

[2020年度 入選]

食育推進活動における「正しさ」をめぐって — 食生活改善推進員協議会「三田いずみ会」の事例から —

縄手 望未

目 次

はじめに

第1章 食と健康と家庭

- 1-1. 日本における食生活改善推進団体のあゆみ
- 1-2. 科学と食
- 1-3. 「手作り」と愛情
- 1-4. 食育へのまなざし
- 1-5. 本研究の目的

第2章 「三田いずみ会」の活動と「おいしさ」のゆくえ

- 2-1. 調査対象の概要
- 2-2. 「三田いずみ会」主催の料理教室
- 2-3. 「おいしさ」とはなにか

第3章 食生活改善推進員の実態—活動に込められた思い

- 3-1. 食改員の意義
- 3-2. 食改員活動がもたらすもの—科学的「健康観」と「おいしさ」の基準

第4章 現代社会における家庭料理と「手作り」の意味

- 4-1. 食改員活動と家庭との隔たり
- 4-2. 「手作り」の意味

第5章 食改員のあり方から食育の「正しさ」を問う

- 5-1. 「手作り＝愛情」言説の再構築
- 5-2. 食改員が描く「正しさ」

おわりに

はじめに

個人、家族の食事の状況は、しばしば社会の映し鏡として取りざたされてきた。糖尿病等の生活習慣病と呼ばれる身体的病理をはじめ、いじめや不登校、犯罪事件の増加が、食生活の乱れに起因しているという指摘もある。本研究では、こうした指摘の是非を問うわけではない。現代社会において、このような社会問題が食生活の変化によって生じるものとして認識され、その対応策として食育というものが国家をあげて推進されているという点に着目したい。

食育とは、農林水産省のホームページによると、生きる上での基本であって、知育・徳育・体育の基礎となるものであり、様々な経験を通じて「食」に関する知識と「食」を選択する力を習得し、健全な食生活を実現することができる人間を育てることとされる（農林水産省2021）。こうした食育なるものは、保育機関や学校等の教育機関をはじめ、主に小学生以下の子どもたちを対象とした普及を声高に呼びかけられるとともに、教育の一環としてのみ注目されてきた¹。しかし、食育は、実際には教育機関だけでなく、様々な場において推進されている。たとえば、食品会社によるキャンペーンやイベント活動に始まり、視野を広げれば、毎日のように料理のレシピを紹介する料理番組やレシピサイト等も食育を推進していると捉えることができる。そのなかから本研究では、地域社会において食育普及活動をおこなっている食生活改善推進員（以下、食改員）を対象とすることとしたい。なぜなら、食改員の特徴は、18歳以上であれば誰もが参加可能なボランティアであり、国がお墨付きを与えた食育を、具体的かつ一般の人々にもわかりやすい形で普及していることにあると考えられるからだ。それは、これまで注目されてきた子どもではなく、成人を対象とした食育普及の場でもある。また、企業や料理研究家の活動にしばしば見受けられる、利潤追求を目的とする食育とは一線を画していると捉えられ、さらに国家が意図した家庭観や家庭料理像を反映するものであると考えられる。しかしながら、その活動の具体的な内容や、どのような人々が担っているのかといったことは、あまり知られていない。そのため、地域社会のなかで食育がどのような人々によって、どのように推進されているのかを探るために、ある食改員へのインタビューと、会員養成講座での参与観察をおこなうこととした。

そこで出会った人々に話を聞くうち、私は不思議な感覚を得た。彼女たちは、全員60～70歳代の女性であるが、口々に理想の家庭料理観を語り、それをさもあたりまえのこのように共有するとともに、家庭料理に料理としての価値以上のなにかを見出しているように思われたのである。本研究を通して、家庭料理に見出される料理以上の意味とはなにかを探ってみたい。

第1章 食と健康と家庭

1-1. 日本における食生活改善推進団体のあゆみ

はじめに、本研究で対象とする食改員グループの歩みについて確認しておきたい（表1）。戦後から、各都道府県において保健所を中心に「栄養教室」が開催されるようになる。そこで、意欲的な主婦のグループが誕生した。1949年には、生活改善グループ、生活改良普及員・グループが誕生。全国で2610団体結成され、16万1503人のメンバーを有した。活動内容

としては、衣・食・住・家庭管理、保健衛生等生活全般の問題に関する取り組み（料理講習会、生活実態調査、家事軽減のための具体的方策の考察と実施等）があげられる。1983年、厚生省が、食改員を48万人に増やすことを計画し、各県で、70世帯に一人の割合で養成を進める。1988年には、食改員養成事業が予算化され、国の補助事業となっている。1997年、地域保健法の施行とともに、食改員の養成も含む「婦人の健康づくり推進事業」が一般財源化し、地方交付税に組み込まれる。これによって、県の保健所で実施されていた食改員の養成が、市町村に移譲される。1999年、男女共同参画社会基本法が施行されると、養成講習会は男女の区別なく実施することとなる。一方、養成後の活動団体「全国食生活改善推進員団体連絡協議会」は、設立以来女性の活動団体として機能していたが、2012年から男性会員の加入を認めている。そして、2005年「食育基本法」施行に伴い、「食育アドバイザー」を併名し、現在に至る。

1-2. 科学と食

2000年代になると、食のグローバル化に伴い、ほとんどの食品が外国で生産され、製造加工等の工程を経て寄せ集められた「多国籍工業製品」と化す。さらに、BSE（牛海綿状脳症）、鳥インフルエンザ、口蹄疫の流行や食品への異物混入、産地、品種、銘柄、使用原材料等の偽装表示も問題となった。こうした数々の食の不祥事が起きたゼロ年代は、食に対する不安感、危機感が拡大した時期でもあった（畑中2018：296）。

食への社会的関心の高まりとともに、「体にいい」健康食品がメディアによって宣伝されはじめたのもこの頃だ。テレビでは、健康娯楽番組が生まれ、そこで健康効果が語られた特定の食品の爆発的な流行現象が起こる。しかし、なかにはメディアによって作りあげられた「空想科学食品」も多く含まれていた²。また、栄養が健康や病気に与える影響を過大評価する「フード・ファディズム」が蔓延する³。このように、健康、安心、安全という語りには、現代では必ずと言ってよいほど科学の言葉⁴が添付されている（柄本2016：10）。そして、2005年には牛乳の健康への危険性を指摘した『病気にならない生き方』、2006年には食品添加物への恐怖をあおる『食品の裏側』、2010年には、一汁三菜の手間をかけた粗食を提案し、「食べない」のではなく「しっかり食べる健康的」ダイエットを提案した『体脂肪計タニタの社員食堂』がそれぞれベストセラーとなる。

健康食品は、メディアによって作りだされるものばかりではない。「国家によってお墨付きを得られた健康食品」、一般に「特保」として知られる特定保健用食品（後述の保健機能食品⁵に分類される）をはじめ、栄養機能食品や機能性表示食品といったテクノフーズ⁶がテコとなって、その他の「健康食品」（制度上はただの食品）の浸透を牽引している。保健機能食品こそが、食品での健康の語りにおける「適」「不適」を産出しており、国家によって健康食品として「認められるもの／認められないもの」という差異が産出されることを示している。つまり、保健機能食品が果たしている機能とは、国民の健康に寄与するものというより、テクノフーズ全般の市場拡大と消費促進を牽引する一方で、そこに何が正しいかという線引きを持ち込む機能なのである（柄本2016：109-110）。

このように、高度経済成長期が終わり、2000年代は食生活においても人々の選択肢が大幅に増加するとともに、食のリスクが様々な形で顕在化した時代といえる。そうした背景のなかで、食の安心安全、健康リスクや不安への社会的関心が高まり、メディアや国家に

よって「科学的正しさ」⁷を根拠とした健康食品がつくりだされ、消費が推進されていった。食と健康が、科学によって結び付けられ、「科学的正しさ」をまとった食を選択することが、健康を実現させる方法であることが示されたのである。

