

2025.7 日本の稲作を守る会 NPO法人民間稲作研究所便り

7月のお送りする有機栽培米は次の生産者です。
有機白米・玄米は稲葉勇美子さん（栃木県上三川町）
今回は8月2日（土）配送予定です。
御都合の悪い方ご連絡くだされば対応いたします。

豊かさの中の貧しさー「食べる」ということー

●右の写真は、先月の6月13日の朝日新聞デジタル版に掲載された「福岡市 ネット上の批判を受け学校給食を見直す」という記事に掲載されたものである。記事をお読みになった方もおられると思うが、記事の内容を要約すると以下のようになる。



●給食の写真を批判した X 上のネットユーザーからの厳しい批判を受けて、福岡市は学校給食の質の向上に取り組んでいる。その批判とは、「量が少ない」「見た目が残念」といったものである。

- ・批判の対象となった給食は4月に提供されたもので、内容は麦ご飯、春キャベツの味噌汁、唐揚げ、牛乳1パック。1食あたり620キロカロリーで、市の栄養基準は満たしていた。唐揚げ1切れの重さは60グラム・155キロカロリーで、大きさは標準の2倍であった。
- ・新聞社の取材に対して、教育委員会の担当者は学校が唐揚げを1つだけ提供したのは経費増によるものではなく、見た目をよくするためには以前にもっと配慮する必要がある、と述べている。
- ・市長は市議会本会議で問題の給食について、「衝撃を受け、残念に思っている」と述べ、そして、学校給食の質を確保するために必要な予算を割り当てる決意を表明した。
- ・学校給食のメニュー作成、調理、提供の責任者は、高騰する食糧費に直面して実験と問題解決を担っている。市の学校給食予算は1食あたり289.47円で、そのうち243.15円（84%）は生徒の家庭負担となっている。栄養士を含む職員たちは、毎年度末になると予算不足になることを常に懸念している。彼らの解決策は、年度初めにコストを削減することだが、その結果、食事の質が落ちてしまうことがよくある。十分な予算を確保できれば、年度末に向けて食事の質が向上する。
- ・九州地方でもっと財政的に強力な都市の1つである福岡市でさえ、インフレの対応に苦慮している。コスト増加に直面している市内のある小学校では、肉の部位を変えたり、高価な野菜の使用量を減らしたりして調理法を調製している。

●写真のような献立になったのは予算不足ではなく、少ない予算をストックするためのものであったようだ。この写真を見て頭を過ぎったものは、子供たちはまるで「エサ」を食べさせるものではないか、ということであつた。私たちの食事は栄養分が充分であればよいのではなく、「五感」で食べるという総合的な行為なのだ。その1つの視点について、元陸軍軍人で栄養学者の川島四郎さん（1895ー1986年）の研究から考えてみる。その主旨は以下のようになる。

○食べるということは：人間にとって自らが成長し、生存を続け活動していくための栄養の補給と、子どもを産み、育てそれらがまた成長していくという同種族の繁栄をもたらすことだといえる。

○食べることの法則：元来、自然の摂理に従ったもので、人間はそれに従っていけば、長生きが可能なはずである。しかし、自ら過ちを犯すことによって病気をしたり、寿命を全うできなかつたりしていることが多く、それは食べることの意義を十分に理解しないことからおこる結果である。

○食べることの摂理の原則：①生物は自分の力でとれるものを食べるのが本来の食べること。②バランスの原則とよんでいるもので、それぞれの生物が何をどれだけ食べればよいのか、しっかりと摂理が存在していること。

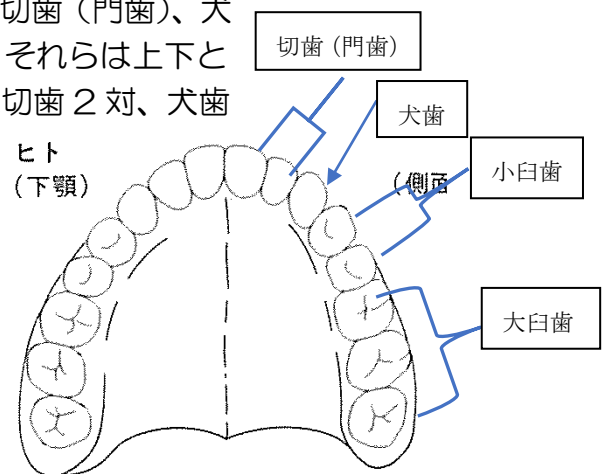
この 2 つの原則をもとにして、それぞれの風土によって築き上げられてきた食べることの知恵を伝承し発展させることが、意義にかなったことで、それが人間の長寿と健康を約束してくれる。

○食べることの語義的な意味：舌つまり「べろ」と関連があって、しゃべる・なめる・食べるというように、舌に関係するところから「べる」というようになったという説もある。語義的には古語「たぶ（賜）」の転で、それに対する謙譲語である。「たまう」と同じく、本来「いただく」の意であって、とくに飲食物をいただく場合に限定して用いられ、現在は「食う」に比べれば、よりていねいな語として用いられている。いずれにしても主たる意味は、食うと同じく、生きるのに必要な食物をかんだり飲んだりして体内に取り入れることである。

○食べることと歯：人間は 32 本の歯をもち、それぞれ切歯（門歯）、犬歯、小臼歯、大臼歯とそれぞれ異なった形をしている。それらは上下と左右対称になっていて、片側だけを例にとると、人雁は切歯 2 対、犬歯 1 対、臼歯 5 対という構成になっている。切歯は野菜や果物などをかじるのに適し、犬歯は肉をかみ切るのに、臼歯は米や麦など穀物をかみ砕きすりつぶすのに適している。

この歯の構成が、人間が食べるべき食物の種類と割合を示しているとみることもできる。人間は主食や副食をその役割をもっている歯の数に比例して摂るのがよく、大雑把に言えば、穀物を 5、野菜を 2、肉

を 1 の割合で食べるのが自然にかなっている（脚注；栄養を様々な食物から万遍なく摂取すること。この点は人間が雑食性であることを指している。とくに、穀物、野菜が主体になっていることに注目。なお、野菜については緑色野菜を重要視している。葉緑素が血液をはじめとして、いろいろな場面で重要な働きをするからだ。）



●川島四郎さんからの贈り物

川島さんの研究では、上記以外に成長段階に応じた食べ方、風土を大切にしたい食べ方、なども重視されている。終わりに、重要な内容なので再掲する。食べることの法則の中で、『自然の摂理に従ったもので、人間はそれに従っていけば、長生きが可能なはずである。しかし、自ら過ちを犯すことによって病気をしたり、寿命を全うできなかつたりしていることが多く、それは食べることの意義を十分に理解しないことからおこる結果である』。これを箴言（戒めの言葉）として皆さん方と共有したいと思う。川島さんは 91 歳で天寿を全うされた。

（文責：斎藤 一治）