



## 広島文化学園米食文化研究会の 地域と繋がる活動

広島文化学園米食文化研究会  
山下 洵子

### ■ はじめに

「米離れ」がいろいろな場面で話題となっている。農林水産省の資料<sup>1)</sup>によると、例えば、2015年の消費量は1人平均年間消費量54.6kgで、消費量が多かった1960年代の半分以下である。それを反映してであろう、お米を食べないと気が済まない」人が1992年には71.4%いたが、2014年には53.5%にまで減り、全体の約6.8%が「この1ヶ月以内に1度もお米を食べていない」、そもそも「家に米の買い置きがない」という調査報告<sup>2)</sup>もある。

身近にも、米をあまり、あるいはほとんど食べない人が少なからずいる。米を減らし、パンや麺類に置き換えている人も多い。理由を聞くと、年齢を問わず、「ご飯を炊くより手間がかからない」と言う。確かに、60年代とは違う。今日、ほとんどの家庭にトースターがあるので、ジャムやバターなどを付けるだけで済む食パンやフランスパンも人気であるし、何も手を加えないでそのまま食べられる惣菜パンや菓子パンも豊富だ。茹で時間が短く手軽に使える生麺や、湯をかけるだけで済む即席麺、レトルト食品、冷凍食品なども手軽に入手できる。そのうえ、古くからある外食はもちろん昨今では中食の普及も著しい。

気になるのは、若者高齢者に限らず、「ダイエットのため」という理由である。「低炭水化物ダイエット」あるいは「糖質制限ダイエット」などの語句をしばしば耳にする。一方で、そうしたダイエットへの批判も絶えない。日本人は米食を主食にして生きてきた民族であるから、それに見合う遺伝子をもっている。米食こそ食の基本に置くべきである、という論である。

確かに、日本では長い間、米が重要な農産物であった。それは否定できない。長い間、米は、農民によって生産され、商人を介して取引され、通貨と同じ価値をもち経済の中心を担ってきたのは事実である。しかし、その「長い間」、多くの日本人、ほとんどの庶民は米を主食としてはいなかった。それなのに、日本食の基盤は米食であるという論拠はどのようにして形成されたのであろう。米食を基礎におく和食が海外でも賞賛されていると聞くと、果たして健康な食事として誰にでも勧められるだろうか？ 栄養学の視点からそうした疑問を解いてみたい、といろいろな情報を集め再構成することを私自身の一つの課題としてきた<sup>3)</sup>。

### ■ 米食文化研究会の発足

そうした課題を頭に置きながら、授業のなかで、学生たちに、いろいろな折にいろいろな形で問いかけをしてきた。例えば、あるときは、広島文化学園短期大学食物栄養学科の学生に、私の子供時代に親が口癖のように言っていたことを引き合いに出し、「昔からご飯はよく噛んで食べましょうというが、それは理に適う忠告と言えるか？」「よくかむとどんな物質がどう変化するのか？」という課題を出した。

やました じゅんこ

〒737-0004 広島県呉市阿賀南2-10-3 広島文化学園大学看護学部

ちょうど小学教諭になることを希望している学生がいたので、「小学生にも分かるように何がどう変化するのかを実験で確かめてみよう」と、提案した。学生は自分が小学生時代にやったでんぷんのヨウ素反応を思い出したので、ヨウ素の入っている身近な物質、イソジンを使って調べることにした。学生たちは、授業中とは違う生き生きとした積極的な取り組みをした。

実験計画を立て真剣に実行に移していく学生たちの意欲を大切に育てていきたい、と先に進める方策を考えた。何をするにしても、資金がいる。それで、2014年9月、広島文化学園短期大学食物栄養学科の学生たちに諮り、米食文化研究会を発足させた。そして、2014年度第2回「広島県こども夢基金助成事業（公益財団法人ひろしまこども夢財団）」に「米食文化を学ぶ料理教室」として応募する提案をした。学生たちは、生まれて初めて予算を獲得するために予算書を入れた企画を作成した<sup>4)</sup>。活動の内容には、[子供たちに昔ながらの米文化や米の性質について楽しみながら興味関心を持ってもらい、米を身近に感じてほしい、地元の高齢者にも協力してもらいながら、子供たちに餅つきや団子作り体験を通して米文化を学んでもらう。また、科学実験もしながら「どうしてご飯はよく噛まなければいけないのか。よく噛むとどうなるのかを考えてもらおう」と書いた。活動期間は準備から事後報告まで2014年12月25日～2015年4月30日で、申請代表には学生の前里美さんがなった。