1-3. 「手作り」と愛情

それでは、日常的な食の実践の場である「家庭料理」という言葉は、これまでどのように語られてきたのだろうか。山尾は、明治時代から平成初期の料理番組や料理本を対象とし、家庭料理をめぐる言説を分析している（山尾2004）。昭和初期に生みだされた愛情イデオロギーは、1960年代に入り、メディアによって「家庭料理＝愛情」という等式として復活させられ、これ以降、家庭料理を作る主婦という存在価値が揺らぐような社会変化が起こるたびに（たとえば、スーパーや冷蔵庫、ガスコンロやインスタント食品の普及、外食や中食の発展など）、料理講師やメディアは、家庭料理の役割に「愛情」を付加し、その重要性をアピールした。また、主婦たちも自ら料理の正統性を「愛情」に根拠づける傾向を強め、「愛情」による家庭料理の美化が進められた。80～90年代にかけて、「市販品のおかず」とされる調理済み食品が普及するが、それをそのまま食卓に登場させることは「手抜き」とみなされ、温めなおして皿に盛りつけ、付け合わせを添える等の「一工夫」が求められた。こうして、「手作り＝愛情」、「手抜きは悪」という言説は、平成の時代に入っても残存し続けたのである⁸。

ここで、「家庭料理＝愛情」に派生して登場した「手作り＝愛情」という言説について考えていきたい。人類学者の久保は、家庭料理で「手作り」が重視されてきた要因を、近代社会における贈与関係の拠点としてのあり方に関連づけて論じている。この贈与関係とは、マルセル・モースが論じた非近代社会を全域に渡って駆動するもののことを指す。この関係上では、「贈与の理論」が成り立つとされている。これは、大きく分けて4つある。1つは、時間的な遅延（贈り物にすぐ返礼してはならない）。2つめは、非対称性（贈り手は受けてに対して優位に立つ）。3つめは、計量不可能性（贈り物からは値札を外す）。そして4つめは、文脈依存性（見知らぬ相手に贈り物はできない）というものであり、これらは、年々薄れていく贈答慣習やその商業化された形態（バレンタインやクリスマス等）のなかに辛うじて残っているだけのように思われる。しかしながら、久保は、家庭生活こそ近代社会が贈与の論理を活用する最大の拠点であるとし、以下のように主張している。

「家庭料理」なるものを消滅させることは簡単である。それを供するたびに金銭を要求すればよいだけだ。だが、家庭における贈与がすべて商品売買になってしまうと、私たちが「家庭」や「家族」として想起するものは維持しえないだろう。家庭料理がその固有性を守ろうとすれば、それは交換（商品売買）の論理に抵抗せざるをえないのである（久保2019：105）。

その具体例として、インスタントラーメンに卵や野菜を入れて「手を加える」こと、チルドハンバーグでも十分美味しいのに、ハンバーグを「手作り」することで、贈り物としての新たな価値が付加されるということを示している。つまり、久保は、「手作り」という行為を経ることによって、家庭で供される料理が、贈り物へと変化していくとの解釈を示したのである。そのうえで、久保は、山尾の分析を引用しながら、単に「家庭料理＝愛情」という等式がメディアによって構築されてきたのではなく、主婦が外で稼いでくる夫に対し、

手のこんだ料理という贈り物を与え、自らの「存在意義をかけた闘い」に挑んでいかなければ、「家庭料理＝愛情」というメディア言説も説得力を持ちえなかったと結論づけた。

このように、「家庭料理＝愛情」という言説は、メディアによって構築され、社会に訴えかけられると同時に、家庭料理を「手作り」する主婦たちの実践によって支えられてきたことがわかる。では、「家庭料理＝愛情」という言説に国家はどのように関与してきたのだろうか。

1-4. 食育へのまなざし

1970年代以降、食と健康に対する社会的関心の高まりを背景に、食育という言葉が登場する。食育のあるべき姿について教育学者の高橋は、子どもの内に秘めたる「生きるため」の技や知恵、スキルや態度の可能性を引き出すことこそが、保育における食育活動だと指摘し、その活動を通して保育者や親を含む大人が、自らを教育していくものでなくてはならないと述べている（高橋2009:192）。また、社会学者のましこは、初等教育をはじめ中等、高等教育の場での食育の拡充を唱えるとともに、指導要領において添加物の危険性についての内容を増大させることを呼びかけている（ましこ2019）。このような食育の大切さを指摘する声の高まりについては、健全な体と心を持つ子どもを育てるためには、親（お母さん）が家で日本的かつ地域色のある食事を作って食べさせようという、伝統的家族観への揺り戻しともいえる（畑中2018:298）。

一方で、食育を国家イデオロギーとの関係から批判的に検討した池上は、食育の目標として健康や生命等誰もが否定しがたい追求価値が多数あげられていることに警鐘を鳴らし、そこには抗いがたい魅力があり、この意味で、「正しい」のであると述べている（池上2010:232）。そのうえで、そうした「正しさ」が、直接的に「日本人」に固有の伝統や文化や「我が国」の豊かな水や緑のたまもので、環境と調和した健全な営みを意味するわけではないにもかかわらず、郷土の自然や伝統料理が無媒介的に日本人の心と結びつけられ、さらにそれがそのまま国民、または「日本人」に置き換えられていくという。つまり、健康や美しい身体を希求するという「正しい」食育目標が、「日本の伝統文化」や「豊かな自然」によって生み出され、環境と調和した健全な営みのたまものではないにもかかわらず、それを追求することが「日本人」であり「国民」の真意だと認識させられていると指摘し、国家イデオロギーから逃れられない食育の在りようを暴いてみせたのである。

1-5. 本研究の目的

これまでみてきたように、健康を目指す「正しい」食育目標は、「科学的正しさ」に根拠づけられた食を選択、実践することによって実現され、さらにその行動が国家イデオロギーを象徴していると考えられてきた。そして、日常的な食の実践の場である家庭については、「家庭料理＝愛情」という言説が、メディアによって構築され、社会に訴えかけられ、家庭料理を「手作り」する主婦たちの実践によって支えられてきたといえよう。

では、「家庭料理＝愛情」という言説に国家は具体的にどのような形で関与してきたのだろうか。この問いを明らかにするために、2つの課題を設定する。1つめは、家庭に身を置きながら、国家が主導する食育を一般の人々にも推進する活動をおこなう食改員は、国家イデオロギーの象徴ともいえる食育をどのように受け入れ、推進するに至ったのかという

実態を明らかにすることである。次に、その実態を支える思想とはなにかを明らかにすることである。なぜなら、これらを明らかにすることで、食にまつわる様々な社会問題を解決する一助とされる食育の、現代社会における意味づけを考察するうえで重要な手がかりが得られると考えるからである。

以上の問題関心に基づき本研究では、兵庫県三田市の食生活改善推進協議会(三田いずみ会)及び食改員を対象に、その食育推進活動の実態を明らかにしたうえで、そこから浮かびあがる食改員の家庭料理観をもとに、現代社会における食育の「正しさ」について考察することを目的とする。

第2章 「三田いずみ会」の活動と「おいしさ」のゆくえ

2-1. 調査対象の概要

食改員とは、わが家の食卓を充実させ、地域の健康づくりをおこなうことを目的とし、「食生活を改善する人」を意味する。「私達の健康は私達の手で」をスローガンに、食を通じた健康づくりのボランティアとして活動しており、現在の会員数は約15万人である。全国1351市町村(平成29年4月現在)に協議会組織を持つ。本研究では、そのなかでも、兵庫県三田いずみ会及びいずみ会リーダー養成講座を対象とする。三田市は、面積210,32km²、人口数112,373人、世帯数46,233世帯を有する市である(平成31年4月1日時点)。北は篠山市、南は神戸市、西は加東市および三木市、東は猪名川町および宝塚市と隣接する。また、大阪市からは北西に約35kmの距離に位置している。

