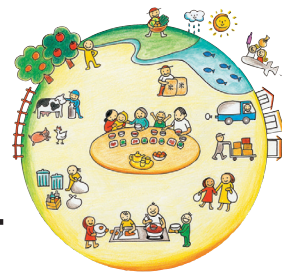


食にかかわる専門家をささえる

NPO法人 食生態学実践フォーラム



〒169-0075

東京都新宿区高田馬場 4-16-10 コーポ小野 202

TEL & FAX : 03-5925-3780

2012.1.31 Vol.28

E-mail : forum0314@angel.ocn.ne.jp

http://www.shokuseitaigaku.com/

■ “人間らしい食とその保障”を 原点から問い直す年

どんな新年をお迎えですか？

私も 75 回目を迎えました、「おめでとう」の言葉が素直にいけない新年は初めてでした。会員の皆様もそれぞれに深いこだわりのある 2012 年の始まりと思います。

こうした環境の大変化の時こそ、NPO 法人食生態学実践フォーラムの実力発揮のチャンスと思い、気を引き締めています。昨年のニュースレターやさまざまな機会に書いてきましたように、震災は食生態学のベースになっている「人間・食物・環境の循環図」をはじめ、基本的な理論と“現実の大変化”の間のギャップがむき出しになりました。理論側からと実践側からとの両者のキャッチボールから、“人間らしい食とその保障”をどう実現するかについて、原点から問い直し、実践計画に活かし、具体的な実践に進まなければなりません。

この課題は食育をめぐる全国的な体制作りが具体化してきた今年の緊急課題といえましょう。とりわけ、食生態学実践と研究のキーワードが、全国展開のキーワードになっています。例えば、次のことです。

○第 2 次食育推進基本計画（平成 23 年度から 5 年間）の目標は“周知から実践へ”（周知は行政等“上から目線”の概念ですから、国民・生活者からは“理解”の意味ですね）

○その重点課題 3 項目

- ・生涯にわたるライフステージに応じた
間断ない食育の推進
- ・生活習慣病の予防と改善につながる食育の推進
- ・家庭における共食を通じた子どもへの食育の推進

○新学習指導要領の総則に“学校におけ

る食育の推進”が位置づけられた体制ができ組織的に食育推進が進むことは、提案された方向に全国民や関係者が大量に進むことですから、間違いは許されません。NPO 法人食生態学実践フォーラムは“人間らしい食とその保障”への実践と研究の方向提供者として、それぞれの個性や専門性を発揮しつつ、社会的な役割を果たしていかなければならないと思います。

足立己幸（フォーラム理事長）

■日本栄養改善学会・自由集会

2011.9.10

昨年 9 月、広島での日本栄養改善学会で自由集会を開催しました。会場（広島女学院大学）が学会会場から離れたところであったにもかかわらず、参加者が 44 名と多くの方々に集まってくれました。自由集会のテーマは「さかな丸ごと探検ノート」を題材にして、

① 6 グループに分かれ「魚は人間にとってよい食べ物か」についてグループワークを行い、栄養的によいか、その根拠について話し合い、② 各グループで話し合ったことを発表し、参加者全員で共有し、③ その答え探しの一つとして、探検ノートのねらいや特長についての講義を聞き、④ 会員からの介入事例を報告してもらい、⑤ 各人が自分の課題をもって散会となりました。

2 時間と限られた時間だったことから、参加者間で十分なディスカッションはできませんでしたが、参加後の感想では「魚のよさを『循環』の視点から全体的に捉えることに気づかされた」「『探検ノート』により、今まで気がつかなかった魚の見方に具体的に気づかされた」など、魚を教材とした食教育について新たな視点を提供できました。

平本福子（フォーラム理事）

■東京都食育フェア

「3・1・2 弁当箱法」を用いた食育体験の実施 2011.10.8～9

第 5 回東京都食育フェアに、NPO 法人食生態学実践フォーラムと共に、私たち相模女子大学栄養教育学研究室も参加しました。そこでは主に 3 つのプログラムを行いながら、自分の体や気持ちにぴったりの MY サイズを、弁当箱で知ってもらうことを目的として、ミニ食育教室や展示を行いました。

食育体験コーナー「お弁当箱でわかちゅう！ 私にぴったりの食事！」では、「3・1・2 弁当箱法」を使って自分の適量を簡単に楽しく知ることのできる教室を、クイズやレクチャー、実際に参加者の方に弁当箱のスケッチ（設計図）をしてもらうなどを交えて実施しました。

展示コーナー「見てわかちゅう！ MY サイズの弁当箱★」では、各サイズの弁当箱を展示し、パネルやリーフレットを用いて説明しました。

出展ブースだけでなく、会場全体を練り歩きながら、参加者に声をかけ、食育クイズも実施。手作りの景品は今年も大好評でした。

両日共に大盛況であり、食育体験コーナーの参加者は 2 日間で 216 人。「参加して楽しかった！」「今回の教室をきっかけに自分の食事を見直したい」というくださった方が多く、実施した私たちもとてもやりがいがあり、楽しみながら参加することができました。

このような食育フェアをきっかけに、食育活動に興味を持ってくれる人が増え



ると、とてもうれしく思います。

山口千尋（フォーラム学生会員・相模女子大学4年）

■韓国の旅

2011.11.5～6

フォーラム理事長・足立のソウル大学生活科学大学長による招聘講演の終了後、ソウル大学名誉教授の牟寿美先生（栄養学）のご好意で、コットンネ（社会福祉施設）、ソウル郊外の古い農家、南大門市場などを見学させていただきました。参加者からの報告です。

