

「今、米屋にできること！食育は体験！」

～日本食の中心は米。子供から大人まで、もう一度伝えたい日本食のすばらしさ！～

ハタヤス株式会社
畑中 伸洋

【はじめに】

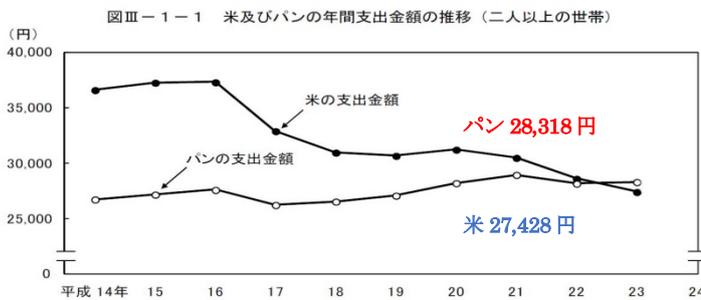
大阪府高石市で「米紀行はたやす」という米屋を営んでいる畑中伸洋と申します。宜しくお願ひ致します。

普段は米屋をやっておりますが、その傍らでお米を中心とした日本食の食育活動をしております。高石という小さな町ですが、そこから日本の食卓を変えて行きたいと思っています。

お米を中心とした食育活動ですが、実は米に関連する食育は沢山あるのです。食育のテーマにもよりますが、小さなお子さんから小学生、中学生やお父さん、お母さん、20代や30代の女性、高齢の方など年齢性別問わずたくさんの方が参加してくれます。また今年からスポーツをする人のための食育活動を開始する予定です。

人間の体は食べたものだけで作られています。ですから生命活動をするにあたり食事というものが一番大事になってきます。そして人間の体は生まれた環境によって形成されているので、その食事内容がととても重要です。食がグローバルな世の中になっているからこそ、実はその国の、その地域の食文化や食育が大事だと思います。

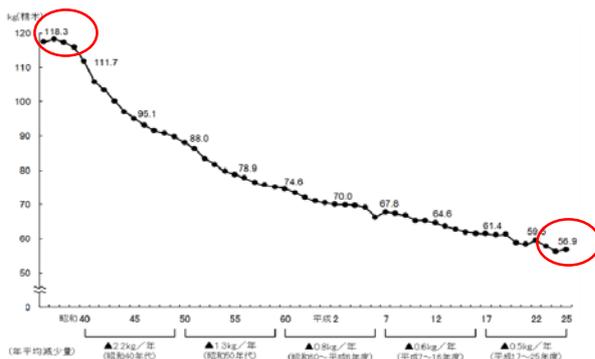
それでは食育の話をしようと思います。そもそも食育活動を始めたのは米屋という職業に就いたからです。米屋をやっていると思うこと、それはとにかくお米を食べなくなったということです。毎年毎年、お米の消費量が減っています。お米は日本の主食と呼ばれていますが、平成23年に二人以上の家庭の年間支出金額がパンが米を上回りもはや主食の座も危うい状態になっています。



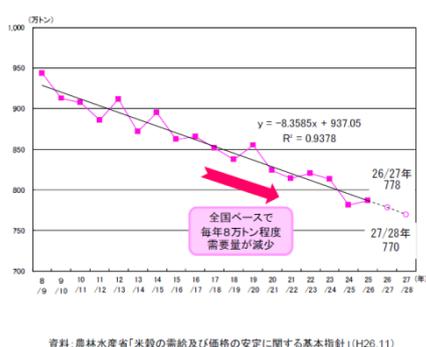
図Ⅲ-1-2 米の月別購入数量の推移（二人以上の世帯）

1人当たりの年間消費量も現在は60kgを切っています。昭和37年の118kgから平成25年には約57kgと半分以下にまで減っています。年間需要量も毎年8万トンペースで減少しています。

○米の年間1人あたり消費量の推移



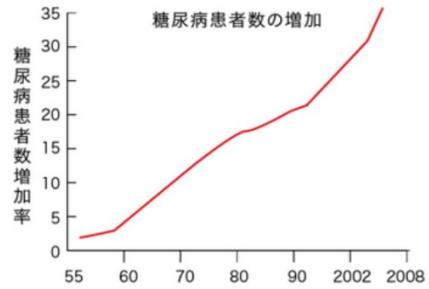
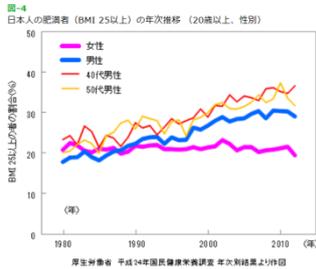
○米の需要量の推移



