

# 日本人は、今、どんな食事をしているか？

## —その8 日本に繋がるイタリアの食事

広島文化学園大学看護学部

山下 洵子

キーワード：イタリア料理，肥満，スローフード，無形文化財

### ■ はじめに

私には、イタリアに娘が2人いる。どちらも、20年近く前、我が家に1か月半ホームステイした生粋のイタリア人である。2人ともすでに40代に入った。長女の方は、ミラノから100余 km 南西にある「イタリアの最も美しい村」Fortunago の隣村、次女の方は、隣国スロベニアに近い Udine 市に住んでいる。ホームステイするのは、いわば家族の一員になること。私は人に紹介するとき、いつも「イタリアの娘」あるいは「My Italian daughter」と言う。帰国後もいろいろな形で交流が続いており、昨年と今年、再会を楽しむため北イタリアに2回、どちらも1週間ちょっとの旅をした。滞在中に垣間見たイタリアでの料理から、日本の食への繋がりを、半世紀前の私の若い時代を思い起こしながら述べてみたい。

### ■ イタリア料理一般

イタリア料理は、西洋料理の代表格である。パスタ、スパゲッティ、マカロニ、ミネストローネ、ポロネーゼ、カルボナーラ、ヴェンゴレ、ニョッキ、ラザニア、ピザ、リゾット、フォッカチャ、カルパッチョ、バルサミコ酢、サラミ、モッツァレラ、イタリアンワイン、ジェラート、ティラミス、パンナ・コッタ、エスプレッソ、カフェ・ラテ、カプチーノ、トリフィ…などなど、日本人でありながら、私達は、なんとたくさんのイタリア

の飲食にかかわる単語を知っていることだろう。とはいえ、「イタリア」がこれほどまでに一般になじみになったのはそれほど遠い昔ではない。若者、それも特に都市に住む者は、なんでも新しいものを取り入れるのが早い。半世紀前、青春時代を東京で過ごしていた私であるが、イタリア料理をたしなむ機会はほとんどなかった。

1980年代、本格的なイタリアンレストランがイタリア人やイタリアで修業をしてきた日本人によって開かれ、1990年代、「イタ飯」の流行が起きた<sup>1)</sup>。その時代、今、全国チェーン店を展開しているイタリア料理店が、私の職場近くにも開店した。イタリア料理ってこんなに安く食べられるのかと思いつつながら、イカスミスパゲッティ、ピザ、フォッカチャなどを昼食として摂ったことを思い出す。

今では、地方都市にも全国規模のチェーン店が進出し、イタリア料理店がいくつもある。ちなみに、広島市内のイタリア料理を Web 検索<sup>2)</sup>すると、173店が紹介されており、中華料理403店ほどではないが、フランス料理118店、韓国料理89店、インド料理29店をはるかに超える。それに、「イタリア料理」とうたっていないだけでも、外食メニューにスパゲッティやピザがあるのはきわめて普通で、ホテルなどのバイキングにもイタリア料理に繋がる何がしかが入っていることが多い。定食屋で、昼食や夕食にスパゲッティやピザを注文するのもまれではない。関連の冷凍食品もたくさんあって、日常の食事に取り入れている人も多い。

やました じゅんこ

〒732-0004 広島県呉市阿賀南2-10-3 広島文化学園看護学部

今では、地方のスーパーでも日本製イタリア料理（風）即席食品や、イタリア直輸入の缶詰・びん詰食材が売られている。

というわけで、イタリア料理は、もしかしたら、多くの日本人にとって、今や、中国料理ぐらいか、あるいはそれ以上になじみのある料理かもしれない。しかも、日本でおなじみのスパゲッティ・ナポリタン、米を使うドリア、本場の生牛ヒレ肉ではなく生のマグロ、カツオ、サケなどを使うカルパッチョなど、日本生まれのイタリア風料理も、探してみると案外たくさんありそうだ。

それはともかく、本場イタリアの郷土料理は地方によって違い、それぞれの地方は、それぞれの特色にとってもこだわっているように見える。これは、私だけの印象でもないようで、イタリアの長女の伴侶はフランス人であるが、イタリア人はとても郷土愛が強い、と強調する。

「フランス人とは違う。例えばサッカー。フランスのチームが国際試合に出るとき、選手がどこ出身であろうと、フランスを代表しているという応援の仕方をする。しかし、イタリア人は違う。あの選手はミラノ出身だ、ローマだ、シチリアだ…などと、まるで異国人のような扱いぶりだ」

というわけで、「イタリア料理」と一口にいても、地域により特色があることが前提である。私の娘2人はどちらも北イタリア出身で、今でも北イタリアに住んでいて、私の旅も2回とも北イタリアだけだった。それで、この拙文も北イタリアで得た情報からの思いつきである。

## ■ パスタ

パスタは、日本語の麺類とはほぼ同義の概念をもつイタリア語で、スパゲッティ、ペンネ、ラザニアなどを含む。イタリア料理の主要な要素のひとつ。ウキペディア情報<sup>3)</sup>によると、「主な原料は小麦粉（特にデュラム小麦）で、他に水、塩、鶏卵などが用いられる。大きく2種類に分類でき、スパゲッティに代表される麺状のロングパスタと、マカロニに代表される小型のショートパスタがある。他に団子状や板状のものもある。イタリアには地方独特のものも含め650種類ものパスタがあると言われており、毎年のように新しい種類が発表されている。日本では、幕末に外国人居留地で食べられ始め、1883年頃にフランス人のマリク・マリ・ド・ロ神父が長崎市で製造したのが始まり

とされている。1955年、日本マカロニ（マ・マカロニ）の設立、オーマイブランド（日本製粉）の発売により、日本での本格生産が始まった。これを後押しし、日本のパスタ普及に貢献したのがスパゲッティ・ナポリタンの流行であり1970年代にはファミリーレストランのメニューとしても登場した。」

何はともあれ、日本でもイタリア料理を代表する食材であり、特にスパゲッティは代表的なパスタとして知られる。本来のイタリア料理としてだけでなく、日本では、梅しそ、明太子、納豆、刻み海苔、おろし大根などと合わせる変形もあって、独自の味付けによる献立が展開されている。それを売りにするスパゲッティ屋、パスタハウスもある。あるいはまた、スパゲッティやマカロニサラダがコンビニ弁当の肉料理やおむすび弁当などに付け合せられるのも、きわめて普通のことである。

今や、スパゲッティが多くの人に馴染みの食べ物となってきたせいであろうか、「スパゲッティ症候群（spaghetti syndrome）」と言う用語まで現れた。病気の治療や救命処置のために、たくさんの管や電線などが体に取りつけられた状態をいう<sup>4)</sup>。日常よく耳にするが、俗語で医学用語ではない。他国の人には通じないかもしれないと思い、イタリアの2人の娘に聞いてみた。案の定、きょとんとされたので、状態を説明する。

「分かる、分かる。イタリアでも、特に高齢者に対してのそうした医療は、今、問題になっています」

## ■ ポレンタ

トウモロコシを挽いた粉、即ちコーンミールである。日本で言えば米粉のようなものだから、いろいろな料理に使える。しかし、日本人が米粉を利用するより広く用いられているかもしれない。「北イタリアを代表する食べ物」と、イタリア通の友人に聞いていたので、そう思っていた。それで、イタリアの次女に何が食べたいか聞かれたとき、迷わず「ポレンタ」と答えた。それを聞いた娘の叔父は、ポレンタを作る粉を買って娘の祖母の家へやって来た。

「僕が小さい頃、これを作るのは僕の役目だった。ここしばらく作ってないなあ」

そう言いながら、粉を溶き、火にかけ30分ぐらいかけて練り上げて団子のような形に仕上げた。

娘はそれに肉料理と野菜の炒めたのを添えた。

別の日、次女一家と外食するとき、何にするか尋ねられた。再び、「ポレンタ」を所望したら、提供する店を探すのにかなり手間取ったようだ。つまり、外でこれを食べるのは、いや、今日これを口にするのは、一般的ではないらしい。日本で、粥を出してくれる食事処を探すようなものかもしれない。

ポレンタは、古い時代、スパゲッティやパスタが食べられない人達の食事であつたらしい。次女の祖母（スロベニア出身の90代半ば）は語る。

「今は、こうしてメインディッシュの付け合せみたいな食べ方をするけれど、私が子供の頃は、ポレンタがまさに主食だったのよ。貧しい時代でね、これに塩味のついた物をほんのちょっと添えて食べたものよ」

日本でも似たようで、私にも記憶がある戦後10数年までの貧しい時代、我が家はもちろん多くの家庭で、米飯（それも雑穀や芋を混ぜた物）に塩味のきいた漬物や味噌汁を添えるだけの食事が普通であつた。米飯がまさに主食であつた。

しかし、今、米離れが進み、特に若者世代は、鳥獣肉やその加工品、ハンバーガーやフライドポテトなどを多く摂るようになった。欧米人並みに、ご飯をほとんど摂らない中高年も多い。私の周りでも、摂っても付け合せ程度にする人が増えている。その結果、今、日本人1人当たりの米消費量は、1960年代の約半分になっている。具体的には、例えば、国民1人1年当たりの供給量<sup>5)</sup>は、1962年のピーク時118.3 kgであつたのが、2006年では61 kgといった状況である。