11月5～6日、韓国研修に参加させていただきました。期間中はソウル大学名誉教授の牟寿美先生をはじめとするソウルで活躍されている地域栄養学関係者の方々のご案内で、個人では見学ができませんようなところを、たくさん訪れることができました。

中でも、特に印象に残っているのは、コットンネ総合福祉施設です。新生児から高齢者まで、それぞれの世代の障がいを持っている方や虐待を受けた方などが生活している施設です。障がい児の施設では、入所されている方々が音楽を楽しんでいるところを見学させていただきました。一人ひとりの目が輝き、楽しそうに歌っている姿に心惹かれました。

私は現在、高齢者施設で栄養士として勤務しています。今、職場で生活している高齢者は、毎日の生活を楽しんでいるだろうか？ コットンネで出会った入所者のように、キラキラと輝いた瞳で生活してもらえるために、自分はこれからどのように仕事をしたらよいのだろう？と改めて考える時間となりました。

帰国後、まずは「お年寄りの生き甲斐探し」と、入所者との会話の時間を増やし、コットンネの院長がされていたように相手の目を見ながらゆっくり話を聞くように心がけています。少しでもあの瞳の輝きが増えるように、施設職員として頑張っていきたいと思います。

今回、このような貴重な経験をさせていただきましたことに感謝いたします。

小林雪子（フォーラム賛助会員）

心温まる支援をしている福祉施設と伝

統的な農家の生活を見学させていただく中で、韓国の人たちの慈愛あふれる国民性に触れることができ、また、米を主食とする韓国の日常の食生活にも接することができました。

韓国の食文化の特徴の一つとして、「五味五色」といわれていますが、生、煮る、焼く、蒸す、揚げるという「五法」も何気なく組み合わせて一食が構成されており、健康を支えている「食」の基本であると再認識しました。

宿泊先の朝食で、小さな土鍋に入った卵の蒸し物が出されました。溶き卵に調味料や水を加えて蒸したシンプルなものでしたが、ほんのり温かく、優しい味わいで、とうがらし・にんにく味の多い中で、ほっとする一品でした。この料理、「ケランチム」という韓国ではとてもポピュラーな家庭料理だそうです。土鍋“トゥッペギ”は、朝鮮半島最古の食器で、土器文化が生まれて以来の歴史を持つものだそうです。保温性が高く、熱い食べ物を入れる容器として、チゲ料理などで使用されています。余熱で調理することができ、さらに温かいまま食することができる、そんな鍋の特徴を活かして作られるケランチムは、作って簡単、食べて美味しい、まさに朝食にぴったりなメニューだと思いました。

韓国での米・ごはんの食べ方も多様でした。白飯に赤米などを混ぜて炊いたもの、かぼちゃ、小豆など入れた炊いた粥、ナムル等彩り豊かに具材をのせたビビンバ、韓国のりでごはん、キュウリ、たくあんなどを巻いたもの、炊き込みごはんなど。日本もそうですが、このようなバラエティー豊かなごはん料理があるのに、韓国でもお米の摂取量が減少傾向にあるのは残念に思います。

最近、日本でも米粉がブームになっています。スイーツに利用したり、揚げ物の衣やとろみに使っていますが、韓国では、うるち米を粉にしたお餅“トック”をスープの具にしたり、鍋に入れたりしています。甘辛い味つけがあとを引くトッポギは、おやつ感覚で食べることができ、お米の摂取推進に貢献できるのではないかと思います。

農家の見学の帰りに寄ったレストラン

で、お米の豊作を祝う祭りのポスターが掲示されていました。自国で食料を確保することをありがたく祝う気持ちはかわらないものであると感じ、また韓国に旅したいと思いました。

森嶋道子（フォーラム理事）

ソウルへの旅は3回目になりました。今回も、寿美先生のご案内で朝早く、南天門の市場で朝ごはんをいただきました。当日は、寒くどしゃ降りの雨でしたが、熱々の小豆粥を美味しくいただきました。食事は、日本に留学されていた4人の先生方と私たちの総勢13名での共食です。いろいろ味わいたいのでも品種少量での注文をし、美味しくいただきましたが、おなかいっぱい食べられなかった、kimbap（韓国のり巻）は買って帰国しました。

kimbapは、のりにごま油をぬり、その上にふり塩をして味つけをします。ごはんに直接味つけ（すし酢）はしません。ですから、いわゆる日本でいうすしではありません。20年も前になりますが、kimbapを食べた時に、さわやかな酸味があり、さっぱりした味で大好きになりました。もちろん、独特の韓国のりのごま油の風味も好きになった要因です。不思議に思ったのは、すし飯ではないのに酸味があることでした。それは、きゅうりや大根の水キムチのすし酢醗酵した酸味で、程よいものでした。砂糖を使用していませんから、さわやかな酸味が引き立つと共に、酢がないのでごはんは老化せず、ごはんの美味しさも保たれます。日本と同じような形態ですが、すしではないのり巻きです。“似て非なり”、料理の奥深さや文化の違いを感じました。

今後ますます異文化の融合が進み、料理も多様な展開がされ作り方も変化していくでしょう。でも、それぞれの国で育った知恵あり、技ありの料理は、それぞれに健在であってほしいと思いました。

針谷順子（フォーラム副理事長）

※参加者の一人、越智直実のコットンネのレポートと、足立己幸・牟寿美先生の“これからの栄養学への提言”が、「栄養と料理」5月号に掲載されます。ぜひご覧ください。