この地域では、元来、里山に囲まれた自然豊かな環境を利用し、農業を中心とした暮らしが営まれていた。しかし、1980年以降は、郊外都市としての側面が強まりつつある。三田市の都市化要因は、大きく分けて2つある。1つめは、高速道路の開通に伴い、現在の神戸や大阪といった近畿地方の大都市へと物資を輸送する物流拠点として機能するようになったことがあげられる。2つめは、1980年代のダムや鉄道、ニュータウン開発に伴い、大阪や阪神間のベットタウンとして発展したことにある。三田市は、里山に囲まれた自然豊かな環境を有し、大阪や神戸等の大都市と比較的近隣に位置しているため、郊外都市になり得る条件を十分に有していたといえる。

人口の増加に対応できるだけのインフラの整備がなされると、1987年からの10年間に於ける市町村別人口増加率で日本一を記録する等、三田市は急速に都市化していった。こうした都市化に伴い、ニュータウンの新住民と田園部の旧住民の共生を図るべく、農家の営農と生活を支援する農協や農林水産省(以下、農水省)主導の取り組みがおこなわれてきた。農協や農水省は、食育を推進する団体の主である。つまり、三田市は、地域の歴史的背景から、食育推進活動において先進的な取り組みがなされていたとも考えられる。以上の理由から本研究の対象を兵庫県三田いずみ会及びリーダー養成講座に設定した。「三田いずみ会」とは、正式名を全国食生活改善推進員協議会という。「三田いずみ会」は、その愛称であり、兵庫県のみが使用している。「三田いずみ会」の会員数は、現在90名である。平均年齢は70歳前後で、最若年の会員は40歳前後。男性会員は1名である。また、会員の半数は「リーダー」と呼ばれる運営委員で構成されており、県が主催する「リーダー養成講座」を修了したもののみがリーダーになることができる。

本研究で使用するデータは、このリーダー養成講座において、2019年5月～2021年1月の期間に実施した、参与観察及び関係者へのインタビューによって得られたものである。

2-2. 「三田いずみ会」主催の料理教室

食改員らの主な活動は、料理教室の開催である。「三田いずみ会」会長(インタビュー当時)新谷英代氏(70歳)は、以下のように述べている。

料理の提案をして、もっとお野菜(大豆製品、お魚)を摂りましょう、あるいは地産地消とか、そういういろんなものを料理に込めて、そのお料理で伝えていくと、単なる講座じゃなくて。

お料理を通して、そうして皆にこういう食生活をしましょうという提案をしていくこと、それが本来のねらい。(2019年9月6日)

具体的にみていこう。「三田いずみ会」がおこなっている料理教室は、大きく5つに分類できる。1つめは、親子、男性、働き世代、高齢者などが抱える食に関する問題や悩みを解決すべく、対象を世代別に設定した問題解決型のもの。2つめは、郷土料理(おせち料理)を伝える、地産地消を訴える等、食育の重要なテーマを伝承することを目的とした伝承型のものである。これらの参加者は、市の広報誌で呼びかけを通じて募集している。3つめは、生涯カレッジ、サロン(地域の高齢者を対象としたクラブ活動)での料理クラブの主催である。4つめは、たとえば地元の高校の家庭科クラブでの料理教室のような、自治体や関係団体との協働活動によるもので、5つめは会員研修である。この会員を対象とした料理教室は、月に一度の頻度で開かれている。

この料理教室は、どのように運営されているのだろうか。献立のたてられ方をみていきたい。まず、毎月の会員研修に用いられる献立には、テーマが設定されている。献立は、リーダーによって構成される2～3人の少人数グループによって決められ、その際、このテーマを満たすよう求められる(表2)。テーマの特徴として、食材を特定するのではなく、その食材を摂取すると私たちの身体にどのような影響があるのかといった効用が強調されている場合が多いことがわかるが、参加者は、食がいかに関わっているのかということ意識させられる。

次に、献立の内容設定である。会が主催する料理教室では、基本的に主食、主菜、副菜2～3種からなる、いわゆる「一汁三菜」のメニューが提案される。これは、農水省と厚労省が提唱する「食事バランスガイド」に基づき、一日に必要な栄養素を朝昼晩の3食で補うための目安となる食事の「型」である。まず、リーダーは、これを念頭に大まかなメニューを決定する。次に、その料理を作る際に必要な材料と、その基本的な質量をすべて書き出す(資料1)。リーダーは、事前に購入させられる日本食生活協会が作成した「食品栄養成分表」をもとに、それらの栄養量や食塩相当量を算出し、それぞれ足しあわせる。それを食べる人数で割り、一人当たりの栄養量と食塩相当量を導き出す(資料2)。最後に、厚労省が定める日本人の食事摂取基準の栄養量と照らしあわせ、材料の使用量や食材の変更、調整をおこなう(資料3)。

筆者が参加したある日の会のテーマは、「手早く バランス朝御飯」であった。そのメ

ニューを以下に示す(参加者内訳：合計23人、男性1人、女性22人、内3名がリーダー)。

- ・白御飯
- ・ツナと野菜のオープンオムレツ(ツナ、卵、ミニトマト、しめじ、オクラ)
- ・添え野菜(レタス、ブロッコリー)
- ・パプリカとミックスビーンズのマリネ(パプリカ、ミックスビーンズ)
- ・豆乳スープ(玉ねぎ、にんじん、じゃがいも、豆乳、味噌)
- ・みかん寒天(夏みかん、オレンジジュース、寒天)

一人分の栄養量 578kcal

以上のことから、「三田いずみ会」の料理教室で扱われる献立には、2つの特徴がみられる。1つめは、必ず「一汁三菜」という形態がとられることである。2つめの特徴は、食材を栄養素に換言して捉える傾向があるという点である。次節では、この2つの特徴に注目し、「三田いずみ会」が「おいしさ」をどのように捉えているかを見ていきたい。

2-3. 「おいしさ」とはなにか

10年以上会員研修に通っているという60～70代と推定される女性は、「朝からこんなに作ってられへんわなあ。朝は、味噌汁とごはんと納豆とか温泉卵とか冷蔵庫から出してちょっと食べるくらい」と話す。

料理教室では、食事に時間をかけられない場合や、寝起き直後で食欲がわからない場合が多く、軽く済ませる印象のある朝食メニューにおいても、「一汁三菜」という型は徹底して守られ、提示されることがわかる。しかし、実生活でこの朝食メニューを再現することは、会員でも難しく、実生活とはかけ離れた、あくまでも「理想」の食事に過ぎないと受けとめられている⁹。

そして、料理教室では、献立をたてる際、使用する食材がすべて、炭水化物、脂質、食塩相当量やカロリー等の栄養素に換算される。また、テーマによって定められたこれらの栄養量を補うために、食材を変更したり、増減させたりする。栄養を摂取するためのだけのサプリメントを扱うような、受動的な食材への態度は、食材の旬や組み合わせを考慮しながら能動的に食を選択することを制限する¹⁰。さらに、会で配布されるレシピには、その日の料理のカロリーと食塩相当量、たんぱく質、脂質、カリウム、カルシウム量が記載されるため、参加者はそれらをしっかりと確認することができるようになっている。実際に料理教室に参加した人の感想について、新谷氏は、「いずみ会の(料理)はちょっとしょぼいな。とかそういう方がいらっしゃる」という。この発言に対して、新谷氏は、「(健康志向の料理が主になるので)人によってはね、もっとがっつりとお肉とかそういうごちそうがしたいとか、お菓子の作り方を教えてほしいとか。また、減塩料理が多くなるので、どうしてもそういう人が出てくる」と話した。

