

子どもの「食の自立」と「五感の育成」を目指した食育の取り組み

東京ガス株式会社 「食」情報センター主幹 小西 雅子氏

## 1. 日本の食育

日本の食育は2005年07月に「食育基本法」が制定。その後、2006年03月には「食育推進基本計画」が制定。2010年度までに達成すべき目標値が設定された。目標値にはいくつかあるが、代表的なものに以下の2つがある。

### 《食育の推進に関わる目標》

一つ目に、「食育に関心を持っている国民の割合」である。これは、「食育基本法」の制定時には、70%であったが、これを今年度(2010年度)に90%まで高めること。また、二つ目に、「朝食を欠食する子供の割合」を4%から、0%にまで下げる、という目標である。

そして、これらの朝食の問題はこれまで家庭の問題とされてきたが、「食育基本法」が制定されたことにより、この目標値の達成に向けて各自治体でさまざまな取り組みがなされるようになった。

### 《食育の総合的な促進》

<家庭における食育の推進、学校、保育所等における食育の推進>

一方、現状、目標値に対する達成度合いはどうだろうか。

平成22年度に発表された「食育白書」によると、「食育の周知度」は52%(平成17年7月)から、現在では75.8%(平成21年12月)まで増加した。

一方、「食育への関心度」については、90%という目標に対しては大幅に達成することができず、71.7%(全世代)と若干増に留まった。中でも世代ごとに見ると、若年層では関心度が低く(20歳代男性:48.6%、30歳代男性:64.8%)、特にこの若年層では栄養状態や食習慣についても改善の余地が大きく、「食育」については引き続き若年層を中心にさまざまな取り組みが必要である。

## 2. 東京ガスの「食育」の取り組み

東京ガスでは、特に調理に着目し「食育」を推進しているのが特徴であり、調理を通して「子どもの食の自立」と、「五感の育成」を目指している。

### 《食の自立》

「食の自立」とは、子どもが食材を「選んで」、「調理して」、「片づける」。こうした一連の作業ができるようになる(子どもが1人で料理できる)ことを言う。つまり、お腹が空いたとき、いつもコンビニエンスストアに行くのではなく、コンビニエンスストアに行くか、それとも冷蔵庫を開けて自分で作るか、が迷えるぐらいの最低限の調理技術。これを身に着けることを「食の自立」と考えている。

### 《五感の育成》

そしてもう一つ、「五感の育成」とは、とにかく自分や家族が作った食事を食べて「おいしいとわかる感性」。これを身に着けることが「五感の育成」である。

先ほど「食の自立」について触れたが、もともと「食の自立」のためには、電子レンジで温めたものと、自分で一から作った料理。このおいしさの違いが判らなければ、「食の自立」には繋がらない。したがって、「食の自立」のためにも「五感の育成」は重要であると考えます。

### 《“おいしさ”とは》

お茶の水女子大学大学院の久保田教授は、“おいしさ”とは「食べることにより得られる快感や喜び」であるとしている。食事は1日3回、しかも毎日継続するものであり、これが続くと「もっとおいしいものを食べたい」という前向きな意欲や行動を生じさせる。

このように、“おいしさ”とは、から考えていくと、私たちの心身を満たす。心身が満たされるということは、“生きる力”。すなわち私たちのベースを作るということ、に他ならないのである。

「五感の育成」は、決して特別なことではなく、これは私たちの生きる力。そのベースを作るお手伝いをしようということこそが、東京ガスが目指す「食育」である。

## 3. フランスの味覚教育

それでは、「五感の育成」のために「食」を使ってどのようなことをすれば良いのか。

当然、芸術分野。絵で感性を豊かにし、音楽で感性を磨くという方法はあるが、なかなか日本では「食」を通じて感性を育成するという考え方は馴染みがない。

#### 《フランスの味覚教育》

フランス政府は、これらの対応策として、1990年より「味覚週間」の取り組みを開始した。これは、毎年10月の第3週、食材が最も美味しいとされる時期に、1週間かけて国民全体で「食」について考えよう、という取り組みである。

「味覚週間」の最終的な目的は、「バランスの取れた食生活の促進」であり、これは、日本の食育基本法と同じで、個人、あるいは家族が、バランスのとれた食生活を送れるようにする、ことを目的としている。

