

食について

1 K04A217-7 松下恭子

《動機》

衣食住という言葉があります。人間が生きていくうえで大変重要とされている3項目ですが、私は特に『食』というものに興味を持っています。私はスポーツ科学部なのでスポーツについて書こうかとも考えました。しかし、それだとなんかありふれていて、新しい発見があるかというところ少し期待できなかったこともあり、今回はスポーツと同じくらい興味のある『食』というものについて書くことにしました。

私にとって食というのは、とにかく生きがいで、なくてはならないものだと思っています。そう思うようになったエピソードは何かというと、それが実はこれといった出来事のような明らかなものはありません。それはおそらく、毎日『食』と関わっているために、その存在が当たり前になってしまい真新しい刺激がないのだと思います。ただ私が気づいたことは、自分は小さいころから今までずっと、運動することと食べることが楽しみで毎日を過ごしてきたということです。たとえば、小学校のときの話をすると、毎日必ずその日の給食のメニューをチェックし、好きな食べ物があれば喜び、嫌いな食べものが出ればがっかりします。クラスの分の牛乳が余れば「牛乳ジャンケン」に参加、おかわりも積極的にします。ただ、これだけ書けばただの「食い意地のはったガキ」で終わってしまいます。そのときはそうだったかも知れません。しかし今考えると私は食べること自体も大好きなのですが、それと同じくその「給食の時間」が好きだったのだと思います。それは大学生になった今でも同じです。

そもそも食というのは、まず自分の体を作っていくためには必要不可欠です。3大栄養素である炭水化物、タンパク質、脂肪は毎日消費する栄養素であるため、食事から摂取しないと死んでしまいます。ビタミン、ミネラルは体を機能させたり支えるには重要な成分で、これも食事から摂らないといけません。しかし食の役割というのはそれだけでしょうか。食は、体を作るための手段としての役割と、心を豊かにするための道具という役割も持っていると思うのです。私は毎日のように、おいしい料理を食べるとそれだけで嬉しくて心がほんのり温まる感じがします。またそれが、友達や家族との楽しい会話をしながらの食事であればなおさらおいしく感じますし、幸せな気持ちになります。「給食の時間」が好きだったというのは、机の向きを授業とは違う風に並べて向かい合わせになり、友達や先生と授業の中で起こったことや昨日のテレビの話などをしながら、おいしく楽しく食事をいただいているこの空間が好きなのです。

また食は、誰と、何を食べるかということにプラスして、どのような場面(シチュエーション)で食べるかということでも魅力を発揮していると考えられます。朝・昼・晩の家庭内の団欒をしながらの食事は家庭の中を明るくし、時には喧嘩も起こるかもしれませんがまたそれで家族仲を深めます。会社の接待のための食事はちょっと緊張感のあるピリピリした空気の中であまりおいしくないかも知れません。しかし食事というのがその場の空気を

和ませる効果を十分に発揮している場面です。最近元気のない友達や後輩を誘って元気付けるために誘う食事は、最初は重く閉ざしていた口を少しずつ開いてあげるような安心の場をもたらします。

このようにあげればきりがなくらい、食というのは私たちの日々の生活に根ざしていて、さまざまな形があります。この中で私は、ただ単に『食べるのが好き』ということから一步下がって見て、私が思う食の魅力について改めて考えを掘り下げていきたいなと思います。それが見えてくると、もっと私にとっての食というものの位置付けが強く確かなものになると思ったのです。

《対話》

そこで今回、対話の相手を選ぶことになり、私の友人で「ロハス」について興味がある人を相手として選び対話をすることにしました。というのは一見、食とロハスは何の関係もないようですが、それが逆に対話を進めていくなかで新しい発見があるのではないかと思ったからです。対話をすべてただらと書き綴るよりは、簡潔でわかりやすくしたほうが自分でも結構理解しやすいと思ったのである程度まとめて書きました。

① ロハスという考え方について

私：そもそも、ロハスっていうのはどういうこと？

友人：ロハス(LOHAS)っていうのは Lifestyles Of Health And Sustainability の略で、「地球環境保護と人間の健康を最優先し、持続可能な社会の在り方を志向するライフスタイル」のことだよ。

私：ん～なんかわかりにくいなあ…。具体的に言うとうどういうこと？

友人：もっと簡単に言うと、地球や環境に良い事が自分の体にとっても心にとっても健康であること、それが持続可能であることで、それらをライフスタイルにとりいれること。ようは自分の趣味や好きなことに関連することから環境を改善していくようなことに取り組んでいこう！って感じかな。

私：それと食っていうのは関係があるもの？

友人：あるよ！ロハスには、自分が興味を持っている事柄から取り組むエコだから、その分いろんなジャンルがあって、その中に食もある。その中で言えば、ただ好きなものを食べて『あーおいしかった』で終わるんじゃなくて、食材の元をたどって、食材の質そのものを楽しむ。そしてその食材にこめられた生産者の気持ちや調理者の気持ちを味わうっていうことかな。