昭和から平成、現在と肥満者とされる数字が増えて来ています。糖尿病などの患者数も増加しています。メタボリックシンドロームやアレルギーなどに診断される方も増えていると思われます。

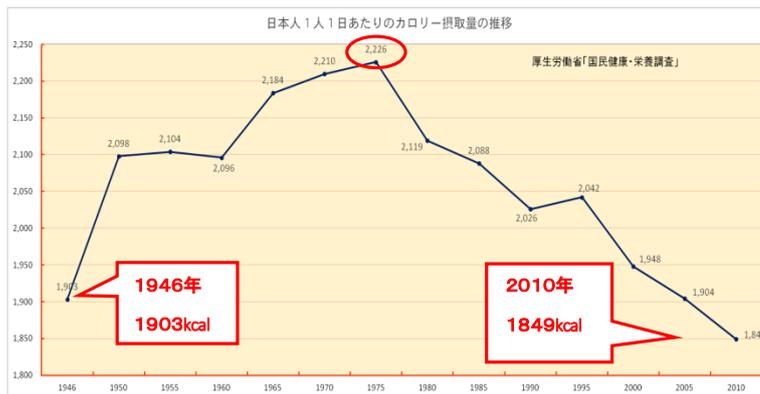
日本人の肥満者の年次推移

日本における肥満者の割合は、増加傾向が続いています。増加は男性、とくに40代、50代の男性で顕著です。2012年、肥満者の割合は、40代男性で36.6%、50代男性で31.6%に達しました⁴⁾。



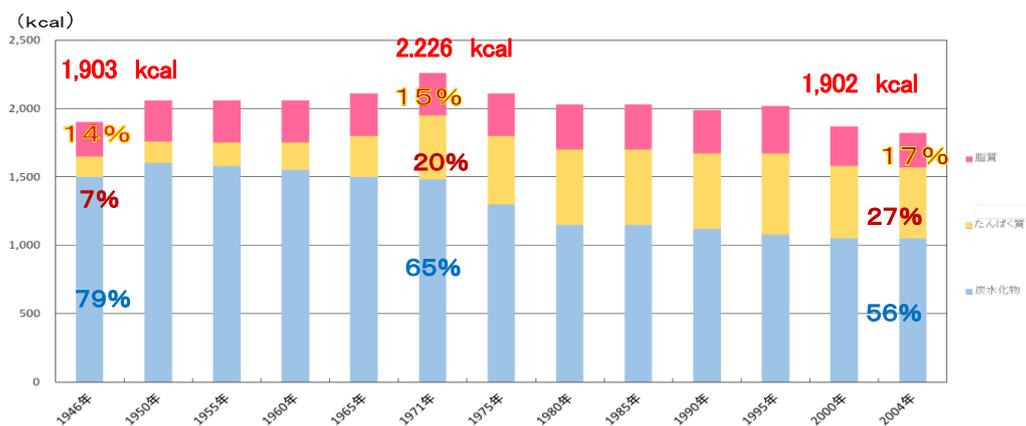
(出典: 門脇孝 2型糖尿病の分子機構と治療戦略: 日本内科学会雑誌 第100巻第9号: 2437-2446, 2011)

不思議なことにお米の消費の減少と反比例して肥満者や糖尿病などの数字が増加しています。この増減をみるとお米を食べなくなったことが原因ではないかと思いたくなります。全てがそうとは思いませんが、お米を中心とした和食というものが日本の食卓から消えて行ったことと無関係ではないと思います。さらに最近、「お米を食べると太る」や「カロリーが高いからダメ」だとか、お米を食べないダイエットなどが流行しています。女性だけではなく男性もごはんを減らしている人が増えています。でも果たしてそうなのでしょうか？



日本人一人一日あたりのカロリー摂取量の推移です。戦後間もない1946年には1903kcalなのに2010年にはなんと1849kcalなのです。戦後翌年より現代の方が摂取カロリーが低いのです。これはどうゆうことでしょう。それに1975年を見てください。2226kcalも摂取しています。しかし今より糖尿病患者も少なかったでしょうし、メタボリックシンドロームという言葉もなかったのではないのでしょうか。