ここで戻って、「主食」の定義を。手持ちの広辞苑第6版（岩波書店、2008）によると「飯・パン・麺類など、日常の食事の中心となる食物」とある。その意味では、日本で、白米が主食の座についたのは戦後、それも多くの家庭で10年以上もたってからであろう。農林水産省のホームページによると、主食は「炭水化物の供給源であるごはん、パン、麺、パスタなどを主材料とする料理が含まれる」<sup>5)</sup>。ウキペディアでは、「食事の中心として主要なエネルギー供給源になる食物のこと。食糧。栄養素として炭水化物が豊富な作物が選ばれる。主食のほとんどは、穀物（米・小麦・大麦・モロコシ・トウモロコシ等）または芋類（ジャガイモ・タロイモ・ヤムイモ・サツマイモ・キャッサバ等）のいずれかに分類される。その他に、各

種豆類（大豆等）、果実類（プランテン、パンノキ）、サゴ等も利用される」<sup>6)</sup>とあり、イヌイットの主食は肉と魚であることも紹介している。いろいろな見解があろうが、摂取エネルギーの半分以上を占める食品であれば、主食と決めてよいだろう。日本人は、総摂取エネルギーの80%以上を炭水化物で摂っていた長い歴史があり、今でも日本人平均は、摂取エネルギーの半分以上を炭水化物（糖質）で摂っている。また、2015年日本人の食事摂取基準<sup>7)</sup>でも、どの年齢の男女も50~65（%エネルギー）としている。

総じて、世界人口の3分の2に当たる40億人の主食は、米・トウモロコシ・小麦で占める<sup>6)</sup>。そして、主食であるが故に、その主食を原因とする疾病に長い間苦しめられてきた。それは、主に、主食に含まれるたんぱく質中の特定のアミノ酸不足によることが多いので、食品を「アミノ酸スコア」<sup>8)</sup>で表記することが多い。日本食品成分表<sup>9)</sup>を見てみよう。トウモロコシのたんぱく質には極端に必須アミノ酸のトリプトファンが少ないことが分かる。トリプトファンが少ないと、これから生合成されるナイアシンが不足する。ナイアシンはNAD（ニコチンアミドアデニンジヌクレオチド）の原料であり、この物質は、糖質・アミノ酸・脂質代謝を円滑に進めるのに必須である。従って、トリプトファンが不足すると、いろいろな障害が出る。私が栄養学を学び始めた半世紀前、トウモロコシを主食とする人達に皮膚病ペラグラが発症しやすいというのは常識であつたが、「ペラグラ」がイタリア語であるのが、今、納得できる。今日では、とうもろこしを主食とする人達には、肉や乳あるいはその加工品を同時に摂りトリプトファン不足にならないよう栄養指導がなされている。

一方の日本、一応、白米を主食とする、とする。米は、糖質はもちろん、ほぼ完璧なたんぱく質源となるが、食品成分表<sup>9)</sup>で見られるように、小麦と同じく必須アミノ酸のリジンが少ない。従って、これまた「完全食」ではないので、白米ばかり食べているとリジン不足となる。米を主食とした日本人は、これをうまい具合に補ってきた。大豆と合わせて食べることである<sup>10)</sup>。

もちろん、過去、多くの日本人は白米を主食とせず、玄米や、麦飯、雑穀などを摂っていた。宮澤賢治の「アメニモマケズ」にある「一日ニ玄米四合ト味噌ト少シノ野菜」から栄養素摂取量を計算してみよう。

再び食品成分表<sup>9)</sup>を参考にする。玄米100 g当たりのエネルギーは350 kcal, たんぱく質7.4 g, うちリジン290 mgである。1合を150 gと見積もると, 4合の玄米から得られるのは, エネルギー2,100 kcal, たんぱく質44.4 g, リジン1,740 mgとなる。宮澤賢治は身長は168 cm ぐらいであった<sup>11)</sup>というが, この詩は1931年11月3日に書かれた<sup>11)</sup>とあり, 生年月日(1896年8月27日)から換算すると35歳のときとなるが, 体重は分からない。一応, この身長であれば, 現在の同世代男性とほぼ同じと仮定して, 2015年の摂取基準<sup>7)</sup>を当てはめることにする。活動量「低い(I)」を充てれば2,300 kcal, 「ふつう(II)」であれば2,650 kcalとなる。間をとり, 2,500 kcalとする。たんぱく摂取推奨量は60 gで, 必須アミノ酸のリジンは45 mg/たんぱく質gとある<sup>7)</sup>から, リジン摂取は2,700 mgとなる。しかし, たんぱく質を別の見方<sup>7)</sup>で, 総エネルギーの13~20%として少ない方を採用すれば3 gとなり, リジンは1,485 mgで足りる。

いずれにしても玄米に味噌を合わせれば, 味噌は、「畑の肉」と呼ばれるほどアミノ酸スコアが良好である<sup>8)</sup>。植物性食品ではあっても, 必須アミノ酸全て成人の摂取基準を満たす。従って, 米と味噌との組み合わせで, エネルギーもたんぱく質も充足される食事となる。

しかし, 白米食では, 決定的な栄養素不足が起こる。よく知られているように, ビタミンB<sub>1</sub>欠乏であるが, 玄米ではこの心配がない。日本食品成分表<sup>9)</sup>を見て確認しよう。ビタミンB<sub>1</sub>は, 100 g当たり白米に0.02 mg含まれるのに対して, 玄米では0.41 mgである。従って, 玄米を1日4合摂れば, 2.46 mgの摂取となり, 摂取推奨量1.4 mgを十分に上回る計算になる。しかし, 白米4合では, 0.9 mgしか摂れず, 不足する。

白米を常食とするとき起こりがちな脚気は, 戦後しばらくまで, 結核と並ぶ二大国民病と呼ばれていた。江戸時代には「江戸患い」と呼ばれ, 原因がよく分からなかったが, 田舎から江戸に出てくるとかかり, 帰郷すると治ると分かっていたので, 風土病とされていた。明治に入っても, 解明が進まず, 特に, 日清戦争(1894~1895)・日露戦争(1904~1905)では多くの兵士が脚気が原因で亡くなった。しかし, まだビタミン<sup>12)</sup>の概念さえない時代で, 疾病の原因が多方面から追究され, このことがビタミン学の萌芽となったことは

よく知られている。

1910年, 鈴木梅太郎が, 当時流行していた脚気の予防・治療因子を初めて米糠から抽出した。次いで翌年1911年, C. Funkも同様の物質を分離し, 当時すでに知られていた3つの栄養素, つまり糖質・たんぱく質・脂質以外で生命に必要で(vital)アミンを含むので vitamine と名付けられた。後に, 三大栄養素以外で, 生体に必須の様々な機能をもつ物質が続々発見されたが, アミンを含まないことが分かり, 最後の「e」を除いて一括して vitamin として分類するようになった<sup>12)</sup>。

そんなビタミン学の歴史が, 半世紀前, 栄養学を学ぶ者の基礎として叩き込まれた。つまり, ビタミンとは, 機能で分類される用語で, 物質名(化学名)は別にあり, 例えば, ビタミンB<sub>1</sub>の物質名はチアミン thiamin である。

ところで, 玄米を白米にする過程で糠(ぬか)が出るが, これにはビタミンB<sub>1</sub>・B<sub>2</sub>, ナイアシンなどが豊富に含まれている。私達の先祖は, この糠を利用して糠漬けを作ってきた。糠漬けにすると, 塩の浸透圧で水分が抜け糠の栄養分が野菜にしみ込み, 生で食べるよりも栄養価が高まる。そのうえ, 豊富な食物繊維も水分が抜けて凝縮した形で摂ることができる。また, 漬ける過程で, 発酵によってビタミンB群や乳酸など有機酸が生成し, それらは腸内の悪玉菌の活動を抑制する働きがある。たかが漬物ではない。ビタミンなどの存在も世に全く知られていない時代に, 私達の祖先は糠の有効利用を開発したのである。

栄養素豊富な食事をいつでも充分摂れる今日, 白米が主食であっても多様な副食を同時に摂るので, ビタミンB<sub>1</sub>欠乏になることはまずない。脚気などという疾病を若い医師は見たこともないだろうな, と思っていたら, 最近訪ねて来た卒業生が興味ある体験を話してくれた。

「勤務先の病院によろよろの患者, 浮浪者みたいな人が緊急で担ぎ込まれた。医師はちょっと診察して, ビタミンB<sub>1</sub>の投与を始めた。脚気の症状だな, と言いながら。私, 新米看護婦ですが, 脚気のことをよく覚えていた。先生の授業をちゃんと聞いてましたから! 先輩看護師は?の顔をしていたから, ちょっと鼻が高かったんですよ」