私たちが食物を口にした時に感じる「おいしさ」や「充足感」がどのように生じるのかという点について、栄養学の観点から石川は、「料理の作り手が、食べる側を想像して、食べる側の視点に立って作っていることが、おいしさを感じる前提にあり、さらに、食べる側もそのときの自分の欲求や価値観をきちんと自己認識し、作り手の考えをきちんと受け取

れていることが確認できて初めて、本当の食のおいしさが生まれる」と述べている（石川2019：219）。

このことから、作り手が食べ手のことを考え、食べ手もまた作り手の思いを受け止め、さらに食べ手は自分の欲求や価値観を客観的に把握することによってはじめて「おいしさ」が感じられるといえる。この、作り手が食べ手のことを考えるという点において、「三田いずみ会」の献立づくりでは、年代の設定とそれに基づく栄養量計算をおこなうため、非常に精密に実現されているようにみえる。しかし、食材を栄養素によって数値化するという献立の立てられ方を考慮すると、「三田いずみ会」の献立（作り手）がみている食べ手は、実際にはどこにも存在することのない、栄養学的根拠に基づいた平均値の「人間」であるということがわかる。つまり、その献立を再現すればするほどに、私たちが真の「おいしさ」を感じることは難しくなる。このことから、先に述べた会の参加者が語る「しょぼさ」が、新谷氏が指摘した料理そのものの内容や味だけを評価したものではなく、そこに潜む空虚さや無機質さをかきつけていたものだと捉えることが可能である。

第3章 食生活改善推進員の実態—活動に込められた思い

3-1. 食改員の意義

では、現代社会において、こうした「おいしさ」とは相いれないと考えられるレシピ提案をおこなう食改員は、なぜ求められるのだろうか。『食生活改善推進員テキスト』によると、その役割は大きく分けて2つある。1つは、「生活習慣病の増加が大きな問題」となる現代、その原因は「日頃の食生活に深い関係がある」とし、「バランスのとれた食生活の定着を目的」に「自主的な活動」と「行政への支援活動」を両側面から進めることである。そして2つめは、「地域ぐるみ」で「よりよい食習慣づくり」をおこなうことだ。この際、一人一人の食改員が「家族」や「お隣さん、お向かいさんへ」と働きかけ、「お互いの交流を深め、問題解決に向かって協力し合い、人と人とのつながりの輪が広がっていく」ことによって住みよい健康で文化的な街づくりをめざし、自分の住む地域に愛情と誇りや「わがふるさと」という意識を持ち、活動を進めることが求められる（日本食生活協会2018：12）。

こうした「地域ぐるみ」「わがふるさと」「愛情」「健康」のような情緒的で美しい言葉によって、「愛国心」や「日本人としての誇り」といった「大きな物語」を人々の意識のなかに浸透させる。それは、池上氏が指摘した、食育が有する社会から溶出した個人を国家へと再統合させ、動員する性質を想起させる。

一方、兵庫県宝塚健康福祉事務所所長（2019年当時）野原秀晃の発言によると、食改員の必要性は、ヘルスプロモーションと介護予防の観点にあるとされる。ヘルスプロモーションとは、望ましい健康を得るために生活習慣、生活様式を変えようとする人々を支援することだ。このとき、なんらかの疾患を抱える個人が気軽に相談でき、なおかつ正しい知識を持っている人材ができる限り身近にいることが重要になるという。こうした健康習慣を支えるための地域環境づくりという点から、食改員は必要であると考えられている。また、ボランティア活動やサークルのような水平型組織（横のつながり）に高齢者が参画することが、自治会や町内会、老人クラブ等のような垂直型組織（縦のつながり）への参画と比較した際、個人の健康にとってよい関連があるというデータをもとに、ボランティア団体は、

高齢者の介護予防としての機能を担うことも期待されているという。これらを総合し、食改員のような食生活改善の知識と技術を持つ人々による、コミュニケーションと実践を主体とした「横のつながり」の地域活動（組織活動）は、社会的に重要な役割を担っていると主張している。

3-2. 食改員活動がもたらすもの—科学的「健康観」と「おいしさ」の基準

食改員は、実際にはどのような人々によって担われているのだろうか。「三田いずみ会」会長の新谷氏へのインタビュー結果をもとに、食改員の実態や、彼女が持つ理念についてみていきたい。

新谷氏は、京都丹後の出身である。幼少期は両親、兄と妹と5人暮らし。家族は兼業農家を営んでおり、母は副業として丹後ちりめんを織っていた。そのため母は、織物の行商に出かけることも多かったため、新谷氏が家で賄を担当するようになる。そこで、「きれいなおいしそうな料理を作れるようになりたいなあ」と考えたことから、料理に興味を持つ。高校卒業後、天王寺で学校給食に卸す加工食品（麺類等）の製造をしながら調理師免許を取得。4年後、より本格的に食に携わる仕事がしたいと考え、栄養士の専門学校に2年間通う。1人暮らしであったことや、学費を捻出するために食生活がおろそかとなり、体重が10キロ以上激減。带状疱疹ができ、発熱する。ひと夏はその痕が消えなかったという。

その経験から、食生活の大切さをあらためて実感する。管理栄養士の資格を取得し、卒業後、26歳で病院に勤務。30歳で結婚。結婚後も仕事を続ける気でいたが、姑に育児に専念するように言われ、専業主婦になる。2人の息子と娘1人を育てる。その後、親の介護を担う。特に介護中は、食事に気を配ったという。消化機能が弱っていくなかでも、食べられるもの、飲み込めるものを用意するが、どうしてもどろどろとした形状の食事になる。「自分自身が年いっていても、食事はこうあるべきものというのがある」ため、介護食作りは難しかったようだ。現在は、夫と2人暮らし。「三田いずみ会」に参加しようと思ったきっかけは、介護を終え、自分の知識を生かした活動をもう一度やってみたいと考えたことからだ。

普段の食生活において、栄養量計算や食塩相当量の計算はあえておこなわないという。会では、確認のため計算をするが、実生活では栄養素ではなく、食品群で食べるものを考え、あくまで食品の多様性を重視する。そして、約3日単位で食品群にそって食品をバランスよく摂取すればよいと語る。さらに、塩分が多く含まれることが懸念される伝統食について、「まったく否定している訳ではない。（食事バランスは）毎日ではなく、3日から1週間のトータルで整うように調整すればよい」と話す一方、「（会では）まず、なぜ減塩する必要があるのかという必要性を伝えます。なにが大事かということをね。そして、薄味でもどうおいしく食べるかという工夫を伝えます。たとえば、主菜（の味付け）は濃く、汁物は出汁をひくため薄めでもいいとかね。そういったことをテーマに沿って伝えていきます。そうすると、やっぱり何回かはかかるけど、皆さん舌が慣れてきます」という。そして、自身の食生活については、以下のように語っている。

ちょっとお腹空いたなあっていう時は、コンビニなんかでもあの茹でた枝豆売っているでしょ、あんなの買って食べたりしてます。スナック菓子とかよりはいいかなと思って。

(2019年9月6日)

この前、夫の誕生日に娘がお寿司屋さんに連れていってくれて、でもお寿司ってお野菜があんまりないでしょ、だからちょっとでも野菜の摂れそうなもの、あの玉ねぎがたくさんのってるやつとか選んでましたね。(2020年2月7日)

このことから、新谷氏が食の選択に際し、かなり気を遣っていることがわかる。その理由は、食生活の乱れが原因で、過去に体調を崩したことにある。そして、最初は意識的に「健康」的で栄養バランスのとれた食事をとることを心がけていたが、現在では無意識のうちにそれを実践していることが窺える。それは、「健康」的な料理にのみ「おいしさ」を感じるようになっていともいえよう。そして、こうした態度は、科学的に「不健康」とされる塩分過多の食事や、栄養バランスの整っていない食事に否定的な態度をも生んでいる。塩分が濃い伝統食や栄養バランスが偏りがちになるハレの日の食事を、言葉では肯定しつつ、いざ自分が料理を口にする際には栄養のバランス等を真っ先に考える。そうして、自分の意識のなかで確立された「健康観」に沿った「おいしさ」の基準に従って食を選択していることがわかる。