ではカロリーが太る原因ではないとしたら、いったい何が原因なのでしょう？それは次のグラフを見ていただければわかります。摂取カロリーの内訳です。



厚生労働省「国民健康・栄養調査」

1946年の摂取カロリーは1903kcalです。その内訳が炭水化物79%・脂質7%・たんぱく質14%です。2004年の摂取カロリーは1902kcalです。カロリー全体の差はほとんどありませんが、炭水化物が56%・脂質が27%・たんぱく質が17%と内訳が大きく変化しています。炭水化物は20%以上も減り脂質が20%も増えている。これが肥満の原因なのです。ちなみに1971年は炭水化物65%・脂質20%・たんぱく質15%で厚生労働省が理想的なカロリーバランスの内訳、炭水化物60%・脂質25%・たんぱく質15%に一番近い内訳になっています。厚生労働省も70年代の食事は理想的だと述べています。

こういったことも含めて考えてみると、ごはんを食べないことがいかに日本人にとって問題かということがわかってくると思います。なんとももったいない話です。

さて2013年に和食がユネスコの無形文化遺産に登録されました。大変喜ばしいことで僕もうれしく思います。ただ現在の日本の人々の食卓って和食なの？と思ってしまいます。ほとんどの家庭の食卓は和食が基本ではなく洋食が基本になっていると思います。

和食の定義は難しいですが、僕自身は、和食はごはんを中心に穀物、野菜と魚、発酵食品(調味料)が並んだ食卓だと思っています。

とにかく、せっかく主食を扱っている仕事に就かせてもらっているのにこのままじゃいけないと思い、米屋の使命として日本の食文化の伝道師にならなければと、食育活動を始めました。

ごはん、お米、田んぼと連想していくと、まず、生産現場の体験が大事だろうと思いました。小学校の時に近所の田んぼで田植えや稲刈りの体験をしたことを思い出しました。ただ僕が小学校のころと違い近くに田んぼは全くと言っていいほどなく、学校の稲作もやっているのはバケツ稲ばかりでした。それならまずは田んぼで稲作体験をしてみようと考えました。

そこで取引のあった丹波篠山の農家さんに頼んで稲作体験を実施することになりました。田植え、草取り、稲刈りを体験して最後には自分で作ったお米を食べてもらうというものです。募集してみると思った以上の申し込みがあり毎回たくさんの方に参加頂けました。現在は高石市の友好都市に和歌山県有田郡有田川町清水というところがあり、そこには日本の棚田百選に選ばれた扇形をしているあらぎ島という棚田があります。そこで稲作体験を実施しています。

田植えの時はできるだけ裸足で入ってもらいます！はじめは泥がぬるっとしてビックリするんですがだんだんとそれが気持ちよくなってきます。やはり泥や土に直接触れることが子供も含め大人にも大事なんです。なぜか自然と笑顔になります。虫やおたまじゃくしもたくさんいて子供たちも本当に大喜びです。稲刈りも大変な作業ですが育った稲穂を刈って束ねてはざかけをしていきます。田んぼをカエルが跳ね、たくさんの赤とんぼが空を舞います。作業の後のおむすびは最高のごちそうです。そんな体験は親も子もいつまでも記憶に残ります。それが大切だと思います。



稲作だけではなく、お米についてももっと知ってもらいたいと考えていました。農林水産省が小学5年・6年を対象にお米についての食育出前授業を実施するために講師の募集をお米マイスターを対象に始めました。お米マイスターというのは米穀業に従事しているものを対象にした資格制度で5つ星お米マイスターを取得していたので講師に登録いたしました。

このお米の授業は稲作体験ではありません。お米が出来て稲穂から白米になるまでのお話や、世界のお米事情やお米についての栄養価や食べ方を指導していきます。授業の中で、朝ごはんを食べてきたか、どんなものを食べているか、ヌカを知っているか、などいろんな質問やクイズを出します。

モミから玄米、白米になる過程はミニ精米機を持参し目の前で精米を見てもらい、玄米から白米に変わった様子、ヌカをでたことを、実際に体験として知ってもらいます。白米の袋詰めしか知らない子供

たちは、玄米が機械に入って白くなると歓声をあげます！そして糠に初めて触った子供は「さらさらしてる、気持ちいい」と素直な感想を述べてくれます。食事の話では「噛む」ということ、ごはんはおかずやお味噌汁と交互に食べる三角食べをするということを教えます。その練習に玄米ご飯を炊いて持って行きます。玄米を口に入れたら30回噛むまでは飲みこんではいけません。いつもの食事でも30回噛んでから飲み込むようにしてくださいと指導します。玄米を配ると子供たちは大喜びです！「噛むと甘みがでて美味しい」と言ってくれます！そんな体験が心に残るのか何年か経ってからその思い出を話してくれた子もいました。やはり体験は重要です。