私：なるほどねえ…(っていうことは今の私は『あーおいしかった』で終わってるから全くロハスになってないわ…)。

対話の前半では、まずロハスという環境問題への取り組み方についてどういうものなのか

を理解することから始めました。私はこのロハスについてあまり聞いたことがなかったの
で、食に対する新しい考え方を得られるかも知れないと、このときわくわくしてしまっ
たが、一方で現在の私の食に対する考えのレベルの低さも明らかになったこともあって自分
の単純さに少し恥ずかしくなりました。それもまたひとつの気づきではないかと思いまし
た。

② ロハス的な食とは

私：環境にも自分にもいいことをしていくということだったら、最近よく聞くスローフード
は？添加物など使っていないものをじっくり味わって食べる習慣があれば、それはロハス
になるんじゃない？

友人：スローフードはまさにロハスだよ。環境にとっても人間にとってもよい食べ物を自分で
進んで選ぶ。そしてその素材の良さを感じながら食べることっていうのはロハスだと思
う。

私：ロハスな食についてはわかってきた。でもさ、私が今回レポートで書きたいのはおいし
く食べる食の魅力についてっていうのに近いから、実際何を食べてても成立しちゃうん
だよ、おいしければ。だから環境を考えるロハスとはなんか縁が遠い気がしてきた…。

友人：あ、思い出した！本に書いてあったんだけど、ロハスってただ良いものを食べるとい
うだけでは意味がないんだって。本当に大切な部分はそれが「楽しいかどうか」というこ
となんだって。だって楽しくないと、長続きしないから。「ファーストフードを食べて
いてもその時間が楽しいものであればロハス」というフレーズも載ってたよ。

私：楽しくなきゃだめかあ。それなら私が感じてる食の持つ魅力に近いかも。

ここで私はピンと来たのです。ロハスは、ただいい素材のものを食べるだけではなく、心の
ゆとりや豊かさが伴わないと成立しないということが、私が今回食について言いたかった内
容の一部とつながったからです。私が食の魅力について日ごろ強く感じていたことは、食は
自分にとって、そしてみんなにとってもさまざまな場面で、人と人との関係を変えていく力
があるということだと思います。動機文でも書いたことをもっと詳しく言うと、食はただ楽
しい雰囲気を生み出すのはもちろんですが、「重いものを溶かす」役割のようなもの(これは
友人が会話の中で言ってくれた表現)を担っていて、上手くいかないもの同士をつなげるこ
とができるものでもあると思います。さらに次の対話では客観的に見た私の考えについて話
しました。

③ 私の考える食とロハス

私：じゃあ、ロハスっていうのは重要なのは日々の生活に潤いを持たせるということ、し
かもそれが物質的なものだけでなく自分の心にも潤いを与えて初めて意味を持つんだ
ね。だとしたら、私が考えている食の魅力っていうのはロハスに通じてる？

友人：うん、まさにそうだと思う。でももっといえば、私が思うに、恭子が言いたい今話している食の魅力っていうのは出来上がった料理を食べているときのその場の雰囲気、それから生まれてつながっていく絆とか人間関係っていうような部分じゃない？で、ロハスが強調される部分はそれより前段階の部分っていうか…無農薬で体にやさしい食材を自分で選んで、調理して、それを食べながら生産者の気持ちを考えてみるっていうような、食材と自分、環境と自分っていう関係かな。だからその延長線上に今話してる食の魅力っていうのがあるんだと思うよ。

私：なるほどね。確かにそんな感じがしてきた。なんか今まで私、おいしい料理を楽しく食べるっていうことが大事、それが魅力だってことばかり考えてたけど、その根本になっている食材を作っている生産者の気持ちなんて、そんな発想がなかった。これを機に、これからは少し食に対する考え方を変えていこうかな。

この対話を通して、今まで自分が考えていた食の魅力にプラスして、新しい見方を得られたことが大きな収穫だったと思います。一見何も関係ないように感じていた、環境保護のロハスという考え方と、私が考える食の魅力というのが合致したときには本当に宝物を見つけたかのような新発見をした気分で、とても嬉しくなりました。また、普段はたわいもない会話しかしない友人とまじめに議論をシェアうことができたというのも、いつもと違う一面を見られて、この人はこういうことに興味をもってこう考える人なんだというのが発見でき、今後もこういう話ができたらいいなと感じた対話となりました。

《結論》

私が今回、対話をし、考えをまとめてレポートにしていくうえで考えた結論は、『食はパワーをもっている』ということです。このパワーというのは、食品自体がもっているパワーと、食事を通して周りに影響を与えるパワーとがあると思います。

食品というのはひとつひとつが丁寧に、心をこめて作られています。そして不思議なことに、そのこめられた思いというのは本当にその食品が生産者のもとから消費者のもとまで運んでいきます。そして消費者がそれをまた心をこめて料理することで、その相乗効果でおいしい料理が出来上がり、この料理を食べたときに広がるおいしさ、その幸せ、また実際に消化されてから吸収される栄養が私たちの体を作り、日々生活するエネルギー源となります。これが食品自体のもつパワーです。