幸いにも、事業が採択され、2015年1月と3月の2回、広島市安佐南区内の公民館で講座をもった。（第1回：餅つき体験：子供世代と高齢者世代の交流を通して、餅つきの時代背景を知る。第2回：餅とご飯との違いを科学の視点で考える。米粉を利用して団子作りをし、ご飯はよく噛むことがなぜ良いのかを考える。）体験には食物栄養学科の岡田正治先生もお子様連れで参加され、取り組みの様子を撮影してくださった。それが、当時の大学のホームページに学生たちの学外活動として写真入りで紹介された。取り組んだ学生たちも「貴重な体験をした」と感想を述べている。学生たちは、終了後、収支決算書を添えて報告書を提出した。私（山下）は、その活動の展開前後から、他学部の在学生たちにも呼びかけ、こうした活動を他学部生にも広げ、次年度以降に繋げることを考えていた。

2015年3月、米食文化研究会の発足にかかわったメンバーは全員卒業した。卒業前には「市内に就職するので、時間をみて米食文化研究会の活動に続けて携わります」と言っていたが、実際に就職してみると、思うように社外で活動する時間はとれないようだ。時折、電話で互いに近況報告をするぐらいになった。米食文化研究会の顧問的存在であった私も、2015年3月、広島文化学園を退職して常勤でなくなった。それでも、看護学部と社会情報学部で非常勤講師として講義を続けることになったので、4月以降も、非常勤の学部の有志学生に働きかけながら、活動を続けている。それができるのも、いろいろな場面で現・元教職員の温かい協働があつてのこと。とりわけ、看護学部の中村哲教授には研究会の顧問として何かと尽力をいただいている。

いずれにしても、活動を継続するには資金がいる。今度は、2015年2月、安佐南区「区の魅力と活力向上推進事業」のまちづくりテーマ部門「地域と大学の交流と連携により、元気あふれるまち」に、事業名を「食」でつながる健康な地域づくりとして、3年継続の事業申請をした<sup>5)</sup>。内容は、[市民等が講師となって「食」をテーマにした6つの講座（米・麦・野菜・果実の栽培と収穫体験、座学）を開催し、健康な地域づくりを目指す]とした。

幸いにもこれも採択された。予定通り2015年8月から活動を始め、今年度(2017年度)は3年目となる。事業内容は、1. 地域の中で市民が開く「食」を中心にした座学 2. 米食（郷土）料理教室の開催 3. 農作業実習と連動する食事づくりである（表1）。初年度2015年度の6講座（各講座5回：の実績と参加者の声を取り入れ、2016年度と2017年度は農場実習場所を一部変更し、講座も3講座（各講座10回）に組み直した（表2）。また、初年度の座学（場所：安佐南区内公民館）の参加者から、市内中心部での開催を望む声が多く出たことを踏まえ、より多くの方に参加してもらう策を練った。そこで、教育ネットワーク中国の生涯学習事業講座に、広島文化学園としてテーマ「米食は健康と繋がる？」として加えてもらうことにした<sup>6)</sup>。教育ネットワーク中国は、「大学生、高校生、社会人の地域の教育拠点、産学官の連携拠点、学生同士・学生と社会人の交流として位置づけられている<sup>6)</sup>」。開催場所が「サテライトキャンパス」（中区大手町1丁目5-3）に移り、交通の便がよくなったこともあり、参加者は初年度より2倍増えた。それで、2017年度も、この場所で2016年と同時期の8月～12月の講座を企画した。2015年度と