この他、お米の標本からいろんなお米の種類や世界のお米事情など、お米に関するいろんなお話をします。この授業の途中でいろんなヒアリングをします。朝ごはんを食べたかや内容、糠漬けを知っているかなどですが、地域差や家族構成で変わってくるというのが非常に興味深いです。



しかし小学校へ出前授業をするだけでは食卓は変わらないと感じていました。やはりお母さんやお父さんにも食育授業を受けてもらいたいと思いました。どういう風にやったらいいのかと悩みましたが、単純に美味しいご飯を食べてもらうことが、ごはんを食べる量が増えて和食の食卓につながるのではないかと思います、美味しいご飯の炊き方教室を開くことにしました。ごはんが炊ける仕組みや炊飯器の仕組みなどを知るとポイントが簡単にわかって美味しいごはんが炊けるようになります！

それから炊いてみたいけど失敗したくない、栄養価を知りたいなどの声が多かった玄米や分づき米の炊飯教室や雑穀料理教室も開催致しました。とくに小さいお子さんがいる親御さんには毎日のごはんでビタミン・ミネラルが摂取できると好評です。



ごはんだけでは食卓は成立しないので、ごはんの最高のパートナーであるお味噌汁のお味噌作りの教室を始めることにしました。私が住んでいる地域ではお正月のお雑煮は白みそを使います。そしてそのお雑煮の白みそを家庭で作るおうちがまだあります。うちもその一つなのですが、祖母に教えてもらった白味噌作りを地域の方に教えようということで白味噌教室を始めました。お味噌は基本的に米味噌も麦味噌も作り方は同じなのでいろんなお味噌教室を始めました。手前味噌という言葉はウソではないと思うほどに、作った方がみなさん美味しいと言ってくれます。そしてご近所や親戚に配ってとても喜ばれたと毎年作るようになってくれました。「いつも味噌汁は飲まないのに私が作った味噌のお味噌汁は子供や主人が飲んでくれるんです」という声をたくさんのお母さんから頂きました。



お味噌は日本が誇る発酵食品の一つです。発酵食品といえば、もう一つ欠かせないのが糠漬けです。糠漬けは植物性乳酸菌の宝庫で、酵母菌などの色んな菌もいて酵素も多様なうえ補酵素と呼ばれるビタミンも豊富です。さらに野菜には人間にも腸内細菌にも必要な食物繊維が豊富で、とても合理的な食品です。祖母が樽で漬物を漬けていたこともあり、昔からなじみのある食品でした。その教室も始めたところ、「やってみたいけど管理が難しそう」、「今まで失敗ばかり」や「体に良いから家族に食べさせたい」という方々が来るようになりました。糠床作りも実はとても簡単で管理方法もちゃんと理解すればとても簡単で失敗もなくなります。そしてなにより素晴らしいのが、キュウリやアスパラやパプリカ、かぶらなど春夏秋冬いろんな野菜が楽しんで体にも良い、ごはんのお供になるということです。



さらに発酵食品で特にこれからの夏に飲んでもらいたいものといえば、甘酒です。甘酒は冬に出店や春の桃の節句の時にイメージがありますが実は夏の飲み物。俳句の季語で甘酒は夏の季語になるそうです。甘酒は糶とお水だけでできる飲み物でアルコールは一切入っていない飲み物です。点滴と同じような成分は夏バテ防止になりますし特に発酵している生甘酒は酵素がとてもたくさん入っているので美容と健康には絶対良い食品です。甘酒を砂糖の代りにつかうスイーツや料理は自然なやさしい甘さでとても好評です。



食育活動やの食育ワークショップをいろいろ開催しているとアレルギーを持つ方からの要望で米粉の料理教室やグルテンフリーの米粉 100%パンの教室なども開催いたしました。米粉は油を吸収しにくいのですが水は良く吸収します。逆に小麦粉は水を吸収しにくいのですが、油は良く吸収します。その特性を考えると天ぷらや唐揚げは米粉で揚げると小麦に比べて油の吸収は1/3で済みます。脂肪が気になるお父さんにはうってつけです。他にもグラタンなどホワイトソースを作る場合も火にかけなくても直ぐに混ぜてソースが出来上がるのでとても簡単ですぐにグラタンを作ることができます。ある幼稚園ではイベントの時に小麦アレルギーの園児のために米粉 100%パンの注文が入ります。



