



和食を支える糀の発酵文化

一般社団法人日本糀文化協会代表理事 大瀬 由生子様

紹介者 牛島 聡会員

私は、料理研究者として、本の執筆、講演活動、料理教室などを行う中で、学校や保育園へ訪れた時に子供たちの変化を感じました。

●好き嫌いが多い●忍耐力がない●集中力がない●いじめの増加…それらは食べることを見直せば改善されるのではと考えました。

そこで、食育と発酵をテーマにした本、「食べることは生きること」を昨年出版いたしました。その中にも書きましたが、改善のひとつには、和食を食べることではと思っています。

和食は日本人の体に合っています。またユネスコの無形文化遺産にもなりヘルシーフードとして世界中で注目されています。日本人が長寿であるのは、和食の調味料、ぬか漬け、納豆、味噌汁などの発酵食品を食べているから・・・和食の礎である糀の発酵食品にあるのではと思うのです。ちなみに糀菌は2006年、国菌に指定されました。

さて、世界中で和食ブームが広がっています。ところが日本では和食離れ。米は1962年に118kg→2015年54.6kgと50年間で半分以下の消費量です、逆に肉や乳製品の動物性たんぱく質は増えてきています。パン食も増え2011年には米を上回ってしまいました。さらに和食の調味料の家庭消費も減る一方。つまりコメ離れの原因は食の欧米化ということがわかります。

アメリカは肥満や成人病が増え続けたことから、健康の危機を打開するため1977年に食の改善を示唆したマクガバンレポートを発表。そこに記載されていたのは、日本の食をお手本にしているかのようだったといわれています。

日本では和食離れにもかかわらず、海外では健康的な食が和食と注目を集めている…和食の価値を日本人が一番わかっていないのかもしれない。

発酵の大家といわれる小泉武夫先生は「日本人は野菜を食べて生きてきた動物でいわば草食動物と同じ。もしウサギが肉を食べていたら、体を壊すからやめなさいというでしょう。日本人のDNAは動物性たんぱく質が少なくても生きていける民族なのです。つまり、その国の食事はその国で生きる人に一番ふさわしい食事なのです。日本人が欧米化の食事中心になれば、生活習慣病が増えてしまうのは当然です。」と語っています。

体に良くないものを取り続けたら、病気になるのは当たり前。何を食べたらよいのかを知らないのは命取り！医食同源という言葉があるように、病気になりたくなければ食べ物を変えていく必要があるのです。もちろん子供だけではなく大人もです。

栄養はサプリメントで効率的にとればよいという考えもありますが、食べるということは、栄養を摂るといっただけではありません。誰かと食べることで心を満たし、季節の食材を食べることで豊かな気持ちになる・・・心を育てているのです。

また、噛むことで脳も刺激しています。さらにキッコーマン病院の久保田医院長は「腸を食べものが通り蠕動運動を活発にすることでも免疫力が上がる」と言っています。

「食」は、人を良くすると書きますが、私は食べ物が変われば人生が変わると思っています。なかでも日本人が食べ続けてきた伝統和食・発酵食品(味噌・醤油・みりん・酒・酢・ぬか漬け・納豆・鰹節など)は、日本の民族を何千年も無事に存続させてきた食事です。糀の発酵食品は、日本人がより豊かで健康で生きていこうとする中で考えられた知恵が詰まった食なのです。

和食の礎である発酵食品の優れた働きを紹介しましょう

●保存を高める～食物が採れない時期でも、食品を保存し食料を確保し、栄養補給してきました。●栄養価アップ～今まであった栄養素が増え、なかった栄養が加わっています。●旨みアップ～微生物の酵素の働きで甘味・旨みを作っています●吸収力アップ～自分の消化酵素を使わずに吸収しやすい状態になっています●腸内を活性化させる～腸内細菌の善玉菌を増やし、免疫力をアップさせます。こんなにも優れた発酵食品ですから、積極的に取り入れてほしいのです。

糀の発酵食品は、日本人の暮らしに寄り添いながら多くの恵みをもたらしてくれました。醸す暮らしは楽しいだけではなく、健康的でエコロジーでもあり、時間を有効に伝える暮らしでもあります。現代社会の時間の流れはとて早く、追いついていくのも苦しいほど。しかし、じっくりとした時間の中で進行し、何かを生み出していく…その発酵のゆったりとした時間を、生き方の参考にしてみてもよいかなと思っています。

腸内フローラが人間の生命を維持していると思うたびに、発酵に関わる目に見えない無数の微生物によって、私たちが生かされていることを実感します。そして、人間が自然界の一部であり、自然から命を頂いていることを感じさせてくれるのです。微生物と私たち人間の共生を考えながら、和食の礎である発酵食品を食べて、多くの方が健康で豊かな人生が送れることを心から願っています。



閉会点鐘

東京丸の内RC 尾崎由比子会長