この急患は, たぶん, 日頃, 公園などのごみ箱などに捨てられた弁当の残りなどで満腹できる食事を摂っていて, エネルギー量は充分であった。しかし, 白米で満腹したのでは, ビタミンB<sub>1</sub>不

足になろう。診察した医師は、私ぐらいの年齢だったそうだから、小学校時代、膝蓋腱反射検査（脚気にかかっていないかどうか調べるのに、木槌のようなもので膝をポンと叩き、足が上がるかどうかを調べる検査）を受けた世代だ。青春時代には、周りで谷崎純一郎の小説「細雪」がよく読まれ、それに出てくる「B足らん」（ビタミンB<sub>1</sub>が不足しているという意味）が、流行語であった。そんなこんな記憶があって、すぐに診断名がついたのかもしれない。

もうひとつ、私達の祖先は、さらに貴重な知恵を米食に付け加えていた。それは、大豆と糠漬けに加え、さらに海藻を加える食事である。半世紀前の栄養学では、「中国大陸の、海からずっと離れた内陸部では、甲状腺腫（ヨウ素欠乏の症状）という風土病がある。大豆をよく摂る日本人にその疾患が見当たらないのは、同時に摂る海藻の中に原因を除く物質があるから」という仮説がたてられていた。

考えてみれば、日本食では、味噌汁にわかめ、湯豆腐にこんぶ、煮大豆や油揚げとひじきの煮物、納豆にのり…など、大豆料理に海藻を組み合わせたことが多い。そうそう、ここ瀬戸内海沿岸では、イギス（海藻の仲間）を生大豆粉で固める郷土料理もある。日本は、中国に比べ狭い国土である。自然に、山の民と海の民との交流があって、山の幸と海の幸とをうまく組み合わせる料理を伝承してきたのであろう。大豆にヨウ素の取り込みを阻害する物質があって、海藻を同時に摂るとそれが防がれることが科学的に検証されたのは、20世紀に入ってからである。今では、中国内陸部にも栄養学の知識が浸透し、甲状腺腫の患者を見ることはないらしい<sup>13)</sup>。

私達の祖先は、誠に懸命なことに、大豆をたくさん摂ると健康被害が出ることにいつか気付いたのであろう。大豆が良い栄養源になると分かり、五穀として数えることはしたが、「主食」とする道は選ばなかった。今にして、実に合理的な選択であったと言える。

もうひとつ驚くべき祖先の知恵を加えたい。それは、大豆を発酵させて利用することである。よく知られているように、大豆には玄米、小麦、ごまと同じようにフィチン酸が多い。これはリンが6個結合した物質で、亜鉛、鉄、カルシウムなどミネラルが結合しやすい。結合すると、分子が大きくなり水に溶けにくくなり、体内に吸収されな

くなる。つまり、大豆をたくさん摂ると、ミネラル欠乏になりやすい。しかし、大豆を発酵させると、フィチン酸は減少する。味噌といい、納豆といい、弊害をうまく切り抜ける術を発明！した祖先の知恵に感謝する。

ここまで書いて、20年以上も前の、ある申し出を思い出した。それは、1991年から2年間米国の州立大学で研究生生活をしていたときの、別のキャンパスの研究者からの共同研究の提案である。その研究者は、当時はまだとても難しいとされていた植物細胞への遺伝子導入の手法をすでに開発し、リジンをもっと多く含むイネの品種改良に成功していた（本人談）。あとは、人がその米を食べても健康被害が出ないかを検討することであるが、まず、実験動物で検討したい。動物実験を担当しないか、という問い合わせであった。私はまじめにお断りした。

「そういう研究は、私の好みではありません。コメのそうした品種改良は必要だとは思いません。米は、味噌と合わせれば栄養学的に問題ない食材です。日本人はそうして良い食事を摂っています」

「でも、アフリカなど、世界には米しか食べられない貧しい人がたくさんいる。たんぱく源として完璧な米を食べることで、その人達は救われるのですよ」

私は、報道でたびたび目にしたアフリカの大飢饉による飢餓死の風景を思い浮かべた。特に乳幼児の摂取エネルギー不足による「マラスムス」やまた特にたんぱく質不足による「クワシオコル」などの用語は、管理栄養士の国家試験対策でもしばしば登場する用語である。

「そういう人達も、米以外の食品も食べられる状況さえあれば救えます。その人達がいろいろな食材を組み合わせると豊かな食事ができるような支援をすればいい。それは政治が関与する問題です。科学技術では救えない…。アフリカのその地に合う良い食材を探す研究なら、協力しますが」

帰国後、この話を聞いた元学友（すでに植物遺伝学分野の専門家）が言った。

「ええっ？ あの先生の依頼を断ったの？ とても有名な先生だから、優れた共著論文が作れるいい機会だったのに」

私は植物から遠い分野で研究していたから、その先生の偉業に疎かった。米国モンサント社が、遺伝子組み換えで日持ちのよいトマトを作ること

に成功し初めて商品化した1994年より前の話である。あのとき、生意気なことを言わずに、あの著名な研究者と共同研究していたら、今は有名な研究者となっていたかも知れないのに。それから数年して、またかの元学友に会った。互いの近況談の後、彼があきれたように？言った。

「変わってないなあ」

何が？ うんそう、私は全く偉くなっていないし、有名にもなっていない。科学に対する認識も姿勢も学生の頃から変わっていない。

## ■ トマト

今、イタリア野菜はとても人気がある。インターネットショップを検察すると、イタリアンパセリ、バジリコ（バジル）なども含め204種の種を扱っている業者も見つかった。とまれ、イタリアで代表的な野菜といえば、なんといてもトマトであろうから、今回、トマトを取り上げる。

トマトはナス科で、ナスの仲間である。大正生まれの母が赤茄子と呼んでいたのを懐かしく思い出す。「1519年にメキシコへ上陸したエルナン・コルテスはその種をヨーロッパへ持ち帰ったのが広まる始まりであるとされている。当時は有毒植物であるペラドンナに似ていたため、毒であると信じる人も多く最初は観賞用とされたが、イタリアの貧困層で食用にしようと考えた人が現れ、200年にも及ぶ改良を重ねて現在のかたちとなった。これがヨーロッパ中へ広まり、一般的に食用となったのは18世紀のことである。熱帯地方では多年生であるが、日本では冬に枯死するので、一年生である」<sup>14)</sup>。

しかし、日本でも温室などで適切な条件下に置くと、長い年月にわたって成長するようだ。実際、筑波万国博覧会（1985年開催）で、草丈10 mぐらいはあろうかと思えるほど横に長く這わせて成長させた、まさに「木」の風情のトマトの展示を見たことがある。

世界には8,000種をこえる品種があり、日本では120種を超える品種が登録されている<sup>14)</sup>。世界で栽培されているのは、多くが赤系品種（皮の色が黄色いため、果肉と合わさって赤くみえる）が主流のようであるが、他にも、ピンク系、黒、緑、白、橙、黄などいろいろな品種がある。育種に詳しい知人が話してくれた。

「日本で、今、生食用として栽培されている品

種は、桃太郎に代表されるピンク系（皮が透明）がほとんどです。しかも、市場に出ているのは、雑種第一代種子で育てたトマトで、育種という雑種強勢（異質の交配をすると、優れた形質が現れて強くなることが多い）の現象を利用しています。実際にどうするかというと、母親となるトマトの翌日咲く全てのつぼみをピンセットでめくって全ての雄しべを取り除き、雌しべだけを残す。午後になると花が閉じてしまうので、翌朝咲いた母親トマトの柱頭に父親トマトの雄しべの花粉を付けていくのです。そのあとは、余計な花粉がつかないようにするのに袋かけをしたいのですが、手間がかかるので、こうした作業は、周りに父親トマト以外のトマトが作られていないような隔離された所ですること切り抜けています」

トマト栽培者は、こうして実った種から育てた苗を買って育てる。トマトを市場に出荷している友人の話によると、実際に買う苗は、丈夫な品種の台木に接ぎ木してあるのだそうだ。成長して花が咲けば自然に受粉して実がなるのだが、たくさん実をつけさせるには、雄しべと雌しべが効率よく接触する環境が必要となる。友人は、花粉交配用にデンマークの血筋のマルハナバチを購入して温室の中で飛ばしている。

ナスやキュウリなど市場に出回る野菜の多くが、今、こうして人工的に導入される虫に育てられている。花粉交配にはニホンミツバチでなく、ほとんどがセイヨウミツバチなど外来種を利用するそうで、なかにはイタリアンの血が入った系統もあるとか。いずれにしても、温室の中に放たれる昆虫は、逃げ出して生態系を破壊することにならないよう、温室内だけでの生活を強いられ、御役終われれば御免と人様に命を絶たれる。

ところで、トマトと言って、すぐ連想するのはソース。トマトソースはイタリア料理の基本で、パスタやピザや、スープなどに欠かせない。イタリアの長女は言う。

「私が小さい頃、おばあちゃんが大きな鍋いっぱい数時間かけて作っていましたよ」

今でも、それぞれの家庭で代々秘伝のレシピが受け継がれているそうだ。とはいえ、若い世代はどこでも同じ。今は、自分で作ることは少なく、市販品で代用することが多いそうだ。