このことは、「おいしさ」の基準が各人によって異なり、食の選択に大きな影響を与えるとともに、知識によって可変的であるということを示している。さらに、この知識には、栄養学等に基づき、科学的な裏付けを根拠に国家がつくりあげた「健康」観が含まれており、それゆえに人々の生活のなかに浸透させることが容易であることを示唆している。ここからは、健康維持には食生活の改善が不可欠であるという自身の体験に基づく感覚が、食材を栄養素に換言して捉える傾向やフード・ファディズム的思考を強める要因となっていることが窺える。

第4章 現代社会における家庭料理と「手作り」の意味

4-1. 食改員活動と家庭料理との隔たり

「三田いずみ会」の献立づくりにおいて食材を数値に換算して捉える傾向がみられる一方、会長へのインタビューから明らかになった会の方針と家庭における相違点について考える。

会でも家庭でも、対象ごとに、対象者にあわせて料理をします。(介護の時は、)一番食べにくい人にあわせるということをしていました。(普段の生活では、)苦手なものでも食べてもらえるように工夫するというよりは、バランスよい食事を出す、食べさせる、といったような感じ。(2020年2月7日)

まず、会長の話からは、会でも家庭でも対象ごとに、対象者にあわせて料理をしているとのことであった。しかし、前述のように、会が立てる献立の対象者は、実際には存在しない「人間」である。一方、家庭における対象者は、多くの場合、固有の性質を有した家族であり、その人の好みや体調、体質等を作り手は把握している。そのため家庭では、体調がすぐれない、老化によって身体機能が衰えた人には流動的な食事を用意する等、一人ひ

とりの微妙な差にあわせた食事を整えることができる。ここに家庭という場が創出する「おいしさ」や「あたたかさ」があるのだと考えられる。しかし、3つめの発言にみられるように、家庭では、個人の好みにあわせたものばかりではなく、作り手が食べさせたい食材を「出す」こともあり得る。一方的な行為にも捉えられるこの「出す」という表現は、家庭で供される料理がもつどのような側面を表しているのだろうか。

この問題を考えていくにあたり、食改員を志す人々が食や家庭料理をどのような認識しているかについて、リーダー養成講座において実施した参与観察をもとに考えていきたい。以下は、参加者(すべて50～60代女性)の受講動機である。

- Aさん：健康診断の結果、血糖値が高く、改善に向けて食事内容を見直すことに。
昨年度に実施された「ヘルシーライフスクール」に参加。そこで学んだ知識が、食生活に取り入れやすく、さらに深く学びたいと考えたため。
- Bさん：料理をすることが好き。家族を支える手段としても、真っ先に食事に気を配ることを心がけている。レシピサイト「クックパッド」に度々レシピを掲載。その内容が反響を呼び、料理教室の講師を務めることもある。視野を広めるために受講。
- Cさん：食事と精神バランスの関係に興味がある。食欲は意欲につながる。自分も高齢になり、また子どもも手を離れたことから料理を作る気力や食べる気力が衰えがちになってきた。そんな時はどうしたらよいか、無理にでも食事をとった方がよいか、またなにをどれだけ食べていけばよいかということに関心が向きはじめる。
- Dさん：子どもの貧困問題と食に興味があり、食育のなかでも特に子どもと食育の関係に興味がある。そのため、子ども食堂にも関心があり、近くの子ども食堂に話を聞いたりすることもある。
- Eさん：食べるのが好き。すすめられて受講。
- Fさん：昨年度にも参加するが、けがのためリタイア。管理栄養士。15年間保育園の調理師を務める。お菓子作りが趣味で、教室を開くこともある。いずみ会そのものにも興味がある。料理にかけられる時間が少なくなっている現代社会において、「手作り」の大切さを伝えていきたいと考えている。また、いかに短時間で「手作り」の料理を実現させるかということを探している。
- Gさん：孫が甲殻類アレルギーであることがきっかけで、食品表示や食品添加物に関心を持つ。「れんげの会」という団体に所属しており、メンバーと交代でお弁当作りをおこなっている。そこで提供するお弁当の献立作りに役立てたいと考え受講。昨年度実施の「ヘルシーライフスクール」にも参加。

(2019年6月5日)

特筆すべき点は、先に示したような、「地域ぐるみ」で「よりよい食習慣づくり」を実践し、食を通じたコミュニティに参加したいという、国が求める食改員像を実現する目的で受講を決めた人がほとんどいないということだ。受講者は皆、個人が抱える生活習慣上の問題（身体的、精神的なものを含む）を、食というテーマと結びつけてより深く考えていきたいという人々だった。ここからは、私たちが抱える食と健康をめぐる様々な問題がみえてくる。それは単純に、自分や家族が病気になったから、生活習慣病と診断されたから、食事内容を見直すというものだけではない。家族を支える手段、家族と向きあう手段として料理を位置づける人。誰しも料理にかけられる時間が少なくなっているとわかりながら、「手作り」を重視する人。食品表示や食品添加物への関心を持つ人もいる。だが、一見ばらばらに思われる彼女たちの参加動機からは、現代社会を生きる人々によって意味づけられた、ある特有の家庭料理像が浮かんでくる。

4-2. 「手作り」の意味

ここで、リーダー養成講座参加者への聞き取り調査からみられた「手作り」の重視という点について考えていきたい。Fさんは、インタビューで、「手作り」について次のように述べている。

自分がそうしてきたし、やっぱり親にもしてもらってきたし、買ってきたものをお皿に盛りつけるっていうのも「手作り」のひとつじゃないですか。とにかくなにか、なんらかの形でっていうことを1つ伝えたいっていうことと、親の愛情の1つかなっていうの、これはでも親じゃなくてもそうですけどね。提供するっていう時になにか1つの心をこめる手段の1つとして「手作り」のものを。

1年前の自分とはちょっと変わってきていて、やっぱり今これだけ「手作り」じゃないものが氾濫している世のなかで「手作り」を追求するのは難しいのかなっていうかたちでは思ってますけどね。（2020年11月17日）

このように、提供する側が心をこめ、贈り物とするための手段として「手作り」を位置づける認識は、現代社会を生きる彼女のなかに確かに存在しており、前述の久保の主張と重なる。一方で、インタビュー後半の発言からは、「手作り」をしなくとも十分に食べていくことのできる環境下で、心をこめる手段としてのみに「手作り」の意味を見いだすことが困難になってきたことを物語っている。では、現代社会における「手作り」の意味とはなにか。「三田いずみ会」の会長である新谷氏は、インタビューにおいて、市販の惣菜を活用した料理教室を開催していると話した。そして、買ってきた惣菜をそのまま食卓へ出すことへの「罪悪感」が軽減されるという。この「罪悪感」は、市販の惣菜が持つ次の2つの特徴から生まれるという。

1つは、栄養の偏り（食事のバランスがとれなくなること）である。2つめは、食材の不可視化である。会長が特に注目しているのは、市販惣菜が時間経過後も一定の味を保つために使用された大量の食塩である。会長は、「仕上がったものも売っていますが、だいたい味が濃いですね。でも、お家ですると味がコントロールできますよね」と言い、人体の健康への影響が科学的に証明されている食塩の過剰摂取に気をつける必要があると語った。「三田い

ずみ会」での市販惣菜を使用した料理教室では、冷凍唐揚げやサラダチキンが活用されており、これらは、家庭で「手作り」する場合、下準備や揚げる等の調理に時間と手間がかかるものの、それ単品では栄養のバランスが偏ってしまう惣菜である。そこで、こうした惣菜を購入し、家庭で野菜や海藻を足して食卓に並べるといのように、ひと手間加えることを奨励する。それにより、時間と手間を短縮し、栄養バランスを考慮したうえで、摂取する食塩の軽減と食材の可視化をある程度成し遂げることができるのである。