もうひとつの食事を通して周りに影響を与えるパワーは、食事をしているときにうまれる空気、心の安らぎ、安心感、楽しい会話などから得られる心のパワーです。私の考えでは、冒頭にも書いたように衣食住は人間が生きていく上で最低限必要とされるものです。『食べる』という行為は実に人間の本能的な行為で、互いに気を許している時間だからこそ食事の場というのは気が和らいで本音が出せたりするのではないのでしょうか。そこからまた会話が弾んでさらに親しくなったり絆が深まるのだと私は思います。

食品自体のもつパワーも、食事を通して周りに与えるパワーも、共に存在しないと食の本当の魅力が得られないと思います。良い食品を食べていても一人で寂しく食べているのではおいしくもなく、楽しくもなく、その食品を作った人の真心も感じられない、そんな余裕のないままになってしまいます。仲間や家族での楽しい食事をするのはとても大切ですが、添加物が多く含まれているものや、いつも偏ったものばかり食べていては、心が満たされていたとしても一番大事な健康的な体を作るという部分が疎かになります。家族や、仲間楽しく話をしながら食事をして幸せな時間を分け合うもよし、悩みを話しながら辛いことも分け合って打ち解けるもよし、またそこで少しだけでも『これ、おいしいね』、『この食材はどこからきたのかな』『誰が作っているのかな』ということを考えたり話したりすること。それが本当に食の魅力を堪能していることになるのではないのでしょうか。これが私の今回見出した結論です。

《終わりに》

まず、この私の拙い文章で書かれたレポートを最後まで読んで下さった方々、そして興味をもって BBS にコメントを下さった方々に、本当に感謝しています。自分としては「こんなレポートは誰も読んでくれないだろう…」と本気で思っていた位なので、複数の方からコメントや意見、アドバイスを頂けたのには驚きましたし本当に嬉しかったです。本当にありがとうございました！

さて、自分なりにこの授業を受けての感想ですが、一番大きいのは達成感です。実はここまで文字数の多いレポートを書いたのは今回が初めてだったので、最初 5000～8000 字と聞いたときは気が遠くなりました。でも自分の興味のある事柄について考え、対話をし、少しずつ段階を経ていくと、いつの間にか文字数のことは頭にはありませんでした。そんなことよりも、自分が持っている考えは何なのか、それを自己満足ではなく他の人が読んでわかるように文章に起こすということが非常に難しく、本当に書くことというのは考えることなんだと感じました。反省点としては、BBS への参加が少なかったと思っています。個人的な理由ではありますが、ちょうど BBS 書き込み活動が真っ盛りであった時期に部活の大会が入ってパソコンを使うことができなかつたり、テスト勉強に追われたりと忙しかったのが実際のところでした。それでも、内容だけは見ておこうとそれなりの努力はできていたと思います。余裕があればもっともっとこの授業の方々と意見交換がしたかったです。また、前にも書きましたが、ほかの方から自分のレポートに対して評価をしてもらい、意見を頂けるのは大変貴重なことだなと思いました。しかも中には感想だけでなく質問を下さる方もいて、自分も誠意を持って返答しなければと、最終レポートを出した後も気が引き締まりました。

最後にこの授業への考えというか意見などを、失礼ながら書かせていただきたいと思います。まず、私としては、最初のほうで BBS 書き込みグループが学籍番号で決められてしまったのは少し残念でした。受講者数が多いためやむを得ない処置であるとは思っていま

したが、せっかく他の学部の方と意見交換ができるチャンスであったのに、それができなくなったからです。またその後半では他のグループの BBS が閲覧もできなくなってしまったのも不自由でした。私に限らず、ほかのグループの様子を見ながら授業参加をしていた方もいると思います。なので来年の授業ではぜひオープンに参加できればもっと内容が深まるのではないかなと思いました。

対話相手についてですが、最初確かこの授業では、受講生同士でと言われていたと思うのですが(違っていたらすみません)、そうでなくても全然かまわないと思いました。そうすることでなんだかこの授業の世界が広がるような、そんな感じがしたからです。

10 人分の感想提出先については、結構問題になりましたが、やはりあれは前もってしっかりと決めておくべきだったと思います。個人的には「公開レポート情報表示」のコメント記入欄に書いたほうが、書くほうも書かれるほうも見やすいと思いました。ぜひこれも来年に活かしていただきたいです。

最後の最後になりましたが、結果として私はこの授業をとってよかったと思います。最初は、レポートの文字数は多いわ提出回数が多いわで本当についていけないか心配でした。しかし、テーマを決め、今まで自分が持っていた漠然とした考えをこの授業を通して少し整理ができたこと、また他の人の思いが込められた文章を読んで新発見があったりして、それがあって、パソコン上での授業なのになんだか身近に感じたりちょっと会ってみたいなど思ったり。今までいくつかオンデマンド授業をとってきましたが、ここまで自分が参加して、得られるものがあった授業は今回が初めてでした。正直大変でしたが、本当に良かったです。

長くなってしまいましたが、この授業に携わった方々皆さんに感謝しています。ありがとうございました。