片や、日本の家庭。今、普通の家庭の普通の食事で、イタリア料理が気取らずにしばしば登場する。イタリア直輸入ソースも何種類もあるから、

純イタリア産ソースを堪能している人もある。しかし、缶詰のイタリアントマトがスーパーなどでも売られていて、しかも、国産の同サイズのトマトに比べてそれほど高くない。というわけで、私の周りには、自家版イタリア料理（もどき）に合う改変ソースを手作りしている人が結構いる。

ところで、トマトには抗酸化物質（活性酸素を除去する機能がある物質）のカロテン（黄色の色素）やリコピン（赤い色素）が多く含まれ、いわゆる機能性野菜として位置づけられている。リコピンの抗酸化能力は、カロテンの2倍、ビタミンEの100倍とされている<sup>14</sup>。赤く熟したトマトは、とりわけリコピンも多い。欧州には「トマトが赤くなると医者が青くなる」という諺があるが、日本では転用されて？「柿が赤くなると医者が青くなる」という。

カロテンにしろリコピンにしる、脂溶性なので、油脂分に溶けた状態の方が吸収が良い。それで、特に生食のときは、ドレッシングやマヨネーズなどをかけて食べるのがお勧めである。そのことを知っているのか、イタリアの娘たちの家では、赤い（桃色ではない）トマトを入れた野菜サラダに、まさにイタリアならではのドレッシング、オリーブ油とバルサミコ酢を合わせてかけ、それにこれまたイタリアならではのいろいろなチーズを日替わりで和えていた。日本では、納豆を合わせる変形サラダがあるが、チーズも納豆も発酵食品であるのが面白い。

ドレッシングにふれるが、今、日本でも普通に食卓にのぼる。和食に合わせて、醤油、味噌、黒酢、大根などを合わせたのも一般的である。広島県はかんきつ処だから、ゆず、だいたい、レモン入りもよく見かける。なかには、油脂を全くか、ほとんど含まないいわゆる「ノンオイルドレッシング」と呼ばれる物もあるが、これは、JAS規格上はドレッシングではなく「ドレッシングタイプ調味料」に分類されている。

トマトにもどるが、最近のトマトの糖度（果実全重量に占める糖の重量をショ糖換算で示した100分率）は高い。まるで果物のよう。広島市内で、モモを栽培している知人が、「清水白桃の品種だと、糖度13になると市場へ出す」と言っていたが、糖度14を売りにしているネット商品トマトに出合った。

果物や野菜の甘さに関わる成分は主に糖で、トマトの場合、ほとんどがブドウ糖と果糖である。

しかし、実際には、他の野菜や果物同様、糖以外の物質、例えばクエン酸などの有機酸の影響もあるし、グルタミン酸などうまみ成分もかかわる。従って、いちがいに甘いはおいしいとも、おいしいは甘いとも言えない。それを確認するために、日本食品成分表<sup>9)</sup>で重量100g当たりの糖(g)を確認してみよう。例えば、生ミニトマトの炭水化物（ここでは糖度に貢献する数値と考えてよいだろう）は7.2であるのに対し、レモンは12.5である。こう以上言及するとややこそくなり本筋からそれるので、このへんでとめ、甘いは甘い、甘いはおいしい、おいしいは甘い、として先に進む。

実感として、ミニサイズのトマトは、大ぶりに比べ甘い。フルーツトマトとかフルーティトマトなどの名がついたのがあるが、これは品種名ではない。成長を無理やり遅らせ、実が小ぶりになるように栽培して糖度を高めたものである。日本食品成分表<sup>9)</sup>を見ると、100g中の炭水化物は、ミニトマト（生）7.2gに対し普通のトマト（生）は4.7gとあり、実感と合う。こうした糖度の違いに連動して、エネルギー(kcal)は、(脂質やたんぱく質は元々少量なので)、それぞれ29と19となる。消費者の好みは甘い甘いトマトへと向き、それに合わせて品種改良も糖度を高めることにひたすら注がれてきた。改良の効果であろう。トマトは、今、大人から子供まで、人気の高い野菜である。インターネット調査(600サンプル)によると、子供が好きな野菜ランキングで6年連続1位である<sup>15)</sup>。

イタリアでの事情は、どうか？ イタリアの長女は嘆く。

「ここでは、甘いほど人気があるということにはなりません。旨味、いや、それ以上に色・形が良いのを選ぶ人が多いから、苦勞してます」

「日本では、見てくれの悪いのは始めから市場に出ないのよ。見てくれの良いのだけが選ばれて表に出るの」

欧米の市場やスーパーマーケットでは（実際に私が見たのは数か国であるが）、大きさも形も不揃いな野菜や果物がひとつの箱に詰められて売られているのをよく見かける。それで、私は、欧米の消費者は、農産物は工場製品とは違い、大きさも色も形もいろいろあって当然と納得して受け入れているのだ、とえらく感心していた。しかし、実はそうではないのかもしれない。目の前にいろいろあれば、見てくれの良いのがやはり好まれる

のだろう。ほとんどの消費者は農作業をほとんどしたことがないから、自然の中で育つ野菜や果物を見る機会はあまりない。何が自然体（態）か無頓着で当然であろう。農産物は生き物なのだから、いろいろあってそれが自然であるが、そこに思い至らない。半世紀前とは違い、今、袋詰めや箱詰め規格化農産物だけを見慣れて育った世代やその子達が消費者の大半である。食材として買い求めるときは、生き物であることがふっとんで、工場製品並みにそろった大きさで、見た目がきれいなだけが「商品」となるのは、世の東西を問わず「常識」であるのかもしれない。違いがあるとすれば、その人がこれまで自然とどう付き合ってきたかの違いに依るのであろう。

とまれ、トマトは、私が子供の頃、決して人気のある野菜ではなかった。甘みを感じないだけでなく、トマト臭さといわれる独特の青臭さがあったのも理由のひとつであろう。私などはそのトマト臭さを懐かしく思う。あのトマトはもう消えた、と思っていたら、つい最近、東京から広島県下にIターンして野菜栽培を始めた青年に出会った。

「昨年から、アイロトマトとステラトマトの固定品種を育てています」

新しい地で農業を始めた青年の意気込み。良い選択をしたと思えるトマトが育ち、知名度が出て市場開拓へ繋がりますように。

少しづれるが、最近、気になっていることがある。未熟のトマトのことである。身近な所で「ベジブロス」に凝っている人によく出会う。実際に取り入れている知人によると、ベジブロスとは、vegetable（野菜）とbroth（ダシ）、つまり野菜でとる出し汁のこと。普通は捨ててしまうヘタや種、皮などのクズを捨てずに鍋で長時間かけてゆっくり煮て逃すはずであった成分を取り出そう、という処理なのだそうだ。免疫力を高めるとか、美容効果があるとか…、いろいろな効用があるとかで、タマネギの皮、シメジの根、枝豆のさや、ナスのへた…などいろいろな野菜の様々な部分を利用している。

ベジブロスに凝る人は、自家栽培の野菜を使う人が多いので、そうした利用が気になる。トマトのヘタや茎、葉、あるいは未熟でまだ緑色のトマトを利用するのはお勧めできない。こうした部位には、トマチンという有毒なアルカロイドが高濃度で含まれている。例えば、果実部でさえ、未熟の緑色のときには重量当たりにして完熟トマトの

何10倍も含まれていて、電子レンジで加熱しても油で揚げてもほとんど減らない<sup>16)</sup>。少しこながらりそうだが、完熟しても緑色をしているトマトもあり、グリーントマトと呼ばれる。私が見たGreen Zebraという品種は、完熟したときの色がまさにゼブラ模様であった。これは、未熟であるためにグリーンであるのと違い、普通のトマト同様、トマチン含量は全く問題ない<sup>16)</sup>。

というわけで未熟なトマトは食べない、と私は決めていたが、最近、面白い研究報告に出合った。マウスでの実験であるが、トマチジン（トマチンが体内で変化した物質）を与えたところ、筋肉増強効果が認められた。しかし、体脂肪量は減っていたため体重に変化はなかった<sup>17)</sup>。お気に入り詳細を見るヒトにおけるトマチジンの有効性と安全性は、さあどう出るか。もしかしたら、運動をしなくとも、筋肉が鍛えられることができるようになるかもしれない。そうだとしたら、病気やけがをして運動で筋肉を鍛えることができない人にとって朗報となるか？あるいは、横着者がますますでれっとして過ごすのを助長することになる？

## ■ タコ

デビルフィッシュと呼ばれるこの生き物は、欧米ではあまり食べられない。しかし、イタリアでは、スペイン、フランス、ギリシャなど地中海沿岸諸国やポルトガル同様、伝統的な食材であることはよく知られている。宗教的理由で獣肉や魚を禁じて、タコやイカ、貝類などは問題がないとされてきたようだ。日本でも、タコ、イカ、貝の入ったパスタは人気だ。黒い物が体にいい、と信じている人が多いせいか、イカ墨入りの黒いスパゲッティも年齢を問わず人気がある。