それでは、なぜ彼女は栄養バランスが偏ることや食塩の過剰摂取に罪悪感を覚えるのか。彼女は、自らが食生活の乱れによって体調を崩し、また食生活を改善することで体調を回復させたという経験から、食生活と人々の生命活動を直結させて考えているからである。それが、家族の体調管理は食卓を整える自らの責任・責務であり、家族の不調の一端は自分が準備する食卓にあるという意識を生む原因になったと考えられる。それは、会長の「苦手なものでも食べてもらえるように、食べさせる、出すという感じ」という発言からも明らかである。

次に、市販惣菜の2つめの特徴である食材の不可視化という観点について考えていきたい。近年、健康志向、需要の高まりとともに、食塩相当量やカロリーを抑え、いわゆる科学的「健康」に配慮した惣菜も多く販売されるようになった。しかし、それらには、ある程度時間が経過しても、出来立ての料理の見た目や食感、味等を損なうことがないよう、大量の食品添加物が使用されている。一方、リーダー養成講座の参加者たちは、献立作りにおいて、できるだけ旬の食材を取り入れ、食品添加物を使用していない食品を選択しようとする。そうした傾向は、特に若年層や自分の子ども世代（30～40歳代）に求めることについてCさんが語った話にも反映されている。

昔のように、すべて「手作り」でまかなうことはできないし、求めてもいない。でも、様々な商品を選択する力を養ってほしいと思う。昔は、商品自体があまりなかったでしょ。でも今は、いろんな商品が出回っている。便利な即席商品なんかもたくさん。だから、おなじ商品でも、鮮度を見極めるための知識をもって見たり、メーカーごとに使っている添加物が違うところとかを見たりして選んでほしいと思う。そして、食に対してもっと興味を持ってほしい。(2019年6月5日)

ここからは、現代の家庭料理における「手作り」が、家族の健康維持を目的としていることがわかる。家庭で料理をする場合、食材や調味料の分量等を自分で調整できるため、塩分相当量や栄養素のバランスを考慮し、「科学的に健康」とされる食事を整えることが可能となる。また、食品添加物という食品の長期保存等を目的として人工的に産出された物質を極力含まない商品を選択できる。市販食品が溢れる現代社会において、「手作り」はこうした食品添加物を摂取しないための手段ともなる。つまり、家族と自分の健康を第一に考え、料理を「手作り」することは、栄養バランスがよく、なおかつ食塩や食品添加物を極力使用しない食事を用意するための手段であり、家族と自分の健康を維持することにつながるといえるのだ。

このように考えると、現代においても「手作り＝愛情」という等式が、それを実践する人々のあいだに説得力を持つ形で浸透しているということが可能であろう。言い換えるならば、

自分が用意した物を共に食べる人と、「少しでも長く一緒に居たい、生きていたいという思い=愛情」が、「加工食品が溢れる社会においてその不透明性を極力可視化しようという営み=手作り」へと人々を向かわせているのである。

第5章 食改員のあり方から食育の「正しさ」を問う

5-1. 「手作り=愛情」言説の再構築

ここまで、リーダー養成講座とそれを主催する「三田いずみ会」の活動をもとに、現代の家庭料理における「手作り」の意味づけについて記述してきた。本研究の1つめの課題は、「家庭料理=愛情」と、それに派生した「手作り=愛情」という言説に国家がどのように関与してきたのかを明らかにすることであった。

先行研究では、こうした言説が、メディアによって構築され、訴えかけられるとともに、家庭料理において「手作り」が重視されてきた要因として、家庭生活で供される料理が健康的で「手作り」のものでなければならず、「手作り」は健康的で体に優しいという潜在意識によって、家庭料理を贈り物と化すためにそれを実践してきた主婦の存在が明示された。

本研究の調査結果からも、確かにFさんのように、家庭料理を贈り物とする手段として「手作り」を位置づける人もいることがわかる。しかし、後の発言で、現代社会において、「手作り」の意味を、料理に心をこめる手段としてのみに求めることが困難になってきていることも指摘している。一方で、ほかの食改員の発言からは、「手作り」の目的が家族の健康維持にあることが明らかになった。家族と自分の健康を第一に考え、料理を「手作り」することは、栄養バランスがよく、なおかつ食塩や食品添加物を極力使用しない食事を用意するための手段となるからである。

このように考えると、「手作り=愛情」という等式における「手作り」の意味づけが変化してきたことがわかる。それはつまり、これまでの「手作り=手間と時間をかけて調理し、料理を贈り物化させる=愛情」という認識から、「手作り=栄養バランスを整え、食塩や食品添加物を極力排除することで健康を希求すること=愛情」という認識へと変化してきたということだ。ここからは、食品産業が発達し、「手作り」せずとも食べていくことのできる現代社会においても、「手作り」の重視や「手作り=愛情」という言説が人々の意識のなかに存在し続けているといえるだろう。さらに、この新たな「手作り=愛情」言説は、食改員たちの意識の根底にあり、食育推進活動によって拡散される可能性があることを指摘しておきたい。

5-2. 食改員が描く「正しさ」

本研究の2つめの課題は、食改員のあり方から、現代社会における食育の「正しさ」を問い直すことである。先行研究において、「食育をめぐる正しさ」は、国家がつくりだした「科学的正しさ」に従って食品の選択と摂取をおこなうことにより、健康を希求することであるとされ、食育はこの意味で、現代社会の問題解決に寄与する「正しい」行為だと位置づけられてきた。

本研究からは、この食育の「正しさ」は、食改員によって、2つの意味をはらんだ「正しさ」へと具体化され、受け入れられているということが明らかとなった。1つは、「科学的に裏

付けされた知識」をもとに、栄養バランスを整え、食塩や食品添加物を極力排除した食事を整えることである。ここで特筆すべき点は、「科学的に裏付けされた知識」の内実である。柄本が指摘した国家が推奨する「科学的正しさ」には、安価に、工業的に大量生産された純粹物としての栄養素（ビタミン類等）を人工的に添加した食品であるテクノフーズが含まれていた。しかし、食改員達にとってそれらは、栄養素が「添加」された食品であるため、むしろ敬遠されている。食改員にとっての「科学的に裏付けされた正しさ」とは、食品自体に含まれる栄養素を余すところなく最大限に摂取すること、より多くの食品から様々な栄養素をバランスよく摂取すること、食塩に代表される健康への影響が明確に証明されている成分と、食品添加物のように健康への影響が不明瞭な成分の摂取を極力避けることだといふことが明らかとなった。

2つめの「正しさ」とは、新たな「手作り＝愛情」「家庭料理＝愛情」言説に関わるものである。それは、食べ手が主に家族であり、作り手と食べ手の間にある程度関係性が構築されている、あたりまえのようで特殊な「家庭」という空間で生まれた「科学的な健康」と「愛情」の関係性から導き出される。家庭料理をめぐる愛情の形は、「愛情」という極めてあいまいなものが、「科学技術」によって割り出された「健康」を希求することによって支えられている。言い換えるならば、家庭料理という枠組みにおいて、「科学技術」は「愛情」という一見すると不明瞭で相反するものを可視化することに利用されているのである。このことはまた、「自身と家族の健康を考え、科学的に裏付けされた正しさを追求した食事を手作りすること＝愛情＝正しい」という言説を生みだしているとも捉えられる。そして、この「正しさ」が生みだされていく様子は、国家が、「家庭料理＝愛情」という言説を利用して、人々の心情に「科学技術」を組み込み、それを「科学技術」によって定量化させていくプロセスでもある。