2016年度の活動風景のいくつかをそれぞれ図1と図2に示す。

ところで、講座参加者は講座ごとに違う。それで、講座間で交流をしたい、と番外編として1年目の1015年と2年目の1016年に、講座間交流会をもった。昨年度(2016年9月)の交流会では岡田浩佑先生にも講義「内科医からみた、高齢で生きるということ」をいただいたが、その内容は、さらに視点を広げて岡田先生が本誌昨年号<sup>7)</sup>で報告されている。もう一人の演者であった軽部俊二先生の講演「整形外科医からみた、歩くということ」内容は、本号の「資料」pp.22-31に再現されている。

## ■ これからの活動

講座の参加者からは、「大学で学ぶような講義を素人にも分かりやすく解説してもらい、楽しく聴けた」「市井の人が講師になっている講座もあり、授業内容が身近で親しみがもてた」「食べ物はこれまで買って食べる物であったが、自分で農作業をしたことで作る側の気持ちが分かった」「生まれて初めて土の世話、果実の袋かけ、収穫などをした。きれいな空気の中で、日頃と違う体験ができてよかった」「採りたての新鮮な果物はほんとうにおいしかった」「農作業にかかわり、食べ物が自然の中で成長する植物であるという認識を新たにしたり」「規格化された市販の食べ物を見直す機会になった」「これまで食べ物を無駄に捨てていたと、反省した」などの感想が寄せられ、私たちの講座開催の意図が少しずつ理解してもらえている、という実感がある。活動の基本姿勢は、根拠のある情報を収集して地域に発信することである。座学、農場実習、料理教室などの講座で、農産物生産者や料理教室講師をはじめ異業種・異年齢の地域の人たちと情報交換しながら、さまざまな視点に立つ知見を折々の参加者と共有することに努めている。より充実した講座になるよう、企画を見直ししながらさらにより講座へと展開していきたい、と思っている。そうしたなか、この講座に参加したことで、自分たちもまた「健康と食との繋がり」を掘り下げてみたい、というNPOグループに出合った。それで、これまではほとんど世話役と雑務役に終わっていた私自身が、今度は他グループへの出前講師として関わることになった。活動の場がまた少し広がっている。

一方、米食文化研究会の研究課題は、米離れの実態と日本食の基盤に米食をおく論拠を探りながら、平行して、米食を基盤とする食事と健康との関連を解明することである。これまでに収集した関連情報を、活動を通して収集してきた生産現場の声と合わせて、機会をあらためて報告したい。

## 参考文献

- 1) 農林水産省食料需給表：平成26年度主食用米消費動向の中期的変化及びその要因分析調査報告書 <http://www.maff.go.jp/j/seisan/kokumotu/pdf/4.pdf> (2017.5.13取得)。
- 2) 厚生労働省人口動態統計：www.ct-future.biz/ (2017.5.13取得)。
- 3) 山下洵子：日本人は、今、どんな食事をしているか？—その5 糯米主食のラオスから見る日本の梗米主食。看護学統合研究15(2)：58-66。2014。
- 4) 広島県こども夢基金：<http://www.pref.hiroshima.lg.jp/site/yumekikinn/gakushu-yumekikinn-01-0012.html>。
- 5) 広島市安佐南区 区の魅力と活力向上推進事業：<http://www.city.hiroshima.lg.jp/www/contents/1399443974160/index.html>。
- 6) サテライトキャンパスひろしま：<http://www.pu-hiroshima.ac.jp/site/satellite/introduction.html>。
- 7) 岡田浩佑ほか：高齢者の生命倫理とエンドオブライフ・ケア。看護学統合研究18巻2号：35-43, 2017。



表1 2015年度安佐南区助成「区の魅力と活力向上推進事業の活動風景  
広島文化学園米食文化研究会 “食でつながる6つの講座”