イタリア人に負けず、日本人のタコ好きはことに有名である。消費量は世界1で、全体の6割程度を日本人が食べており、「世界のタコを食べまくる日本人」<sup>18)</sup>は、アフリカの周りの海のタコも食べ尽くすかの勢いである。そう言えば、10数年前、東京で出会ったガーナの青年にいきなり出されたクイズがある。

「日本は僕の国から何をたくさん輸入してるか、知ってますか？」

「カカオ豆。日本人はチョコレートが大好きだから」



「僕の父が関係している物、タコです。父はタコを捕っています。日本人に売るために。ガーナ人は、タコなんか食べることはなかったんだけどなあ」

広島県にもタコが獲れる海がある。生や、茹でたのはもちろん、煮たり、揚げたり、あぶったり…、皮やとんびまで食べ、そしてタコ焼き、のし蛸、蛸せんべい…いろいろな加工品もあり、土産物としても喜ばれているようだ。そういえば、広島銘菓「もみじまんじゅう」にタコが入ったのを見たこともある。

数年前の夏、三原市で友人が開く料理教室に参加したことがある。献立にタコ料理があって、粋のいい、丈が50 cmはゆうにあるタコが持ち込まれた。生きているタコの腕（足）の力は強い

「触らないで！ 足に絡まれたら、締められる！」

捕って来た本人が大声で私達に注意しながら、眉間ではなく（眉がないから）、まさに目と目の間を狙って鋭いナイフを一気に突き刺した。タコから、見る見るうちに血の気が失せていく。綺麗なタコ色がまさに死色に変わったところで、沸騰している湯に足から入れた。新鮮な茹でダコは、プリプリ、プルプル、コリコリ、キュッキュッ、ギュギュ、シコシコ…、皆がそれぞれの食感を楽しんだ。

昨秋、宮城県の知人から「マダコ」の佃煮（風煮つけ？）が宅配便で届けられた。中に、「体長3 mの大きいのが捕れたので仙台味噌で味付けしました」と便りが入っていた。そんな大きなタコを魚屋で見たことがない。同じタコでも住処変われば大きさ変わるのかと思ったが、とんでもない。あちらでの「マダコ」は、広島で言う「マダコ」ではなく、ミズダコのことであった。考えてみれば、あちらでは、あちらが一般的なタコ。まさに、真のタコであろう、と合点した。

日本人にとって、タコがとても身近な食べ物である証拠であろう。タコにまつわる諺や、タコを入れた言葉がたくさんある。思いつくままに、「タコのあら汁」「タコに骨なし、クラゲに目なし」「タコ坊主」「タコ入道」「タコ配当」「タコ部屋」「タコ足大学」…など。他にもたくさんある。そう言えば、「ゆでダコのように」と言う表現もあると気づいて、思い出した。米国の友人が日本に来たとき、名にし負う温泉に行った。何を間違えたか…。

「大きな湯ぶねで、誰もいなくて…。ゆったりした気分であついたら、次々と男性が入ってきて…。出るに出られず、全員が出て行った後で…。すっかりのぼせて、湯からあがるのがやっと。ふらふらだった」

「ゆでダコみたいになったんだ」

「????」

Boiled octopusの発音が悪かったのだ、とまた同じことを繰り返す。やはり、通じない。タコを食べない人には、生だろうと茹でようと、何も連想できなくて当然だ。こういうとき、英語圏では「lobster-pink」と表現すると教わった。

## ■ ジェラート

今、日本人にもよく知られる氷菓である。イタリアに出かけたのは8月の下旬であったが、どこに行っても、これを売る店があつて、いたるところでこれを食べている人に出会った。子供も、大人も、女性も、男性も。

ジェラートは乳脂肪分が5%前後である<sup>19)</sup>。日本では、乳脂肪分が8%を超えるものをアイスクリームとしているので、ジェラートはアイスクリームではなくアイスマルクに分類されている<sup>20)</sup>。脂肪が少ないぶん、低カロリーである。銘柄により異なるが、例えば、日本食品成分表<sup>9)</sup>によると、100 g中のエネルギー (kcal) は、アイスクリーム (高脂肪：脂肪18.0 g) 212；(普通脂肪：脂肪8.0 g) 180に対し、アイスマルク (脂肪6.4 g) 167である。

ところで、アイスクリーム類は、凍っているのに口どけがよい。そのなめらかさの秘密は、中に空気を含むことにあるようだ。攪拌しながら凍らせるので、空気を取り込まれ、なめらかになる<sup>21)</sup>。日本で売られている一般的な空気含有量は、アイスクリーム40~100% (容量に対する重さの比率、例えば100%とは100 mL中に100 gの空気を含む) に対し、ジェラートは20~35%<sup>21)</sup> である。アイスクリームより少ないぶん、密度が濃く味にコクがあるように感じられるらしい。

## ■ ワインとウイスキーとコーヒーと

ワインは極めて歴史が古い酒の一つで、「現在のグルジアがあるコーカサス山脈の南麓周辺では遅くとも紀元前8000年頃からワインが飲まれてい

たらしい。ヨーロッパの中世、僧院がブドウ栽培とワイン醸造を主導した。イエス・キリストがワインを指して自分の血と称したことから、ワインはキリスト教の聖餐式において重要な物となった。ただしこの時代、ワインは儀礼として飲むものとされ、むやみに飲んで酩酊することは罪とされていた。ルネサンス以降、娯楽としての飲酒が発展する。17世紀後半、醸造や保存の技術、また瓶の製造技術が向上し、ワインの生産と流通が飛躍的に拡大した<sup>22)</sup>。そうして欧州では食文化のなかにワインが根付いていったようだ。日常的に飲まれることも多いようであるが、近年は日本における日本酒と同様に、ビールに押され、1人当たりの需要量は減少傾向にあるようだ。次女の家の冷蔵庫には、伴侶（中国系カナダ人）のためにいつもイタリア産ビールが入っていたが、どちらの娘の家でも、ワインをたしなんでいる様子はない。

しかし、長女の友人で、ミラノに近いワイン農家に招待されたとき、いただく機会があった。家に据え付けられたピザ窯で、11種類のチーズを載せた11種類の味の違う手作りピザを焼いてもらい、あつあつをはおぼりながら、自家製ワインをいただいた。長女の話では、この地方では、原則、ブドウ栽培と醸造は同じ農家が行うという。夫妻には子供がいないし、2人とも私と同じ世代のようである。日本では農村に若者の働き手がほとんどいない。どうやって重労働が維持できているのか不思議であった。

「イタリアでも、若者の農村離れはとっくに始まっていますよ。自分の家も含め、近くのワイン造り農家ではルーマニアからの季節労働者に頼っています」

日本のように、農村には空き家がたくさんあって、ブドウ酒造りの季節、彼らはそうした家に寝泊まりして働いているのだそうだ。

日本で本格的にワイン生産が行われるようになったのは、文明開化を受けて洋風文化を積極的に取り入れるようになった明治時代以降である<sup>22)</sup>。1907年には、「ポートワイン」というワインも発売され、かの有名なヌード写真を配したポスターの効果があつたようで、爆発的に売れた。そういえば、1970年後半には、「男には飲ませるな!」というCMで人気のワインもあった。

半世紀前、ワインと言えば「勝沼」という地名しか浮かばなかったが、今、食文化の欧米化が進

み、あちこちでワインが生産されており、国際的にも評価されている。広島県下にも三次や世羅にワイナリーがあって、観光事業にもなっている。消費者の要求に沿って無添加・無農薬ワインを生産しているワイナリーもある。他に、ブドウでなくリンゴを原料にするアップルワインなども含め、果実酒は、今、特に女性に人気のアルコール飲料である。

統計<sup>23)</sup>によると、人口1人当たりのワイン消費量を体積量(リットル)：全酒類消費量に占める%で示すと、1971年0.06：0.12、1981年0.44：0.76、1991年0.90：1.20、2001年2.03：2.65、2011年2.31：3.41と増え続けている。

人気の背景に、赤ワインに含まれるポリフェノールの健康維持効果の報告がある、とみる。1990年代、日本でもテレビなどで盛んに紹介されたいわゆる「フレンチ・パラドックス」の影響である。それは、フランス人が他の欧米諸国と類似した油の多い食生活を送っているにもかかわらず、虚血性心疾患の発症率が低い。その背景にフランスでは赤ワインの消費量がずば抜けて高いことに原因があるのだろうという表現である。日本人にも当てはまるかどうか検証されることになり、10数年前、知人がそれに関わることになったので、余計なことを言った覚えがある。