このような「科学技術」と「愛情」の関係性は、ある問題を生んでいる。それは、「科学技術」に頼るばかりに、食物を栄養素というものさしだけで図ってしまうようになることだ。家族の健康を思って食事内容を考えていたはずが、いつのまにか、実際には存在しない「科学技術」によって割りだされた「健康的な人間」にあわせた料理をつくりだしてしまう。そして、家庭という特殊な空間においてのみ創出されていた、作り手と食べ手が共に思いやる「おいしさ」を失っていくことにつながるのではないだろうか。さらに重要なのは、こうした問題が、食改員の活動によって促進される可能性をはらんでいることである。

これまでみてきたように、食品を科学的根拠に基づいた栄養素としてのみ価値づける傾向は、私たちの食の未来を考えていくうえで問われるべき課題だと考えられる。一方、このような言説、価値観が、現代社会において良いおこないだとされている食育や食育推進活動によって、絶対的な「正しさ」として生みだされ、助長されている恐れがあるということを見落としてはならないのである。

おわりに

家庭料理に見出された料理以上の価値とはなんだったのだろうか。本研究から、その価値とは、「手作り」という行為によって生まれるとされる「愛情」であり、「作ることの楽しみ」であることがわかった。ここにはまた、食改員たちが、食生活によって自分や家族の健康を希求することに対する責任感や誇り、あるいはそれらを自らの手で作り出す喜びを見出しているようにも捉えられる。こうした感覚が、多くの共感者を生み、「手作り」言説は強化される。そして、家庭料理への幻想を現代社会において拡散し続けているのかもしれない。

また、私たちは、栄養素のみに注目して食品を選択するとき、食材そのものやその背後にあるものの存在にまで思いをはせることができなくなってしまう。その背後にあるものは、その食品をつくりだしている生産者や、それをとりまく環境、自然、食物がもつ文化等があげられる。スーパーで食材や調味料を購入して料理をし、市販食品が溢れる現代社会において、私たちが食材そのものの持ち味を自らの舌で感じたり、生産物の生産過程や生産者と関わったりする機会は格段に減少している。そのうえ、食を栄養素のみではかるようになってしまえば、食と私たちの距離はますます遠くなる。

現代社会において、特に都市に暮らす人々は、私たちを取り巻く自然や環境への関心、敬意、配慮を失っていくのではないだろうか。食べることは生きることである。食をめぐる思考と選択は、私たちの生命維持だけでなく、心地よい暮らしや、社会とのつながりを生みだし、デザインしていくうえで欠かすことができない。私たちの食の未来を見据えたとき、食についていかに関心を持ち、考え、選択していくかということが、いま問われているのである。

表1：食育基本法制定以前の食と健康に関わる事業及び制度

月	テーマ及び内容
4	令和2年度 総会
5	手早くバランス朝ごはん
6	健康長寿の和食に繋がる 大豆製品を食べよう
7	野菜の魅力と効用を実感 夏野菜をたっぷり！
8	夏パテ・低栄養予防に たんぱく質をしっかりと！
9	備蓄食品を活用して簡単調理（ローリングストック）
10	↑[グループ別講習] 骨太クッキングで転倒予防を
11	↓バス研修
12	年末年始に 心のこもったおもてなし料理を♡
1	冬野菜たっぷりからだポカポカ☺
2	魚のパワーで活力アップ!!
3	リーダー・グループ長研修

(高橋2009、辻2018、山尾2004、食生活改善推進員教育テキストをもとに筆者作成)

表2：「三田いずみ会」令和2年度研修スケジュール予測

年	事柄
1927	栄養改善事業実施。
1937	保健所法公布。
1947	GHQ 公衆衛生福祉局(PHW)設置。
1948	農村の生活改善運動開始。「生活改良普及員」の資格試験実施。
1949	生活改善グループ、生活改良普及員及びグループの誕生。
1952	栄養改善法制定。
1956	日本食生活協会誕生。
1959	厚生省 生活環境の改善と地区組織を推進する方針を発表。
1983	食生活懇談会により日本型食生活の基本8項目が提起される。
1985	厚生省公衆衛生審議会 「健康づくりのための食生活指針」発表。
1986	男女雇用機会均等法施行。
1988	食改員養成事業予算化。
1991	特定保健用食品制度設置。
1997	地域保健法施行。
1999	男女共同参画社会基本法施行。
2000	健康日本21 21世紀における国民健康づくり運動の展開。 「健康づくりのための食生活指針」策定。
2002	食育調査会設置。
2003	5月 健康増進法施行。
	6月 農林水産省 「食の安全・安心のための政策大綱」決定。
2005	食育基本法制定。

(「三田いずみ会」会長提供資料をもとに筆者作成)

資料1：計画書例（リーダー養成講座配布資料）

記入例

～調理実習内容計画書～

E グループ

テキスト p162～163 参照
 ※タンパク質は 1g あたり約 4kcal
 ※脂質は 1g あたり約 9kcal
 (例) 目標とするタンパク質 (g)
 の
 下限値の求め方
 $670\text{kcal} \times 0.13 \div 4 = 21.775 \approx 22$

テーマ	行事食を次世代につなげよう ～冬至～				
対象者の特徴	30～40 歳代	男性	女性		
栄養量		総エネルギー (kcal)	たんぱく質 占エネルギー比	脂質 占エネルギー比	食塩相当量 (g)
	1日	2000kcal	13～20%	20～30%	7.0g 未満
	1食	約 670kcal	13～20% (22～33) g	20～30% (15～22) g	2.3g 未満
献立		メニュー名		主な材料	
	① 主食	白ごはん		ごはん	
	② 主菜	かぼちゃコロッケ		かぼちゃ・鶏挽肉・たまねぎ	
	③ 副菜	ほうれん草のゆず香和え		ほうれんそう	
	④ 副菜・汁物	のっぺい汁		鶏モモ・里芋・にんじん・大根 こんにゃく・ごぼうなど	
	⑤ その他デザートなど	りんごのホットヨーグルト		りんご・ヨーグルト	

手順

- 1) テーマ、対象者の特徴を記入します。
- 2) 対象者に合った1日の栄養量を記入します。(テキスト p 162・3参照)
1食分の栄養量を計算します。
- 3) に合せた献立を考えます。材料や調理方法が重複しないよう注意します。
- 4) 献立の栄養計算を行い、3)に合うかどうかチェックします。

資料2：栄養計算表(リーダー養成講座配布資料)

Aグループ

いずみ会リーダー養成講座 栄養計算表

料理名	食品名	5人分量 (g)	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	脂質 (g)	食塩相当量 (g)	
白ごはん	米(精白米)	325	1164	19.8	2.9	0	
	ゴーヤチャンプル	豚ロース・脂肪なし	150	303	31.7	17.9	0.2
		木綿豆腐	300	240	21	14.7	0
		ゴーヤ	255	43	2.6	0.3	0
		卵	111	168	13.7	11.4	0.4
		ごま油	12	111	0	12	0
		塩	1.8	0	0	0	1.8
		こしょう	0.6	2	0.1	0	0
蒸しなす	なす	300	66	3.3	0.3	0	
	かつおぶし	10	36	7.7	0.3	0	
	しょうゆ	36	28	2.8	0	5.2	
	しょうが	20	6	0.2	0.1	0	
合計(白ごはんも含む)							
÷5 (1人分)							

資料3：レシピ例(リーダー養成講座配布資料)

Aグループ

料理名：白ごはん

材料名	分量(6人分)	作り方
精白米	390g	炊飯器で炊く。

料理名：ゴーヤチャンプル

材料名	分量(6人分)	作り方
豚ロース	180g	1 木綿豆腐は半石をして水気をきいておく。ゴーヤは縦半分に切り、斜めをスプーンで取り、1cmに切って、熱湯で1分ゆで、水気をきいておく。豚ロースはひと口大に切っておく。豆腐も水気がきいたら切る。 2. フライパンにごま油を入れ、豆腐をきつゆ色に表面焼く。 3. 豆腐を取り出してから、豚ロースを焼き、水気をきいたゴーヤ、豆腐を入れ始める。 4. 卵を入れてゆめ、最後に塩・こしょうを入れて出来上がり。 5. 盛り付けてかつおぶしを散らす。
木綿豆腐	300g	
ゴーヤ	300g	
卵	2つ(133g)	
ごま油	14g	
塩	2g	
こしょう	0.7g	
かつおぶし	12g	