**【1】米・麦栽培と収穫体験講座** 休耕田を利用して米・麦の栽培・収穫体験（各9時～14時）

講師：糸杉 彦士朗（広島県安全・安心食育文化協会世話人）他

7月12日（日）	田植え（安佐南区山本9-45）
8月30日（日）	うどん作り（祇園公民館）
9月27日（日）	稲刈り、はぜ掛け（安佐南区山本9-45）
10月11日（日）	稲こぎ（安佐南区山本9-45）
11月15日（日）	餅つき／ぜんざい、黄な粉

**【2】野菜栽培と収穫体験講座** 化学肥料を使わず低農薬で栽培・農地を維持する体験

7,8,10月 講師：三代 秀則（よしわ有機農園：廿日市市吉和138）他

7月12日（日）	座学：有機農業、播種・育苗について；実習：インゲンの播種など
8月9日（日）	座学：ボカシ肥の作り方など；実習：畑の草取り、トマトなどの収穫
9月20日（日）	在来品種トマトの種採り 講師：児玉大和（大和農園：安芸高田市向原）
10月11日（日）	座学：堆肥の積み方など 実習：ナス、ピーマンなどの収穫
11月15日（日）	味噌づくり 講師：原森 泉

**【3】果樹栽培と収穫体験講座** 農薬と化学肥料を極力ひかえた栽培・農地維持を体験

講師：平谷 和也、中村勝三郎（場所：IROTORI FARM / 広島市安芸区瀬野4-1279）（10/10除く）

8月1日（土）	桃（清水白桃）
8月29日（土）	りんご（つがる）いちじく
9月19日（土）	ぶどう（ベリー-A）いちじく
10月17日（土）	干し柿作り 講師：NPO法人小河内Oプロジェクト（場所：安佐北区小河内）
10月31日（土）	りんご（ふじ）

**【4】郷土料理講座** 地元野菜・果物・魚介を使って調理（各10時～14時）

場所：祇園公民館など

7月12日（日）	地元産食材にこだわる料理 講師：馬場 禎子（広島市ひろしまそだち野菜アドバイザー）
8月30日（日）	うどん作り 講師：糸杉彦士朗（ふるさと祇園まちづくりの会）
9月27日（日）	米粉料理 講師：湯川 和子（管理栄養士）
10月11日（日）	米食と合う副食
11月3日（火祝）	お好み焼き 講師：日上 雅義（高校生災害復興支援ボランティア派遣隊サポーター）

**【5】米食文化講座（座学）** 老若男女が集い自分の体験などを語り合う（各10時～12時）

場所：祇園公民館（9～11月：第3～5回は第1回のとき参加者で決める）

7月19日（日）	米・飯に繋がるよもやま話（参加者全員一言以上の語り）
8月2日（日）	米食に繋がる日本語 講師：田中 宏之
8月9日（日）	旧暦（太陰太陽暦）から見る米の栽培
10月18日（日）	米食と副食
11月8日（日）	文化としての米食

**【6】食の防災・被災対応術講座**

場所：祇園公民館（10月4日を除く）

7月26日（日）	被災から考える防災 講師：新中 好則（防災士）
8月2日（日）	桃ジャム作り 講師：角原則光（健康運動指導士）
9月6日（日）	切干大根、塩卵などの保存食作りと利用法 講師：村本 圭子（管理栄養士）
9月27日（日）	自分で作る金属製七輪 講師：松村 健治（BIOMIS）
10月4日（日）	猪肉などの燻製 講師：藤田 幸恵（山県郡安芸太田町津浪908-1）

講座間交流会 9月

閉校式 12月6日（日）5回以上の出席者に証明書発行

表2 2016年度安佐南区助成「区の魅力と活力向上推進事業の活動風景」  
広島文化学園米食文化研究会 “食でつながる6つの講座”