「赤(ワイン)がいいいいと広めて、のんべえを増やさないでね。アル中(現在ではアルコール依存症という)が増えるのも深刻なんだから」

ポリフェノール的一种レスベラトロールは、ブドウの種に多く含まれる。白ワインに比べ、種も皮も使う赤ワインの方がより健康に役立つ、と推定された。今でもこの説を信じている人が多い。しかし、その後行われたいくつかの研究では確証に至っていない。イタリアの2つの小さな村に住む65歳以上約800人を対象に行われた研究では、被験者の尿に含まれるレスベラトロールの濃度を測定し、食事で摂取したレスベラトロールが健康促進効果があるかどうか検討した結果、レスベラトロール濃度と早死との間に関係があるとは結論できなかった<sup>24)</sup>。フランス人の虚血性心疾患発生率は、近隣諸国とあまり変わらない<sup>25)</sup>という報告さえ出た。

一方、赤ワインには、レスベラトロールの他にミリセチンなどのポリフェノールも多く含まれており、こうした抗酸化物質は、アルツハイマー病の原因となるアミロイドβたんぱく質が脳内に

蓄積するのを阻止してくれる働きがあるので、アルツハイマー型認知症の予防に赤ワインが役立つという報告もある<sup>26)</sup>。そうしたことから赤ワインを賞賛する声は大きい。

とりわけ、ヒトを対象にする疫学調査では、結論がはっきり出せないことが多い。どのような調査方法が採られ、結果をどのように統計処理したかで、結論に違いが出ることもある。それに、項目Aと項目Bとのあいだに数式化できる相関が見られるときでも、AとBの間に直接の因果関係があるとは言えない。結局のところ、ヒトでのワインのポリフェノールによる健康への効果については、まだはっきりした結論が出ていないようだ。そうは言っても、赤も白も程度の差はあれ、抗酸化作用があることは間違いない。

加えて、ウイスキー。今、日本ではNHKの朝のテレビドラマで人気復活したかのようだ。元をたどれば、「1300年代にジェノア等イタリアの貿易都市から外交官・貿易業者・各国からイタリアに留学した修道士や学生たちの手によりヨーロッパ各地に広まった。しかし、15世紀当時は嗜好品としての飲用ではなく、薬であった。このときウイスキーは修道士たちによって製造されていた」<sup>27)</sup>。

時代を問わず、世の東西を問わず、ワインもウイスキーも日本酒も、もろもろのアルコールは「百薬の長」。飲み過ぎなければ、の話であるが。私自身は、アルコールをたしなむ習慣がないので、「イタリア」と耳にすれば、すぐに繋がるコーヒーにふれる。

コーヒーは、今や、世界で最も多くの国で愛飲されている。緑茶の文化をもつ日本でも、紅茶の歴史の長い英国圏でも、若者はもちろん高齢者にも人気がある。コーヒーを提供する処は、喫茶店、コーヒーハウス、カフェ、カフェーなどと呼ばれ、老若男女が気軽に利用している。また、食事の後、洋食であろうと和食であろうと、自宅であろうと外であろうと、食後をコーヒーで締める人も多い。

日本には江戸時代オランダからもたらされた<sup>27)</sup>とされるが、始まりはともかく、今日のコーヒー文化は、やはり米国から来たものであろう。私達世代は、若い頃、米国映画の中で見るとある風景にあこがれたものだ。この米国型を東の横綱コーヒーとすると、西の横綱はエスプレッソか。こちらは、半世紀前にはあまりなじみがなかった。

「イタリアではコーヒー（カフェ）と言えば、原則エスプレッソのことです」

イタリアの次女にそう教えられた。カフェ・ラッテは、エスプレッソに牛乳を加えた飲み物（ラッテはイタリア語で牛乳の意）、カプチーノは、陶器のコーヒーカップに注いだエスプレッソにクリーム状に泡立てた牛乳を加えている。これら西の横綱は、今、日本でもすでに全国版になっている。カフェ・ラッテは特に日本人に好まれるようで、自動販売機のお決まり商品である。抹茶ラッテとかごまラッテなどの「和ラッテ」まで販売され、ファミリーレストランのドリンクバーでも定番となっている。

広島にもイタリアエスプレッソを看板にする、イタリアの出店がある。本店は、トリエステでエスプレッソコーヒーを出す老舗で、電気式のエスプレッソマシンを開発したことで有名である。イタリアの次女は、このマシンが日本で普及しているのを知っていて、今、トリエステは日本人観光客の間で人気上昇中であるという。トリエステは次女の町から近いこともあり、連れて行ってもらった。本店のカフェは、古風な昔のたたずまいをそのまま残していて、静かな安らぎの空間を提供していた。こちら広島の出店の方は、エソプレッソだけにこだわらずソフトドリンクもあり、ピザ以外に普通のパンやケーキ、500円均一メニューもありで、割安感があるのか、若者達でにぎわっている。

ところで、コーヒーの木の品種はたくさんあるので、豆の種類もいろいろ。栽培地も収穫時期…もいろいろ。焙煎、粉碎、抽出などの仕方はいろいろ。おもしろいことに、焙煎度を示す用語で、浅煎りは「ライト」、続いて「ミディアム」「ハイ」があって、一番深煎りなのはヘビーともディーブとも呼ばず、「イタリアン」と呼ぶ。

エスプレッソは、もちろん、深入りの粉を使う。イタリアの次女の家では、食事時やコーヒーブレイクの折、豆をそのつど手動ミルで粉碎してマシンで抽出したのを出してもらった。長女の家では、自分達が栽培・ブレンドした野草茶と紅茶だけが卓の上いつも置かれていて、コーヒーを飲む習慣はないようだった。イタリアといえども、それぞれ。

ところで、コーヒーは健康にどんな影響を及ぼすのだろうか？ いろいろ論議されてきている。何しろ、大多数の欧米人にとっての普通の飲み物

であるから、研究も盛んである。1980年頃までは、コーヒーを多く飲む人はがんになりやすい、と考えられていた。習慣性があることだし、あまり飲まない方が良い、という説が一般に流れていた。今、むしろ、飲む方ががんの発症リスクが下がるという説の方が有力である<sup>28)</sup>。

また、糖尿病に関しても、コーヒーを飲む習慣のある人が糖尿病になりにくい、という報告が紹介されて、糖尿病患者がたくさん飲めば治ると信じてたくさん飲む、という話も聞く。しかし、すでに糖尿病を発症している人は、飲みすぎると悪化することになりそうだから、注意が必要だ<sup>29)</sup>。

いずれにしても、健康への影響に関してはまだまだ検討の余地がありそうで、今後の研究に待ちたい。なぜかという、こうした研究は、前述のワイン同様、とても厄介であることが専門外の私にも容易に想像できるからである。誰を対象にするか、対照は何か、設定の段階からして難問である。対象者の性別、年齢、食事習慣、病歴…いろいろで、それらが単独でなく複合で多かれ少なかれ結果に影響を及ぼすだろう。例えばコーヒー1つに焦点を絞っても、設定項目はいくつも別れよう。人の生活は多様で日々変わるから、どのような内容の食事をする人がいつ何回どんな時飲むか、挽きたて炒りたてをすぐに飲むのか、ブラックか、スイーツと一緒に摂るか…数限りないほどの項目が浮かぶ。しかも、疫学調査の場合は、研究者が被験者個人を監視しているわけではないから、協力してもらうには回答者の気持ちに配慮する設問となろう。そして、自然科学では一般化できる法則を見つけて結論とするが、必ずしも、被験者としてくくられた誰もがその集団に入るわけではないし、ましてや、得られた結果が個人に合うかどうかはまた別の問題である。門外漢の私がこれ以上立ち入るのは無礼であろうから、ここでとめる。いずれにしても、コーヒーには、カフェインのほかクロロゲン酸に代表されるポリフェノールがたくさん含まれ、この物質は抗酸化作用をもつ<sup>27)</sup>。従って、適量であれば、抗がん作用があり糖尿病予防にも役立つだろう。

コーヒーではなく、代用コーヒーを摂る人もいる。日本では、タンポポコーヒーと大豆コーヒーが広く知られている。広島市内で、菜食主義者のための食事処で、玄米コーヒーを飲んだことがあるし、ニューオリンズに本店がある店で、米国南部でよく知られたチコリコーヒーを飲んだことも

ある。

代用コーヒーは、どれも根か種を煎って粉末にした物でお湯を注いで飲む。全くコーヒーとは別物であるが、カフェインを含まないので、好む人も多い。安らぎのひとつをワインやウイスキーでなく、コーヒーや茶などで演出するのも、良いストレス解消となろう。アルコールと違って、飲み過ぎの弊害が少ない。とはいえ、がぶ飲みはやめたい。「過ぎたるはなお及ばざるが如し」とは、昔からの戒めである。

## ■ 肥満

外国に出かけたとき、街中に立つとすぐに出るくせがある。肥満者がどのぐらいいるかを見積もることである。十数年前まで肥満を研究テーマにしていたので、いまだに肥満者の割合が気になる。無意識のうちに、明らかに旅行者と思われる人を外して、肥満者を目で追っている。