料理名：蒸しなす

材料名	分量(6人分)	作り方
なす	3本(360g)	1 ナスは縦半分に切り、3等分し水につけてアク抜きし、レンジでチンする(もしくは蒸し器で蒸す)。ササミは筋を取り、熱湯でゆで、洗っておく。 2 ボールに調味料と合わせ、茶に焼いたナスとササミにかけて均える。
ササミ	3本(171g)	
砂糖	小さじ2	
塩コショウ	大さじ2	
ごま油	大さじ3	
酢	大さじ1	

料理名：わかめ・玉ねぎスープ

材料名	分量(6人分)	作り方
玉ねぎ	270g	1 鍋に水とスープ(素)を入れる。 2 玉ねぎは薄くスライスして柔らかくなるまで煮て、仕上げにわかめとごま油を入れれば出来上がり♪
わかめ	8g	
中華スープ(素)	10g	
ごま油	14g	
水	900g	

料理名：フルーツ寒天

材料名	分量(4人分)	作り方
寒天	4g	1 キウイは半分切ってからスライスする。 2 寒天と分量の水・砂糖を鍋に入れ2分間くらい溶解させる。牛乳を別入湯かき混ぜた後に混ぜ合わせる。 3 容器にみかん缶・キウイ・寒天液を入れ冷蔵庫で冷やし固める。
牛乳	200cc	
水	400cc	
砂糖	80g	
みかん缶(ミカン缶)	80g	
キウイ	80g	

<1人分の栄養量>

料理名	エネルギー(kcal)	たんぱく質(g)	脂質(g)	食塩相当量(g)
白ごはん	233	4	0.6	0
ゴーヤチャンプル	198	14.8	13.4	0.5
蒸しなす	76	8.2	2.5	0.9
わかめ・玉ねぎスープ	43	0.8	2.4	1
フルーツ寒天	72	1.2	1.3	0
合計	622	29	20.2	2.4

※ 糖質エネルギー比：29%
(目標：20~30%)
※ たんぱく質エネルギー比：19%
(目標：13~20%)



【注】

- ¹ 詳しくは、高橋(2009)を参照。
- ² 「空想科学食品」とは、表向きは科学的に見えるが実はなんら根拠のないデータで効果を謳う、怪しい健康食品のこと。例として、2007年にテレビ番組が捏造した「納豆ダイエット」があげられる(畑中2018:302)。
- ³ フード・ファディズムという概念は、1998年頃、高橋久仁子によって紹介され、食品や栄養成分に薬効を期待させる(ビタミンががん治療に効くなど)、万能薬的効能を謳う目新しい食品を流行させる(例:紅茶キノコ)、よいとする食品を万能薬のように推奨し、悪いとする食品は徹底的に非難、攻撃するという3つのパターンに分類できる(畑中2018:333-334)。
- ⁴ 柄本によると、より正確には、科学的厳密さがそれほど要求されていない科学の言葉である。専門家が言っている、科学的に説明されているかのようなものである、日常では使用されていない科学的な言葉が使われている、専門家が言っていたと素人が語る、そしてまたテレビで言っていたというだけで、私たちの日常的理解では十分に科学的なのである(柄本2016:10)。
- ⁵ 保健機能食品は、機能性表示食品(届出制)、栄養機能食品(自己認証制)、特定保健用食品(個別許可制)に分類できる。医療品と食品の間に新たなジャンルを設け、許可されたものにはその健康強調表示が可能とされる制度で、1991年に日本で初めてスタートした。例として、難消化性デキストリンを配合し、脂肪の吸収を抑える「キリン メッツコーラ」や食物繊維の働きにより糖の吸収をおだやかにするビール風味のノンアルコール飲料などがあげられる(柄本2016:107-110)。
- ⁶ 柄本によると、テクノフーズとは「食物に本来的に備わっている栄養学的価値以上の健康増進効果をもつことを狙って作り出された食品や飲料全体」のことである(柄本2016:108)。
- ⁷ ここでの「科学的正しさ」とは、価値中立的な「科学的正しさ」ではなく、科学的合理性の名のもとに作動する「科学的正しさイデオロギー」のことである。「科学的に正しい」ポリティカルな基準を満たすテクノフーズを生み出す際、この「科学的正しさイデオロギー」が発動する中で、商品そのもののもつ機能の科学的厳密性や「科学的精度」ではなく、消費者にほとんど無限に近い効能を妄想させる「言語的精度」をいかに高めていくかが問題となる(柄本2016:142-147)。
- ⁸ 山尾は、この言説を社会に浸透させた具体例として、女性誌が推奨したバレンタインデーのチョコレートをあげている(山尾2004:157)。
- ⁹ さらに、「三田いずみ会」の構成員の9割が女性であるということをかんがみると、「家庭の食=母親というジェンダーイデオロギー」や、「白米を中心に和洋中の美味しい一汁三菜を女性(妻/母)が心を込めて手作りすることが家庭生活の潤滑油になる」とする高度経済成長期に確立された家庭料理の理念的なあり方を、現代における「理想」であり、「正しいもの」として再生産していると捉えることができる。
- ¹⁰ 私は、こうして作られた料理を口にして、何か「ものたりなさ」を覚えた。共に料理を作った人々と食事を共有しているにも関わらず、言い表しがたい虚しさを感じた。
- ¹¹ これには、単に栄養価の高い食品を選択することだけではなく、当該食品に備わってい

ない成分を人工的に添加することで、健康に寄与すると認定されたテクノフーズも含まれる。

【引用文献】

- 阿古真理(2015)『小林カツ代と栗原はるみ—料理研究家とその時代』新潮社.
- 阿古真理(2017)『料理は女の義務ですか』新潮社.
- 池上甲一(2008)「安全安心社会における食育の布置」池上甲一・岩崎正弥・原山浩介・藤原辰史『食の共同体—動員から連帯へ』ナカニシヤ出版. pp. 177-237.
- 石川伸一(2019)『「食べること」の進化史 培養肉・昆虫食・3Dフードプリンタ』光文社.
- 柄本三代子(2016)『リスクを食べる—食と科学の社会学』青弓社.
- 久保明教(2020)『家庭料理という戦場—暮らしはデザインできるか?』コトニ社.
- 高橋美保(2009)『食育の力—子供に受け継がれる生活の知恵』創成社.
- 辻智子(2018)「戦後農村における生活改善と女性」佐藤一子・千葉悦子・宮城道子 編著(2018)『〈食といのち〉をひらく女性たち』農文協. pp. 27-41.
- 畑中三応子(2018)『ファッションフード、あります。はやりの食べ物クロニクル』ちくま文庫.
- 藤井正(2004)「統計と地図でみる三田」三田市『市史研究さんだ』第7号：pp. 15-46.
- 藤井正・山中拓真(2005)「郊外ニュータウン地区住民の社会特性・居住動向と生活行動—兵庫県三田市におけるアンケート調査結果の概要」三田市『市史研究さんだ』第8号：pp. 43-68.
- ましこひでのり(2019)『身体教育の知識社会学』三元社.
- 山尾美香(2004)『きょうも料理—お料理番組と主婦 葛藤の歴史』原書房.
- 一般財団法人日本食生活協会(2018)『食生活改善推進員教育テキスト』

【引用 URL】

- 兵庫県三田市ホームページ「三田市の概要 三田市の人口及び世帯数」
(<https://www.city.sanda.lg.jp/kouhou/gaiyou.html>：2021年1月6日最終閲覧)
- 農林水産省ホームページ「食育の推進」
(<https://www.maff.go.jp/j/syokuiku/>：2021年1月6日最終閲覧)