

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

2013.6.18 Vol.33

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

http://www.shokuseitaigaku.com/

■第10回総会報告 2013.5.18

日本女子大学 (東京都文京区)

5月18日(土)11時より、日本女子大学新泉山館において第10回総会が開催されました。出席者は、委任状含め63名。冒頭に、2007年度より当フォーラムの理事としてご尽力くださり、昨年お亡くなりになった小川正時先生に、全員で黙とうをささげました。

理事長からは、ここ数年の食育の流れをかんがみると、ますます当フォーラムの社会的期待や責任が重くなり、10周年を迎え、今後お互いに研鑽しながらチーム力で対応していきましょう、と挨拶がありました。

議案は、2012年度事業報告・決算報告の他、2013年度事業計画・予算についての審議と承認がされました。尚、新規役員は以下のとおりです。足立己幸(理事長)、針谷順子(副理事長)、薄金孝子・尾岸恵三子・越智直実・香川明夫・東あかね・高橋千恵子・高増雅子・武見ゆかり・谷口友子・中島正道・平岩扶巳代・平本福子・吉岡有紀子(以上、理事)、鍵和田洋子・山本妙子(以上、監事)。

総会終了後は、『設立10周年記念「3・1・2弁当箱法」にそったスペシャル弁当』を参加者全員で共食しました。

スペシャル弁当は、モデル弁当として食べていただきたいと、運営委員の手作りでした。料理構成は、「主食(ご飯)3: 主菜(さわらの西京味噌漬け焼き)1:



副菜(旬の野菜たきあわせ、うどの酢の物、そらまめ)2」で、500ml、600ml、700mlの3サイズが提供され、自分にちょうどよい大きさの弁当を各自で選択し、いただきました。共食会場では、弁当を囲んで話が弾んでいる様子が見られました。また、フォーラムの10年間の歩みをまとめたビデオ放映や、作成してきた教材・教具が展示され、10年の歴史を実感しつつ、今後の活動も頑張りあいたいと確認しあえる総会となりました。

高橋千恵子(フォーラム理事)

針谷順子(フォーラム副理事長)

■設立10周年記念講演

NHK「サラメシ」はどのように創られ、
人びとの心や食につながっているか

2013.5.18

日本女子大学 (東京都文京区)

食生態学実践フォーラム設立10周年を記念しての総会、共食の会に続いて、NHKの番組「サラメシ」の石井香織プロデューサーによる基調講演が行われました。

番組名の「サラメシ」とは、サラリーマンの昼食ということで、そのコンセプトは「ランチをのぞけば人生が見えてくる」。働く人のランチをテーマに番組が作られた経緯が語られました。

最初に紹介されたVTRは、自転車で書類や小さな荷物を届ける「メッセンジャー」の女性の昼食。この仕事を7年続け、CMWCというメッセンジャーの世界大会でも決勝進出を果たしました。1日150kmを走行する彼女の仕事に対する思いは、「人から人にモノを運ぶ仕事なので、人間らしいコミュニケーションを大切にすること」。そして昼食は、米1.5合で7つのおにぎりを作り、仕事の合間や仕事の途中で小まめに食べるこ



NHKチーフプロデューサー・石井香織氏。

でした。また、メッセンジャー仲間とのおやつ交換で、体力を使う仕事を乗り越え、コミュニケーションを図る様子が紹介されました。

次に紹介されたVTRは、聴導犬の訓練士の人たちの昼食の様子でした。各々が1人1品ずつ持ち寄る「1品持ち寄りランチ」で、犬の訓練という目的に向かう仲間のつながりを深める様子が紹介されました。

最後は、徹底的に「ハマグリ」をさまざまな料理にして食べ続ける、彩色絵師の女性の昼食。ハマグリを使った貝覆と呼ばれる日本伝統の美術品を作る創作作業の一環として、ひたすらハマグリを食べる「ハマグリづくし」の昼食。ハマグリを仕入れ、食べて、使う、よい貝を見極めることが、作品作りのものになっていることが紹介されました。

これらのVTRは、昨年末放送の「女子メシセレクション」より抜粋されたものとのことでした。番組制作の基本として、栄養的なことは考えず「リアルに食を伝える」ことを心がけているそうです。食べることが生きることと関わっている点に興味を持ってもらう、そのきっかけをつくるのが、この番組の役割だと思っている、とおっしゃっていました。