ミラノは、肥満者が意外に少ないという印象であった。米国はもちろん、かつて旅したドイツ、フランスよりも少ない、とみた。帰国して、調べてみると推測は当たっていた。OECD (Organization for Economic Co-operation and Development 経済協力開発機構) の報告<sup>30)</sup>によると、例えば、2011年。イタリアの15歳以上の男女の人口に占める肥満者率は、OECD加盟国34か国平均より極めて低いうえ、調査対象国41か国のなかでも低く、インド、インドネシア、中国、日本、韓国、スイス、ノルウェーに次いで8位である。イタリア同様、日本も、いわゆる先進国と呼ばれる国のなかでは肥満者が少ないので、いわゆる先進国に注目されることが多く、原因解明を試みた報告がたくさんある。

肥満がいわゆる「生活習慣病」を引き起こしやすいことは、今日では常識とっている。この「病」は、かつて「成人病」と呼ばれていた。この表記を目にすると、今でも思い出して赤くなることがある。1996年、フィリピンで栄養士さん達にお話しする機会があった。作成したスライドの英文チェックを英国人に依頼したとき、「adult diseases」の記述を見て、苦笑された。

「この用語は英語にありません」

「ええっ？ でも、医学用語辞典にあります」

「知っていますよ。日本人はよくその用語を使うので、私も調べました。でも、英国人がこの表

現を見たら、たぶん性病と思うでしょう」

肥満は、今、成人だけの問題ではないことはよく知られている。戦後の貧しい時代は、食事でも貧しく栄養素の欠乏が問題であった。次第に食事が充足されるようになり、半世紀前頃から、徐々に、過剰摂取による弊害が問題になるようになった。成人だけでなく子供にもそうした「病」がしばしば見られ、子供の生活習慣が不健康な方へ変わっていることが指摘されるようになり、1997年頃から、「成人病」は「生活習慣病」へと置き換えられるようになった<sup>31)</sup>。

イタリアも日本も共に第二次世界大戦の敗戦国である。戦後の貧しい時代を同じように経験し、やがて、経済が復興するに従って豊かになり、飽食・暴食が増え、反面、活動量は減るという不健康な成人並みの生活をする子が多くなった。結果として、どちらの国でも成人以前の世代でも肥満が増え<sup>30)</sup>、社会的な問題になっている。

## ■ 無形文化遺産

イタリア料理は、ギリシャ料理、スペイン料理、モロッコ料理とともに2010年地中海料理<sup>32)</sup>として無形文化遺産<sup>33)</sup>登録されている。無形文化遺産は、2003年ユネスコ総会において採択され、2006年発効したもので、締約国に対して、国内の無形文化遺産を特定し、目録を作成することを求めている。地中海料理の採択理由は、「風景から料理に至るまでの一連の技術、知識、慣習、伝統に基づく社会的慣習として、また、魚介類や麦類、乳製品、野菜等をバランス良くとり、オリーブオイルを中心に油脂を摂取する健康的な食事としての認識であり、コミュニティの健康、生活の質、より良い生活に資するもので、適量のワインを交えながら、ゆっくりとコミュニケーションする食事スタイルを含む。味はもちろん、食事全体のバランス、伝統や人とのつながりを大切にする食事といった生活習慣が、ポイントのようである」<sup>30)</sup>。2010年には、フランス料理や、メキシコ伝統料理、トルコの伝統料理ケシケキも選ばれている。

2013年、日本も続いた。和食を「自然を尊ぶ」という日本人の気質に基づいた「食」に関する「習わし」として登録申請した<sup>5)</sup>。「和食」の特徴として、(1)多様で新鮮な食材とその持ち味の尊重：日本の国土は南北に長く、海、山、里と表情豊かな自然が広がっているため、各地で地域に根差し

た多様な食材が用いられている。また、素材の味わいを活かす調理技術・調理道具が発達している。(2)栄養バランスに優れた健康的な食生活：米、味噌汁、魚、肉や野菜・山菜といったおかずなどにより、日本の食事は理想的な栄養バランスで構成されている。また、「うま味」の活用により、カロリー摂取を抑制し、長寿や肥満防止に役立っている。(3)自然の美しさや季節の移ろいの表現：食事の場で、自然の美しさや四季の移ろいを表現することも特徴のひとつ。季節の花や葉などで料理を飾りつけたり、季節に合った調度品や器を利用したりして、季節感を楽しむ。(4)正月などの年中行事との密接な関わり：日本の食文化は、年中行事と密接に関わって育まれてきた。自然の恵みである「食」を分け合い、食の時間を共にすることで、家族や地域の絆を深めてきた<sup>5)</sup>、と4点挙げている。

ということで、勘違いされている向きもあるが、決して、特定の和食の献立、例えばご飯に味噌汁、寿司、すき焼、てんぷらといった特定の料理が登録されたわけではない。

## ■ スローフード

スローフードは、「1986年にイタリアのカルロ・ペトリーニによって提唱された。ファストフードに対して唱えられた考え方で、その土地の伝統的な食文化や食材を見直す運動、または、その食品自体を指す」<sup>34)</sup>。きっかけは、1980年代半ば、ローマの名所の1つであるスペイン広場にマクドナルドが開店し、ファストフードにイタリアの食文化が食いつぶされる、という危機感を生み、運動に繋がったという<sup>34)</sup>。

日本では、イタリアより早く、つまり1971年、マクドナルド1号店が銀座に開店した。東京で暮らしていた当時、「ナウい店が開店するのだなあ」と思ったのを遠い昔のことに思い出す。そう言えば、その頃の若者言葉「ナウい」(英語のnowに由来するとされる「今風の」という語句)もすでに死語で、今どきの若者には通じないだろう。次々と開店するこうしたファストフード店で、当時、多くの若者はハンバーグとコーラというナウい食べ物と飲み物を摂ったものだ。店内は若者であふれ、ファストフード店を利用するのは自分達若者の特権意識のような雰囲気か漂っていた。

今、私の周りに、ファストフードを「あれは食

べ物ではない」と言い切る人も多い。しかし、何と言っても、安くて、地方都市でも朝早くから夜遅くまで開いていて便利だから利用する人も多い。何時間居座っていても、とがめられないのもよい。今、高齢者もよく利用している。1970年代には明らかに若者であったその意識の延長で、高齢になった今も違和感がないと世情が許してくれる、と一人合点しているからであろうか。週末に、若者夫婦が子連れで朝食を摂っているのもよく見かけられるようになった。誰が居てもおかしくない雰囲気、多くの年齢層に利用される理由であろう。

そのファストフードに対するスローフードは、その後、国際的な運動へと発展し、美食とは何かという問いかけから、伝統の食事、素朴でしっかりとした食材、有機農業、健康によいものに関心が向かうようになり、世界各地に共鳴者がどんどん増えている。今、日本にもその支部ができている<sup>35)</sup>。持続可能な食文化を見直し、地元の小規模事業を支える等の目的が広く受け入れられるようになり、その理念に大きく影響され、多くの取り組みが各地で進行しているようだ。ここ呉市内でも、スローフードをうたうレストランがある。

折しも、今年開かれる万国博覧会（5月1日～10月31日）の開催地はミラノである。「日本館」のメインメッセージは、日本の農林水産業や食を取り巻く様々な取り組み、「日本食」や「日本食文化」に詰め込まれた様々な知恵や技が、人類共通の課題解決に貢献するとともに多様で持続可能な未来の共生社会を切り拓く<sup>36)</sup>。そして、日本のシンボルマークは、両端が細くなっている日本独自の「祝い箸」をモチーフにし、全体のフォルムはEXPOの「E」を形づくっており、食べ始めの「いただきます」、食べ終わりの「ごちそうさま」、どんな小さいものでもつまめるその形で「もったいない」、さらにお箸が連なることで「おすそわけ」の精神を表現し、世界の人々が「食」をテーマにつながることを意味している<sup>37)</sup>。

## ■ 美しい村

イタリアの長女の農地では、ライ麦、ハーブ、野イチゴなどを栽培している、というか生やして自然に任せているといった感じ。

「夫は、福岡正信に共感したんですよ」

思いがけなく、懐かしい！日本人の名前をイタリアの長女は口にした。そういえば、今、欧米で

注目されているCSA（Community Supported Agriculture）も、日本で30年ぐらい前に始まった生産者と消費者の連携にルーツがある、と言われている。逆輸入された感じで、今、日本でも賛同者がどんどん増えている。

長女は、5年前まで大都市ミラノの大会社の高給取り社員で、部下が10数名いる働きがいのある仕事をしていたそうだ。夫の意向に従い、思い切って会社勤めをやめ、まさに、日本でいう「Iターン」をして、今、イタリアの「最も美しい村」<sup>38)</sup>の隣村で暮らす。農作業をするだけでなく、収穫したイチゴや野草で自家製ジャムや茶を作って売るコーナーを自宅の一角に設けている。facebookが評判で、訪ねてくれるリピーターが結構多いのだそうだ。

「私のレシピで作るジャムは、とても人気があります。美味しいし、添加物も防腐剤も入れてないから。でも、現金収入はわずかだから、あちこちで物々交換をしています。けがをしてクリニックに行っ治療を受けたときには、持って行ったジャムで薬と包帯をもらったし、靴屋さんで靴底を修理してもらったときは、私の野草茶で支払い金額を相殺してもらったし…」