お父さん、おかあさんといっしょにおむすびを作ろうという親子イベントも開催致しました。まずお父さんお母さんに美味しいお米の炊き方を教えます。もちろん子供さんにも聞いてもらっても大丈夫です。それから電気炊飯器やガス釜、土鍋で炊き比べをします。炊いてる間に塩の食べ比べや炊飯についての質問コーナーです。塩の食べ比べは子供たちの反応がとてもおもしろいです。炊き上がったら美味しいおむすびの作り方を教えて、みんなで作ってもらいます。好きな具材をたっぷり入れる子や、塩だけのシンプルなおむすびを作る子などいろいろです。でも一番一生懸命になるのは、お父さんです。必ず作った後に家族に見せて自慢します。見ていてとても面白いです。ごはんを通じて家族がほんわかするイベントなので大好きです。



小学校では味噌作りの教室も開催しています。小学生の子供たちが作ったお味噌を家に持って帰って食べたらお味噌汁の味が全然違うので驚いたという声を聞きました。なんで子供が作ったのにこんなに美味しいのと首をかしげていました。ここでも手作りの手前味噌のパワーが発揮されて、とてもうれしく思いました。



お米を食べて欲しいという思いで始めた食育活動ですが、ふと思うことがあります。味噌や醤油、甘酒を作る糀は米を使ってできるもの、糠漬けの糠も米から出るもの
お米という一つの食べ物から日本人はたくさんの食にまつわるものを頂いているのだと。
そして米を作るにはたくさんのきれいな水がいる、その土壌もいる。発酵食品に欠かせない糀も日本のこの気候でなければ生息しにくいといいます。日本の色んなものに恵まれてお米を頂くことができるのだと、気づかされました。どれが欠けてもお米はできないし、お米がなければ食育どころではない。だからお米があることに感謝しなくてはいけないなど、食育活動を通じてそう感じています。

日本の食文化である和食ですが、最近の食事からすると、少し面倒、手がかかるイメージがあるかもしれません。でも和食は湯呑ではないかと思っています。湯呑に淹れたてのお茶を入れて飲もうとしても熱くて持てません。持てる温度になってから飲むと熱すぎず体にもやさしいです。取っ手をつけるのと熱くても持てる合理的かもしれませんが、熱くて舌をやけどするかもしれません。和食も少し手間がかかるかもしれませんが、その分、味も体にも美味しいのだと思います。

それから食育ですが、おむすびや味噌作り、もちろん稲作や精米体験など子供たちは体験すると全てが新鮮で興味津々で感動してくれます。自分でつくったおむすびは格別の味だったかもしれません。子供は身体で食べます。美味しいは身体に残り、記憶に残ります。だから子供には本物を食べてもらわないといけないと思っています！それが未来につながっていくと思っています。

大人の方への食育は必ず勉強してもらいます！大人は脳で食べることが多いと思います。だから、どうして体に良いのか、どう食べればいいのかを知ると、家庭で実践してくれます。僕の食育は美味しいこと、楽しいこと、体に良いことを基本に、ワークショップや親子体験を行っています。初めてお客様と田植えに行ってから15年以上が経ちました。それからいろんな食育活動を行うことになりました。ごはん、お味噌汁、お漬物を和食三種の神器と勝手に呼んでいます。私の食育活動を通じて和食三種の神器を食卓に並べてくれている方が確実に増えていると思います。

【略歴】

1975年 大阪府に生まれる
1998年 立命館大学卒業
1999年 米紀行はたやす入店
2008年 ハタヤス株式会社設立 代表取締役就任

五つ星お米マイスター
健康食育シニアマスター
食アスリートジュニアインストラクター

主な食育活動

- ・稲作体験(田植え・稲刈り)
- ・炊飯教室(玄米・白米)
- ・味噌作り教室 (白・米・麦味噌)
- ・甘酒&甘酒スイーツ教室
- ・米粉料理教室
- ・PTA お米のお話教室
- ・小学校へのお米出前授業
- ・親子でおむすび教室
- ・糠床作り教室
- ・玄米料理教室
- ・塩糀、醤油糀作り教室
- ・スポーツジムでごはん教室 など