また、「味覚週間」に参加する個人、団体は、大きく3つある。一つは「企業」、もう一つが「シェフ」、そして「学校」である。

##### (企業の取り組み)

フランスは食料自給率が高い農業大国であることから、企業は、この「味覚週間」を通じて安全で良質な食品生産者の勇気付けを行うとともに、食品の信頼できる情報の提供(自国の食材がどんなに素晴らしいかを発信)を行っている。

##### (シェフの取り組み)

シェフは、一般の消費者を対象とした食の教育と実習。具体的には自分のレストランに地域の人を呼び、一緒に調理実習を行い、食体験を通じ、五感について様々な提案を行っている(普段は冷凍食品を食べている人に、きちんと作った料理はこんなに美味しい、ということを経験させる)。

##### (学校の取り組み)

学校が積極的に取り組んでいるのが、味覚教育である。フランスの味覚教育はジャック・ピュイゼ氏が考案。同氏は、フランスの醸造・味覚研究の第一人者で、1974年に『味覚を目覚めさせる授業』を考案した。『味覚を目覚めさせる授業』は小学校で1年間の授業として取り入れられており、一番味覚が豊かになる小学校4年生(10歳ごろ)に年間10回の授業を通じて学んでいる。

##### (味覚教育の目的)

味覚教育とは、五感について様々な体験をすることである。「五感(=感性)」を磨くということは、「感じたことを表現すること、また、自分と他者では感じ方が異なることを知る」ことであり、これを繰り返していくと「他者理解」につながる。これも味覚教育の大きな目的である。

#### 《ジャック・ピュイゼ氏による講習会》

ピュイゼ氏による講習会では、まず、味覚とは、食とは、味わいとは、といった基礎を学び、感覚テストを受け、その後、各種食体験、試食、調理といった体験を積み、そして最後に子どもへの実践とその効果について学ぶ。

例えば、「味覚」における基礎教育では、まずは『味覚は、「人」「食材」「環境」で決まる』ことを学ぶ。中でも「食材」は、調理にあたって、どのような食材を使うのか、旬なものか新鮮なものか等は、味覚を決定する上で極めて重要である。また、「環境」という側面からは、器の違い、食事をする人、食事の際の温度等、「環境」も味覚を決定する上で重要な要素である。

そして、もう一つ重要な要素が「人」である。

「人」に関して日本でよく言われるのが体調。同じものを食べても元気なときと、体調が悪いときは味覚が異なる。そして、もう一つ重要なことは、「人は記憶から食べ物を判定する」ということである。それまでの食歴や学習が、食べたものを「おいしい」、「あるいは」まずい」と判定する。

この「うまみ」を日本人が認識できるのは、小さいときから経験しているからである。記憶があるからこそ「うまみ」を認識できるのであるが、この経験がないと折角良いもの出されても、例えば素晴らしい食材で、素晴らしい環境で食べても、それを「おいしい」と感じられない。

つまり、味覚教育は、さまざまな「食」について体験することであるが、小さいときに様々な「食」の体験がないと「おいしさ」が感じられない。すなわち感性が豊かにならない、ということであり、大人の持つ感覚というのは小さいときの経験によって大きく変わってくる。それをピュイゼ氏による講習会で学ぶことができる。

次に、この小さいときからの教育が重要と認識した上で、今の自分の状態を知ろう、ということを目的に受講するのが、「感覚のレッスン」である。

感覚のレッスンの目的は、テストを通じて今の「自分を知る」。今の自分の感覚がどうなのかを知ることが目的としており、ピュイゼ氏は、「自分を鏡に映し出してみる」としている。

感覚のレッスンは、自分の感覚を知るということであり、結果は一人一人異なって良い。何故かと言えば、例えば味噌汁は出身地によって“おいしい”と思うしょっぱさは異なるし、年齢が高くなれば経験豊富になり記述力も高まる。とにかく今の状態を知るために行うものである。

#### 《五感は調理で研ぎ澄まされる》

一方、残念ながら日本ではこうした感覚のレッスンは、先生方が学んだり、教材が数多く入ってきていないということも相俟ってあまり普及していないというのが現状である。そこで、ピュイゼ氏に、こうした状況の中で、子どもたちの感覚を研ぎ澄ますにはどうしたら良いか、と質問したところ、とにかく「調理」が良い、ということであった。「調理をすれば自然と子どもたちの五感研ぎ澄まされる」ということである。

確かに調理をしている間、私たちは、「音(聴覚)」を聴き、「香り(嗅覚)」を嗅ぎ、料理の変化(「味(味覚)」、「色(視覚)」)を知る。特にガスを使った料理であれば火加減(「熱(触覚)」)を見ながら調理をする。この調理をするということが子どもたちの五感を研ぎ澄ますと言うことである。

