

解説委員室

NEWS COMMENTATORS DIVISION

※掲載まで1週間程度かかることがあります



NHK 教育テレビ 2009 年 10 月 30 日 (金)

視点・論点 「食育の秋」

(財)東京都農林水産振興財団 食育アドバイザー 大竹道茂

食欲の秋を迎え、各地から実り多い話題が伝えられていますが、改めて食の問題を考える、いい季節を迎えました。平成 17 年に食育基本法が制定されて以来、健全な食生活が営めるように、国民一人ひとりが食育について、取り組む施策が打ち出されています。この時期、全国各地で食育のイベントが開催され、東京でも食育フェアが開催されました。食育に取り組む団体・企業が活動内容を展示した他、分かりやすい食育のイベントが盛りだくさんでした。

ビタミン B1 欠乏

地産地消に対する理解が深まる中で地場産野菜が注目されていますが、その象徴としての伝統野菜が話題になっています。伝統野菜には一つひとつ物語があり、江戸の頃の食生活が見えてくるものもあります。その一つ江戸の歴史を伝える練馬大根は、後に五代将軍となった徳川綱吉が、まだ、群馬県館林の城主で、松平右馬頭だった頃、病氣療養のため、練馬に住んだ折り、尾張名古屋から大根の種を取り寄せて農民に作らせたのが、練馬大根の起こりと伝えられています。綱吉の病気ですが、参勤交代で江戸住まいの時、脚気になったといわれています。当時、江戸は急激な人口増で、野菜等の供給が追いつかず、しかも、江戸には、年貢米が全国から納められていたから、お米は豊富で、武士ばかりか町民までもが白米を食べていました。そのためビタミン B1 の欠乏から脚気や鳥目が蔓延し、死者も多数出ています。当時は、医者でも病氣の理由がわからず、占い師のお告げで練馬に 1677 年の延宝 5 年に御殿をたてて養生をしています。その後、延宝 8 年には回復し、江戸屋敷に戻る事が出来まし

たが、バランスを欠いた食事が原因でした。因みに、ビタミン B1 が鈴木梅太郎によって発見されたのは明治 43 年になってからです。

バランスガイド

現在は、飽食の時代といわれていますが、それにより栄養の偏り、不規則な食事、肥満や生活習慣病の予防対策として、国が「食事バランスガイド」を示していますが、これは食事の摂り方の目安になるものです。ガイドはコマの形をしていますが、お水やお茶を軸に、ごはんやパンなどの主食、野菜料理の副菜、肉や魚料理の主菜、それに牛乳に乳製品と果物を含めた五つの料理グループに分け、それらをバランスよく摂取する事でコマは安定して回ります。さらに活動量に合わせ必要なエネルギー量が男女別、年齢別に示されています。ここ 20 数年で、日本人の食生活は大きく変わりました。最近では主菜のお肉や魚などを多く取り過ぎで、特に油を使った料理が多くなっていることが問題になっています。この時期、改めて日本型の食生活に立ち返り、一日に何を・どれだけ食べたらいいかを知ることです。そして野菜料理が不足しないように食べるのが大切です。

寺島ナスの復活

今年、東京は浅草の北東、隅田川右岸の東向島にある、第一寺島小学校では、江戸から大正の頃まで栽培されていた「寺島ナス」の栽培復活が、同校の創立130年を記念し、食育として取り組まれました。寺島ナスは、小振りなナスで沢山実をつけるもので、今のナスと比べるとナスの臭いも強く、肉質はち密で、個性的なナスです。江戸時代、近隣の隅田村には「ご前裁畑」という将軍家の畑が設けられるなど、隅田川の上流から運ばれてきた肥沃な土壌の土地で、江戸市民が食べる野菜の産地でした。ことし、五月から始まった栽培は、東京三鷹の農家、星野直治さんが毎月一回、指導にやってきて、その時期ごとの栽培上の注意などを行いました。半年にわたる栽培で、子供たちは多くのことを学んだようです。かつて農村だった地元の歴史や文化、それに野菜が手間ひまかけて生産される過程や、食べ物の大切さなどです。とかく小学校での農業の学習となると学年が限定されますが、同校の取り組みは、下級生は観察、上級生は栽培や管理と、学年毎のレベルに合わせて、全校生徒が取り組んだことは素晴らしいことです。

生徒達は収穫したナスを給食で食べました。7 月には、スパゲティのカポナータと夏野菜と一緒にドライカレーに入れて。9 月にはマーボナス。10 月にはナスの入ったミートソースのスパゲティなどです。ナスが嫌いな子も居ましたが、自分で栽培したものだから食べたいと云って挑戦しました。食わず嫌いだったのかもしれませんが、おいしい

と言っていました。作物を愛しんで栽培したことが、食べる意欲につながったのでしょう。

各校で行われた伝統野菜の取り組み

他にも東京では、江戸から続く伝統野菜を栽培して給食で使う学校が増えつつあります。

江戸川区では地元小松川から命名された小松菜を・・・、江戸川の特産だった葛西のレンコンを栽培している中学校もあります。品川区では大根に似て長い形をした品川カブを。江東区亀戸では、春一番に出荷される亀戸大根を。北区滝野川では、これも長い滝野川ゴボウを栽培しています。多摩では日野市の東光寺ダイコンなどが有名です。中でも練馬区では12月上旬に毎年開催される恒例の「練馬大根引っこ抜き競技大会」で、抜いてもらったダイコンを区内公立小中学生4万8千人が給食として食べます。このような取り組みは全国各地で行われています。

季節限定で味覚を育てる伝統野菜

最近の野菜は、においの少ない甘い野菜が好まれる風潮ですが、伝統野菜は個性的です。昔から日本人の多様な味覚を育ててきた食材で、辛味や苦味、渋味、えぐみなどがしっかりしています。大根一本でも青首大根とは異なり、上部の肩口、真ん中の胴、下部のしっぽと、各部位ごとに味は違います。また、伝統野菜は病気に弱く作りづらい反面、旬がはっきりと分かる野菜です。「旬」は、その作物が最も良く生育し多く収穫される時期ですから、美味しく、栄養価も高く、しかも安く購入できます。「夏場のホウレンソウと、本来の旬である冬場のホウレンソウの栄養価を比べると、ビタミンCの値が4倍も違う」という学者の研究結果も報告されています。昭和50年代頃から、交配種と呼ばれる病気に強い野菜が栽培されるようになったことに加えて、農業資材の発達により一年を通して栽培することが可能になり、一年中品切れのない野菜が増えていきますから、旬が分からなくなりました。したがって、その時代に、育ててきた若いお父さんお母さん方の中には、旬の意識がなく、どんな野菜でも一年中栽培されているものと思い込んでいる方もいますし、旬を知らない子どもたちも育っています。

四季の変化がある日本ですから、北は北海道から南は沖縄まで、全国各地には、その土地の気候風土の中で栽培されてきた伝統野菜があります。お正月のお雑煮や、おせち料理のような行事食といわれるものや、郷土料理など、地域に根ざした食文化を育ててきた食材、しかも季節を伝える伝統野菜は、日々の食生活を豊かにしてくれることでしょう。