VTR紹介の後、番組について話が続けられました。番組の柱は次の5つです。

1. 職業=食

食から仕事が見える。特にランチと仕事は密接な関係にある。

2. 「お弁当を見に行く」

フォトグラファー阿部了氏が全国を旅し、お弁当とそれを食べる様子を見て歩く企画。

○お弁当から家族が見える

楽器リペリアセンターで仕事をする男性のお弁当…母が作り妻が詰める。母はこれを生き甲斐にしている。

○おかずから地域が見える

能登半島で伝統的な塩づくりに取り組む浜士(はまじ)と呼ばれる塩づくり職人の弁当…サザエ弁当

3. 働く人のリアルな「今」

街頭インタビューを通して、ランチへのサラリーマンの本音を切り取る。

○さしメシ

「ランチをご一緒に」との声がけで、一緒に昼食を食べ、仕事やランチへの思いを聞く。

○漢字でサラメシ

「あなたのランチを漢字 4文字で表すと？」との問いかけで、働く人のランチが端的に表れる。「朝食兼用」「唐揚最高」「和食大事」「二時間前」「美食昼食」「食足頭空」「妻庭内緒」「楽民見通」など。ちなみに、この街頭インタビューに答えてくれるのは、30人中 3人くらいだそうです。

○ワケシリーズ

押しメシ(遅い昼食)それぞれに、事情がある。

4. 視聴者からの声

投稿で寄せられたさまざまなランチの紹介。

○クリーニング店で、アイロン台の下で温めて食べるお弁当。

○営業の女性のランチ。営業エリアごとに好きなパン屋を見つけ、成功したら「チーズパン」、失敗した日は「サンドイッチ」。

5. 「あの人が愛した昼飯」

偉大な人の仕事を支えた食のプロたちと、食を挟んでの交流から見えるその人

の素顔を探る。

番組のナレーターは、市井の人を演じることが多い中井貴一氏に依頼し、おいしそうなお弁当をおいしそうに語ってもらっているとのことでした。

◎表現で大切にしていることは

「おいしそうに見えること」

「笑顔をつなぐこと」

◎本音を表現できることがベース

食事のために集まる様子を大切に撮影している。ここに人間関係が表れるから。番組を見ている人が思いそうなことを、ナレーターに代弁してもらう。

◎共食という視点からの紹介は

①職場のシステムとしての共食ランチ

・新幹線清掃チーム

ランチのときは、その日担当する車両番号がはられた席にすわり、チームの結末、コンディションの確認をする。

・陶器メーカーでは、器と料理の関係を学ぶために、社員のお昼のまかないを、新入社員が担当。

②手作りのまかない

・会社のムードメーカーでもある看板屋社長のお母さんが「食は命をつくる」の信念で、毎日食事を作る。

③自然発生的に、共に作り(持ち寄り)食べる

・「お弁当を作る独身男性」がきっかけで、持ち寄りランチに発展。

・タクメシ(タクシードライバーの昼食)。タクシー会社の枠を超え、当番制で昼食の注文を取り、購入した弁当をみんなで食べる。

いいランチを食べようとしている人は、いい仕事をしている人。人として責任を果たそうとしている人が多い。

◎これまでの料理番組が主婦向け情報

「サラメシ」は、主婦以外を対象に考えてできた企画なので、番組を見て「明日お弁当を作ろう」という気持ちになってくれることが嬉しい、と石井さんはおっしゃっていました。

質疑応答の後、出席者全員で「私のランチを漢字 4文字で表現してみると？」という課題に取り組みました。グループにわかれて、グループごとの代表が発表



「ランチを漢字 4文字で表すと？」について発表する参加者。

しました。出てきた4文字は、

『誘惑三昧』『体話大事』『楽味困卓』
『自己満足』『食順思考』『笑笑栄養』
『私的調整』『自己開発』『他力本願』
『学食万菜』『食欲天秤』『胃心交信』
『心暖人良』『時差座食』『一昼入魂』
『待通浸胃』『美食楽食』『自由自材』
『元気勤笑』『今三食目』

…と、個々様々なランチへの思いが伝わってきました。最後に講師の石井プロデューサーからは『早弁復活』、フォーラム理事長の足立からは『自由共「食」』の四文字の発表で、講演会を終了しました。

原田のり子(フォーラム運営委員)

■第 28回子ども自身がリーダーになる食育セミナー報告 ハート♡を食事でプレゼント!

