんらかの動機づけがなければ継続するのが難しい。

いまや、単に食事をとるだけならば、経済性は多少悪いにせよ、外食や中食ですべて済ませることが可能だ。わざわざ手間ひまかけて手作りするには、何らかの理由づけが必要だ。人から褒められる、達成感を得る、趣味のように料理を作るということは、従来のような義務感や金銭面などの理由からではない、これからの手作りの方向性の一つを示しているように思われる。

おわりに

『人々の料理への関心は高い。それなのに食文化が崩壊しようとしている。

テレビの料理番組は人気だ。お手軽メニューを話術巧みにテレビで実演する男性料理人の番組は視聴者も多く、レシピ本もよく売れている。

ミシュランの星を持つシェフのレストランも続々オープンしている。その気になれば高価でグルメな料理を口にすることはたやすい。オリーブオイルをサラダ油やマーガリンの代わりに使うようになったのはせいぜいこの20年のことだが、いまでは地方の食料品専門店でも高品質・高価格なオリーブオイルを入手できる。雑誌には世界各地の食材の紹介記事が載っている。たとえばフランスのブルターニュ産とポルトガル産の塩の違いについて。

しかし、日常の料理の実態は違う。食べ物は、ますます早く、手軽に、価格の安いものになってきている。スーパーでは、豚肉がペットフードよりも安い価格で売られている。』

これはどこの国の話だろうか？ 日本の状況とよく似ているが日本の話ではない。

もう少し続けよう。

『冷凍食品の一人あたりの消費量が年々伸びている。家で料理する時間は短く、男性は女性よりはるかに短い。毎日家で料理をしているのは60代以上だ。ファストフードや工場で大量生産された食品を消費しているのは、圧倒的に男性、しかも若い世代が多い。

ところが、冷凍食品やインスタント製品を使った簡単な料理でも、失敗や躊躇する人たちも多い。あるメーカーでは、初歩的な問合せに応えるべく、説明書きに写真を使う書き方に変えた。料理に関する基礎的な知識が欠けているのだ。

家事や料理の伝承は、かつては母から娘へとなされていたが、今ではそれは怪しい。もっとも、料理の技術の伝承が途切れたのは母親世代ではなく、祖母の時代だ。1950年代、60年代には、料理を補助する最初の工業製品であるコンソメ顆粒や味付けの素が使われていた。インスタント食材を使わずに調理していたのは、曾祖母の時代の話だ。

一方で、食に関心の高い人たちもいる。グルメレストランに通う「美食家」や、ワインを好みグルメ雑誌を読む人たち。有名シェフの料理教室に通う人もいる。リタイア後の楽しみで通う男性、将来自分で料理教室を開くことを夢見る女性など。エコロジーに関心が高い人たちも食事には気を使う。食育に関心を寄せる人たちもいる。スローフード運動などはあるものの、こうした人たちが大勢を占めるという状況ではない。料理への関心は高まっているものの、食文化や家庭で料理を作ることは危機にさらされている。』

ここに記したのは、実は昨年ドイツの雑誌シュピーゲル誌に載った「ドイツの食事情」に関する長編記事の抜粋だ。筆者は定評のあるジャーナリストのウーリッヒ・フィヒトナー。

日本の状況と驚くほど似ている部分があると感じたのではないだろうか？

安くて手軽な食品の人気、冷凍食品の伸び、男性の料理時間の短さ、食の伝承の断絶、それらに対する食育やスローフード運動、オリーブオイルの使用拡大にみられる外国の食材の浸透、ミシュランの三ツ星シェフのレストランの開店、料理番組の人気、シニア男性の料理学校通いなど、共通点がたくさんある。

日本でも、基礎的な料理の知識のない人が増え、米の量り方から載っている「調理以前の料理の常識」といった本が爆発的に売れている。さらに、食関連やレシピを提供する企業には、かつてはなかったような初歩的な質問が寄せられると聞く。

ヨーロッパの中でも食文化とは縁がなさそうなドイツでも、なにやら日本と同じような動きがみられるのは興味深い。もちろん、細部については日本とドイツで大きく異なる点もあり、記事の中でも、「ドイツ人は価格とボリューム重視」だが「日本人は質重視」と書かれている。

しかし、経済や情報そして人の行き来が進み世の中がグローバル化する中で、どちらかといえば保守的な食生活や料理に関する分野でもグローバル化が進み、国を問わず似たような歩みを見せているのかもしれない。いまやドイツでもピザが日常食になり赤ワインを飲む。ジャガイモとソーセージとビールだけの食生活ではない。一方、日本の食べ物も海外に広がっている。ヨーロッパやアメリカでも「スシ」はもはや珍奇な食べ物

ではない。そして醤油はフランス料理の隠し味の必需品だ。

このレポートでは日本の食事情を中心に述べてきたが、アメリカでも食育の試みがなされるなど、食生活が大きく違うはずの欧米諸国でも同じような動きをみせている。長い人類の歴史上、人は食べ物に関して、飢えに対する対処法と対応できる身体構造を構築してきた。たとえば、空腹に耐えられるように血糖値を上げるホルモンを人間は数種類持っているが、血糖値を下げるホルモンはインスリン一種類しか持っていない。しかし、いつでもどこでも簡単に好みの食べ物が得られるようになった現代の食生活には、身体の構造や考え方の方がなかなかついていかない。このわずかな間に、欧米を始めオーストラリアなど各国で子どもの肥満が大きな問題になっている状況を見ると、国による食生活の違いなどは、こうした歴史的な食の大転換の違いと比べれば些細な違いなのではないかと思えてくる。

いままでの変化の状況を見ると、日本の食文化や食生活は、今後も過去の伝統的なやり方や内容からますます離れていくだろう。日本の未来の食生活の方向性や問題点を探るには、一見大きな違いがありそうな食の分野でも、他の国の状況や対応策がおおいに参考になると思われる。

参考文献

- (1) 変わる家族変わる食卓 岩村暢子 勁草書房
- (2) スローフードな人生！ 島村菜津 新潮社
- (3) 三國清三シェフの味覚の授業 本多由紀子（編・著）小学館
- (4) シニア男性、料理を習ってどう変わった？ (財)ベターホーム協会 2005 年
- (5) 今後の食品産業の技術開発の方向性と効果的な産学官連携について
(財)食品産業センター 2004 年
- (6) 中食や外食の利用に関するアンケート調査 農林漁業金融公庫 2003 年
- (7) 平成 18 年版 食料・農業・農村白書
- (8) 平成 18 年版 国民生活白書
- (9) 平成 17 年版 文部科学白書
- (10) DER SPIEGEL 2006 年 44 号
- (11) Tellergericht Ullrich Fichtner 著 Heyne 社