#### (パン作りは五感を刺激する)

では、実際にフランスでは子どもたちの五感を研ぎ澄ますために一体どのような調理を最初にするのだろうか。ピュイゼ氏に確認したところ、「パン作り」が、子どもたち、特に初めて調理をする子どもたちには良いとのことであった。何故かという、五感のうち、子どもたちにとって「触感」、すなわち「触る」ということに対する興味が非常に大きく、影響を受けるからだそうである。パン作りはご存じのとおり、最初粉がさらさらしている。水を加えてこねていくと少し粘りが出て、発酵するとふんわりし、最後に焼くと固くなるなど、触覚が劇的に変化をする。これが子どもたちの感覚を刺激するのである。

また、パン作りは、触覚だけでなく、味覚、視覚・嗅覚、聴覚といった面でも様々な変化がある。この様々な五感について変化がある調理が非常に子どもたちの五感を刺激するには良いということである。ただ、残念ながら、パン作りはヨーロッパでは食文化として根付いているが、日本ではやや文化が異なるため、日本では、お米など、もっと伝統的なものを題材にして、子どもたちの初めての調理を提案したいと、今、私たちは考えている。

#### 《味覚教育受講の効果》

味覚教育受講の効果には大きく3つあるとされている。

#### (食べ物に関心を持つ)

一つ目は、「食べ物に関心を持つ」こと。

子どもたちは自分で調理すると、苦手なものも食べられる。自分が作ったものは愛おしいので、食べ物に関心を持ち、好き嫌いがなくなる。未知のものを食べようとする。そして、こうした経験を通じて「食経験・知識」が豊富になる。

#### (食べ物・飲み物に関して判断できる消費者になる)

二つ目に「食べ物・飲み物に関して判断できる消費者になる」こと。

味覚教育では、色々な良いものを食べて“おいしい”と分かる感性も身につくが、それだけではなく、食べ物や飲み物について判断できる消費者になることができる。これは、2年前、毒入りの冷凍餃子事件があったが、この時、一口食べて「変」だと思った消費者もいれば、その「変」が分からずに全て食べて入院された消費者もいる。もともと感性というのは「おいしいか」どうかだけでなく、「食べてよいか」どうか、「安全か」「安心か」という観点からも非常に重要であり、そうした点もこの味覚教育によって子どもたちに養われることになる。

#### (五感について理解が進む)

最後、三つ目に「五感について理解が進む」こと。

味覚テストを繰り返していくと、子どもたちは他人と自分が異なることを理解できるようになる。特にフランスでは昨今、日本と同様に「キレる」子どもが非常に増えており、問題視されているそうであるが、そうした子どもたちもこうした他人と自分の違いに気づくことによって、人に寛容になる。人とのコミュニケーションが進むことが分かっている。

#### 4. 東京ガスが推進する日本版「五感の育成」を目指す取り組みについて

東京ガスが推進する「食育活動の場」には大きく2つある。

(学校 わくわくクッキング)

一つは、「学校 わくわくクッキング」。今から19年程前の1992年から開始し、現在では年間約2万人の親子が参加する料理教室である。

中でも一番人気があるのが、「味覚体験コース」。内容は毎回毎回子どもの嫌いな野菜をテーマに、その野菜嫌いを克服しようというコースになっている。

対象は、小学校の親子。味覚クイズと料理教室の2部構成になっており、第1部では、まず「この野菜なんだ？クイズ」で野菜を当てるクイズを行った後、第2部で料理教室を行う。

「味覚体験コース」では、2年前に「長芋」をテーマに教室を行った。長芋は粘り気があって、子どもたちは苦手な野菜トップ10によく入るが、実際、子どもたちに目隠しして生のものを食べさせ、野菜の名前を聞くと、38%が長芋と答え、好き嫌いを聞くと、嫌いが32%もいた。次に同じ長芋を目隠ししたまま、揚げたものを食べさせ、野菜の名前を聞くと、「ジャガイモ」と答える子が43%もいた。ご存じのとおりジャガイモを揚げたものがポテトであり、子どもの好きな料理ベスト3に入る人気料理である。