そんなことをイタリアの長女は楽しそうに話す。我が家にホームステイしたときはまだ大学生であったが、もう、8歳と10歳の男の子の頼もしい母親である。大地への親しみを深め、自然へ思いを高め、自身が食物の作り手になっている。目の前遠くに広がるアルプスの見える丘で、自然の恵みを十分に受けて育っている孫息子は、日本からのお土産の即席味噌汁も即席ラーメンも醤油せんべいも「おいしい！」と言って食べてくれた。

「イタリアで最も美しい村」は、長女によると、2002年、美しく歴史ある小都市の文化を保存、継承しようという目的で発足した。今では200村以上が加盟している。昨年末訪ねたラオス（人民民主共和国）では、首都をちょっとはずれると、周り全て「美しい村」風景が広がっていた。それを思い出すと、わざわざ「美しい村」を制定するのは、先進国のおごり、と非難されそうでもある。

そうは言っても、日本では、村（地方自治法という行政村）がどんどん消えていく。特に、いわゆる「平成の大合併」後、極端に減り183村となった（2014年4月現在）。すでに、村が1つもない県も13あり、広島県もこれに入る<sup>39)</sup>。村は嫌われ、市や町が好まれるように見える。しかし、一方で、

「お好み村」「休暇村」「どんぐり村」「湯治村」…など新しく「村」を付けた場はむしろ増えている。

それを思うと、「村」を不名誉と思わず、良いイメージを取り入れながら「村」を残そうとする欧州人の心意気に脱帽する。欧州発の「美しい村」ネットワークは広がり、日本でも、同様なのが発足した<sup>40)</sup>。2012年には、フランス、ベルギー、イタリア、カナダ、日本の5か国で「世界で最も美しい村連合」も設立され、小さな村が連帯して地球規模でのアピール活動がすでに始まっている。

日本のおばあちゃんは、イタリアの孫達が、自分達のお母さんが泊まった同じ家で、おばあちゃんの手作り味噌で作る味噌汁を食べてくれるのを楽しみにしている。次女の2歳の孫娘は、今歩く楽しさを知ったばかり。乳母車に乗せられたり抱っこされたりするのが大嫌いで、「歩く、歩く」と、自分の足で自由に大地を踏む。お母さんと同じようにこれからも自由な道をしっかりと歩いていくのだろうか、とうれしくなる。いつか、きっと日本という国に矯味をもつようになり、行ってみたいと思うだろう。日本のおばあちゃんは、孫

達によって、イタリアと日本がますます近くなるのを楽しみに待っている。

## ■ おわりに

「日本人は何を食べてきたか」<sup>41)</sup>という題名の本がある。1987年の出版物であるが、そのなかで著者が問う「日本人は何を食べてゆくか」の問は、今、重い。「ケセラセラ なるようになる」と成るがままに任せるか、あるいは、昨年(2014年)度ノーベル平和賞の受賞者17歳のマララさんのメッセージ「1冊の本、1本のペン、1人の子供が世界を変える」に繋がる力が出せるか?

昨年、赤瀬川源平氏が亡くなった。「ふつうは歳をとったとか、モーロクしたとか、あいつもだいぶボケたとかいうんだけど、そういう言葉の代わりに、あいつもかなり老人力がついてきたなというふうにいるのである。そうすると何だか、歳をとることに積極性が出てきてなかなかいい」と、彼の提唱する「老人力」<sup>42)</sup>を生かしながら生きていく、「サウイフモノニワタシハナリタイ」。

## 参考文献

- 1) ウキペディア：イタリア料理, フリー百科事典 <http://ja.wikipedia.org/wiki/> (2014年11月20日取得)
- 2) 食べログ：<http://corporate.kakaku.com/> (2014.12.8日取得)
- 3) ウキペディア：パスタ, フリー百科事典 <http://ja.wikipedia.org/wiki/> (2014年11月20日取得)
- 4) コトバンク：<https://kotobank.jp/> (2014.12.8取得)
- 5) 農林水産省ホームページ：<http://www.maff.go.jp/> (2014年11月15日取得)
- 6) ウキペディア：主食, フリー百科事典 <http://ja.wikipedia.org/wiki/> (2014年11月15日取得)
- 7) 厚生労働省ホームページ：<http://www.mhlw.go.jp/> (2014年11月15日取得)
- 8) ウキペディア：アミノ酸スコア, フリー百科事典：<http://ja.wikipedia.org/wiki/> (2014年11月15日取得)
- 9) 食品成分研究調査会編：日本食品成分表, 医歯薬出版, 2001.
- 10) 濱屋悦次, 山下洵子：日本の食文化における大豆の存在意義—人口成長と大豆の蛋白質. 看護学統合研究 3 (2) : 9-17, 2001
- 11) ウキペディア：宮澤賢治, フリー百科事典 <http://ja.wikipedia.org/wiki/> (2014年11月15日取得)
- 12) ウキペディア：ビタミン, フリー百科事典 <http://ja.wikipedia.org/wiki/> (2014年11月15日取得)
- 13) 山下洵子：中国雲南省の街中で見た食の風景, 看護学統合研究 7 (1) : 75-81, 2005.
- 14) ウキペディア：トマト, フリー百科事典 <http://ja.wikipedia.org/wiki/> (2014年11月15日取得)
- 15) Yahoo ニュース：DIME 編集部2014年 8月31配信
- 16) Friedman M, Levin CE:  $\alpha$ -tomatine content in tomato and tomato products determined by HPLC with pulsed amperometric detection. J Agric Food Chem 43: 1507-1511, 1995.
- 17) Dyle MC, Ebert SM, Cook DP, et al.: Systems-based discovery of tomatidine as a natural small molecule inhibitor of skeletal muscle atrophy. J. Biol. Chem. 298: 14913-14924, 2014.
- 18) 畑中寛：世界のタコを手辺まくる日本人 pp81-90, 「タコはなぜげんきなのか」奥谷喬司, 上崎宣武

- 編, 草思社, 1994.
- 19) ウキペディア：ジェラート, フリー百科事典 (2014年11月7日取得)
  - 20) ウキペディア：アイスクリーム, フリー百科事典 (2014年11月7日取得)
  - 21) 日本アイスクリーム協会ホームページ：<https://www.icecream.or.jp/> (2014年11月7日取得)
  - 22) ウキペディア：ワイン, フリー百科事典 (2015年1月15日取得)
  - 23) メルシャン株式会社：ワイン参考資料 [www.kirin.co.jp/company/data/.../pdf/market\\_wine\\_2013.pdf](http://www.kirin.co.jp/company/data/.../pdf/market_wine_2013.pdf) (2015.01.29取得)
  - 24) Rozin P, Kabnick K, Pete E et al: The ecology of eating: Part of the French paradox results from lower food intake in French than Americans, because of smaller portion sizes. *Psychological Science* 14: 450-454, 2003.
  - 25) Richard D S, Luigi Fe, Benedetta B et al.: Resveratrol Levels and All-Cause Mortality in Older Community-Dwelling Adults. *JAMA Intern* 174: 1077-1084, 2014.
  - 26) 山田正仁：アルツハイマー病の診断と治療（予防の新展開老健医療研究会）<http://www.roken.or.jp/medical/wp/archives/365> 2013.11掲載.
  - 27) ウキペディア：ウイスキー, フリー百科事典 (2015年1月15日取得)
  - 28) ウキペディア：コーヒー, フリー百科事典 (2015年1月15日取得)
  - 29) 健康ジャーナル：糖脳病の症状を詳しく紹介&予防法を徹底解説 <http://tounyoubyoul.com/meal/coffee/>
  - 30) OECD Factbook 2014 Economic, Environmental and Social Statistics: Overweight and obesity. <http://dx.doi.org/10.1787/factbook-2014en>. (2014.9.8取得)
  - 31) ウキペディア：生活習慣病, フリー百科事典 (2015年1月15日取得)
  - 32) ウキペディア：地中海料理, フリー百科事典 (2015年1月15日取得)
  - 33) ウキペディア：無形文化財, フリー百科事典 (2015年1月15日取得)
  - 34) ウキペディア：スローフード, フリー百科事典 (2015年1月15日取得)
  - 35) Slow Food Japan ホームページ：<http://www.slowfoodjapan.net/enkaku/> (2015年1月15日取得)
  - 36) 日本館：<http://www.expo2015.jp/expo/>
  - 37) 経済産業省ホームページ：ミラノ万博日本程の概要 <http://www.meti.go.jp/policy/exhibition/milano2015.html>
  - 38) イタリアで最も美しい村連合ホームページ：<http://www.borghitalia.it/> (2015年1月15日取得)
  - 39) ウキペディア：村, フリー百科事典 (2015年1月15日取得)
  - 40) 大地を守る会：食の食材百科 <http://foodslink.jp/syokuzaihyakka/syun/vegetable/tomato.htm>
  - 41) 神崎宣武：日本人は何を食べてきたか, 大月書店, 1987.
  - 42) 赤瀬川原平：老人力, ちくま文庫, 2001.