2012.8.6~ 8.7

社会福祉法人みなみかぜ(埼玉県川越市)

第 28回子ども自身がリーダーになる食育セミナーが、川越市の社会福祉法人健友会みなみかぜ地域交流センターで、2012年 8月 6日(月)から 7日(火) の 2日間開かれました。このセミナーは長い間、宿泊で実施してきましたが、第 27回セミナーより日帰り開催になりました。内容は昨年度と同様に「さかな丸ごと探検」の学習も入ったセミナーで、参加者は子ども 13名、お姉さん役やキッチン担当学生 10名、教材・資料作成学生 8名、大人スタッフ 14名、地域の方々 4名、計 49名でした。

セミナーに複数回参加している子どもたちは、初めての参加のお友だちや、お姉さん役の学生に教えたりと自信を持って行動している様子がたくましく、積み

重ねの大切さを確認しました。子どもたちの食生活が身体づくり・心づくりの両面から、いろいろな問題をかかえていることが言われていますが、これらの問題を解決するために一番大切なことは、子ども自身、自分の食事を自分で責任を持って考え、実行する、そしてよいことをどんどん友だちや家庭や、地域の人々に伝えていくことです。

ここで、スケジュール概要をご紹介します。

1日目: 元気に集合した子どもたちは開校式が終わった後、お姉さん役の学生も一緒にグループ(家族)で時間を過ごします。その後、みなみかぜの谷口施設長からお年寄りについての話お聞きしました。そして身体と心にとってよい食事の話とワーク、学習の成果も確認できる楽しみなバイキング昼食と、次々にスケジュールは進行します。午後は、「さかな丸ごと探検」の話の後、地域のお年寄りが訪ねてくださり、一緒におやつを食べながらお年寄りの生活や食生活について、子ども達がお聞きしました。夕食はさかなのメニューを取り入れた食事づくりに大奮闘！



イワシの手開きに挑戦！

2日目: 「おはよう」と集まった子どもたちは昨日と違い、リラックスした様子で友人やお姉さんたちと雑談しながら、田んぼ観察の時間を待っていました。案



学生スタッフも泥だらけ！



お年寄りにインタビューしたとき、ピンク色が好きだと言われたので、サクラでんぶを散らしました。

内役は、みなみかぜの田んぼを管理している後藤さんです。子どもたちは田んぼの生物に夢中で、泥んこもなんのその、お姉さんたちも一緒に泥パック家族になっていました。帰って少し休憩後「食べる人にあった食事づくり～ぴったり合ったお弁当」の学習です。学習を踏まえたお弁当を自分たちで詰め、「いただきます！」になりますが、その前にお弁当とのツーショット写真を撮影します。

これからは、このセミナーのメインイベント。昨日お話を聞きした地域のお年寄りを思い浮かべ、プレゼントするお弁当のメニューづくりと料理づくり、お弁当に添えるカード作成です。まさに「ハートを食事でプレゼント！」です。

プレゼントしたお弁当で共食するパーティは、まさに子どもたち一人ひとりの特徴がコラボする瞬間です。お姉さん役の学生は、最初から子どもたちの様子に戸惑い、喜び、いろいろな体験をしますが、最高に感激するのは、この時間とお年寄りの方々に思いを込めてプレゼントしたときだと口々に言います。

あるグループのプレゼント(お弁当)には、その方が好きだと話されていたピンク色の洋服にちなんで“サクラでんぶ”がごはんの上に散らしてあり、誕生日の日付が海苔で切り貼りされていました。お弁当を考えた理由など、子どもたちがスピーチする場面では、ひっこみじんの子どもから積極的な子どもまで、自分の言葉で気持ちを表現している姿に、私たちが胸が熱くなりました。プレゼントされたお弁当を開いたときのお年寄りのお顔には、驚きと喜びが溢れていました。子どもなりに考え、一生懸命に作って詰めたお弁当は何よりも、大変喜んでいただけました。子どもたちの顔も達成感に



つくったお弁当について、一生懸命説明する子どもたち。

あふれていました。

2013年度も 8月 7～ 8日に食育セミナーが開催されます。どんな子どもたちや地域の方々に出会えるか楽しみです。

田中久子(フォーラム運営委員・女子栄養大学)

●第29回子ども自身がリーダーになる 食育セミナーのお知らせ

今年も8月7～8日に夏の食育セミナーを予定しております。開催場所は、昨年と同じ、みなみかぜ地域交流センター(埼玉県川越市)です。みなさまのご参加をお待ちしております。

●会費納入のお願い

2013年度年会費をまだご納入いただいていない方は、同封の郵便局払込用紙をご利用になるか、下記口座まで、お振込みをお願いいたします。[振込先]三菱東京UFJ銀行・高田馬場支店(普)1517770 特定非営利活動法人食生態学実践フォーラム 理事長足立己幸

●事務局開室日のお知らせ

2013年度の開室日は、原則として火曜日と金曜日となります。開室時間は10:00～17:00です。不在の場合は、留守番電話にメッセージをお残しいただくか、ホームページの「お問い合わせ」からメールでご連絡ください。

●HP会員パスワード

食生態学実践フォーラム・ホームページの会員ページでは、ニューズレターのバックナンバーをカラーで見ることができたり、お弁当箱購入の特典もあります。会員パスワードは「0409forum」です。会員さま向けのページですので、口外されませんようお願い申し上げます。