【1】米食文化に関する座学 講師と受講者の双方向で講座を展開します。 場所：サテライトキャンパスひろしま（広島市中区大手町1-5-3） 日時：8月～12月 以下の日程で10:40～12:10（計10回）					
日程	題目	日程	題目		
1 8月6(土)	米を削り飯を切るよもやま話 話題提供：山下洵子	6 10月15(土)	昔の田んぼは「自然」がいっぱい?! 話題提供：中村哲		
2 27(土)	米作りの傍らで子どもは遊んだ 話題提供：徳政宏一	7 11月5(土)	飯と健康 話題提供：三浦典昭		
3 9月3(土)	米作りの喜び 話題提供：馬場禎子	8 19(土)	米と油 話題提供：福原幸一		
4 17(土)	米・飯に繋がる日本語 話題提供：田中宏之	9 12月3(土)	眠った田畑の起こし方、キクイモ栽培の可能性 話題提供：山口光明		
5 10月1(土)	郷土料理「わに」の刺身 話題提供：森元和行	10 17(土)	旧暦(太陰太陽暦)から見る米の栽培 話題提供：松村賢治		

【2】果実収穫体験と昼食づくり 講師：中村勝三郎 場所：瀬野農場（広島市安芸区瀬野4-1279） 日時：7月～10月 以下の日程で10:00～14:00（計10回）				
日程	10:00～11:00（座学）	11:00～12:00（体験）	12:00～14:00	
1 7月16(土)	果物栽培基礎について	モモ【日川白鳳】の収穫	収穫した果物で昼食づくり	
2 23(土)	モモの栽培管理について	モモ【清水白桃】の収穫	〃	
3 8月20(土)	リンゴの栽培管理について	イチジクの収穫	〃	
4 28(日)	ブドウの栽培管理について①	ナシ【幸水】の収穫	〃	
5 9月4(日)	ブドウの栽培管理について②	リンゴ【つがる】の収穫	〃	
6 10(土)	ナシの栽培管理について	ブドウ【瀬戸ジャイアンツ】の収穫	〃	
7 24(土)	イチジク・ブルーベリー栽培管理について	リンゴ【フジ】の収穫	〃	
8 10月8(土)	カキ・クリの栽培管理について	ブドウ【マスカットベリーA】の収穫	〃	
9 16(日)	キウイ・サクランボの栽培管理について	キウイの収穫	〃	
10 22(土) 予備日翌23(日)	柑橘類の栽培管理について	温州ミカンの収穫 富有カキの収穫	〃	

【3】米食文化(郷土)料理教室 場所：安佐南区祇園公民館（安佐南区西原1-13-26）を予定（公民館の利用状況で変更あり） 日時：2016年7月～2017年2月以下の日程で10:00～13:00（計10回）			
日程	料理内容	担当	
1 7月31(日)	地元産の天日干し米を味わう野菜たっぷりヘルシー料理	馬場禎子	
2 9月11(日)	英語も学べるフィリピンの米料理	山出ベベ	
3 25(日)	親子で考える非常持ち出し袋とおいしい非常食の試食	新中好則	
4 10月9(日)	基礎から学ぶ簡単米料理	中村俊雄	
5 23(日)	英語も学べる英国の家庭料理	Andrew Hall	
6 11月27(日)	地元産初収穫菊芋を使う家庭料理	湯川和子	
7 12月4(日)	フィリピンの米菓子	山出ベベ	
8 12月15(日)	マレーシアの米料理	中フォンルール	
9 2月5(日)	持ち寄り食材で作るそれぞれの家庭料理	山下洵子	
10 28(日)	地元産菊芋を使う家庭料理	村本圭子	





2015年8月31日 ハウスでの枝豆収穫



2015年9月26日 在来トマトの種採り



2016年2月18日 農作業車で菊芋畑に向かう



2015年7月12日 地元野菜を使う料理教室



同上 椎茸の収穫



同上 食卓の風景



2015年9月6日 保存食づくり料理教室



2015年12月20日 集い「環境・街づくり その後・これから」(於：広島文化学園長束キャンパス)

図1 2015年度活動風景



2016年7月31日 郷土料理教室の食卓風景



2016年9月4日 ブドウ収穫体験



2016年9月25日「講座間交流会」講演会会場風景



同左 ノルディック・ウォーク体験



2016年11月6日 郷土料理教室での  
地元産食材のトッピングピザ



2017年2月5日 郷土料理教室の食卓

図2 2016度活動風景