この「味覚体験コース」では、どうしても子どもたちは食わず嫌いが多く、先入観で好き嫌いがはっきりしているため、この「視覚」がない状態で野菜の”おいしさ”を味わってもらうことを大きな目的としている。実際、「ジャガイモ」と答えた子どもたちに好き嫌いを聞くと、嫌いと答えた子どもは9%まで激減した。このように先入観なしで、子どもたちには野菜の新しい”おいしさ”に気づいてもらう、大人には、どうしても長芋となると表紙切りにして、鰹節をかけて醤油という料理を考えるが、ちょっと目先を変えただけで、子どもたちは野菜が好きになる「気づき」を提案する、というのがこの教室の目的である。

(キッズ イン ザ キッチン 三國清三シェフの特別授業)

もう一つは、毎回、食材をテーマに年に2回実施している「キッズ イン ザ キッチン 三國清三シェフの特別授業」である。

このコースでは、食材の話をして、テイastingから、調理までを行う。

具体的には、毎回、生産者の方に教室に来ていただき、食材の話聞いてから料理を行う。

例えば昨年のは、小松菜がテーマであったが、朝収穫した小松菜をもって農家の方に来ていただき、小松菜の話をしていただいた。また、子どもたちは、小松菜とほうれん草の区別がつかない子どもがほとんどであり、テイastingでは小松菜とほうれん草を食べ比べ違いを知り、最後に三國シェフと料理教室を行った。

(MOMAJ・東京ガス共催 味覚レッスン)

また、味覚教育を日本でも是非広げるために、現在、「MOMAJ」という団体と味覚教育を始めている。「MOMAJ」は、仏で1883年に創設(日本では2004年2月設立)。フランス農事功労章を章賞されたシェフの方による団体(フランス農事功労章受章者協会)で、シェフはフランス料理だけでなく、料理の“おいしさ”を知るための「感覚」や、味覚教育を広めようとボランティアで参加されている。「MOMAJ」による味覚レッスンは、フランスの味覚教育の祖・ジャック・ピュイゼ氏のメソッド(フランスで10回かけて小学校で実施している教育)を日本の食文化に合致するようにアレンジし、全6回実施している(第1回『味覚の再認識』、第2回『校外学習』、第3回『味覚以外の4つの感覚の再認識』、第4回『フランスの家庭料理実習』、第5回『食の多様性の学習とデザート実習』、第6回『修了式と記念食事会』)。

(味覚レッスン終了後の調査結果)

味覚レッスン終了後、保護者への調査結果を見てみると、「受講後のお子様の変化を教えてください」という質問に対し、「食への興味」と「調理への興味」は100%の方が増したと答え、「五感への興味」も95%、「料理を味わうようになった」と答えた方が89%。さらにレッスン中、多くの発言をして、情報を共有化するというのもあって、「表現力が豊かになった」と答えた方も68%に達した。

是非、こうした食育活動は今後も継続していきたいと考えるが、こうした活動は、一企業だけではなかなかその普及にも限界があるため、現在、試験的にはあるが、中高一貫校の生徒に、この味覚レッスンを受けていただき、調理実習をするというモデル事業をはじめている。

これは神奈川県栄光学園より、普通の調理実習だけではなく、子どもの感覚を刺激するような

実習を行いたい、との相談を受け、一昨年前より味覚レッスンと調理実習を合わせた実習を行っているものである。大変、生徒からも好評であり、今年も夏休終了後、高校 1 年生を対象に実施する予定である。

(最後に)

最後に、先ほども申し上げたとおり、こうした取り組みは一企業だけでは限界がある。そこで、昨年の 5 月に各界のオピニオンリーダーの方々と一緒に連携しながら情報発信を進めていこう、という観点から、「東京ガス食育クラブ」を設立した。

30 年後の子どもたちがもっともっと感性豊かに、そして「食」も自立して欲しい、という思いで、東京ガス単独ではなく、横の連携で情報を発信していこうとするものである。服部先生に委員長になっていただき、料理界からは、味覚教育に取り組んでいる帝国ホテルの田中総料理長、小学校からは全国小学校家庭科教育研究会長の小嶺先生、発達心理の面からも食の豊かさが重要ということから大学教授にも参加いただいている。

また、食育は農林水産省、厚生労働省、文部科学省の三省が関係する取り組みであるが、東京ガスは「良い食材」とガスの炎を使った「良い調理法」を推進しており、今回は農林水産省とご一緒させていただき、この「東京ガス食育クラブ」を推進している。

以上、本日は、貴重な時間をいただき、東京ガスの取り組む「食育」を紹介させていただいた。是非、今後とも色々な形で取り組みを進めていきたいと考えており、さまざまなご指導、ご支援をよろしくお願いいたします。

以上