

## 連載 “Well-being” ことはじめ

### 第 81 回 食の情報システム

臨床心理士・公認心理師・カウンセラー

三村 和子

個人的な話題ですが、今年のお盆休みに例年通り実家に兄弟の家族が集まり、仏壇にも食事をお供えして1年に一度里帰りする父と家族団らんの機会がありました。母が高齢になったので、お盆期間中の食事作りは主に私が担当しています。酷暑の中の煮炊きのためにも汗だくになります。このことについて友人たちに愚痴をこぼすと、「外出すれば」とか「出前をとれば」と言われることが多いです。そう言われて初めて、食材から手作りするのを大切に考えていること、そして自分自身が発想を変えることが難しいことに気づきます。

このように普段は離れて暮らす家族が集まり、家庭料理を一緒に食べることは特別なできごとではなく、私にとっていつも通りの経験です。「家族で集まってする食事」と聞いて、外出とか中食（「なかしょく」、買った総菜や出前を自宅で食べること）を思い浮かべる人が増えているかもしれません。

サラ・ウォース著『食の哲学』では、食べることについて味や料理、思想や文化など、人間と食にまつわるテーマについて哲学の観点から述べられています。過去にはプラトン、アリストテレス、カントは精神の優位性を説き、食という行為を「下等な概念」として扱い食について論じることはほとんどなかったとして、ウォース氏はこれを批判しています。

また、ウォース氏の著書では、食についての考え方の1つであるスローフードをとりあげています。スローフードとは、「1つの生活様式」「1つの世界観」であり、農業システム全体、つまり食材を育て、購入し、調理して共に食べるという営み全体を包含するものであるということです。「スローフードならではの楽しみ方や人と人とのつながりをもたらし、私たちの身体と心を養ってくれるのだ」ウォース氏は述べています。

同著6章「料理の哲学」では、20世紀に料理についての考え方が転換した出来事として、戦争や大恐慌があったといます。母親が働きに出る家庭もあり、母親の側で料理を学ぶ機会が少なくなるにつれ、女性たちは19世紀よりもレシピを頼りに料理をすることが多くなったと述べています。

20年～30年ほど前にたまたま観たテレビ番組で、北欧では夕飯づくりにかける時間は一般的に数分ということを知り、驚きました。具体的には冷凍ピザを温めるなど簡単に早くできるものでした。その時、これは北欧独特の食習慣だと思いました。しかしながら、今や共働きの家庭が増える中で、日本でも食事づくりにかける時間は短くなってきていると思われます。

ところで、お盆を実家で大皿などを片付けている時、「通夜振る舞い」のことを思い出しました。「通夜振る舞い」とは通夜・葬儀の儀式のため、多忙な家庭のために近所の人が集まって作るもので、大皿に色とりどりに盛られ栄養面のバランスを考えられたものでした。身体にやさしいおなじみの料理が、参列者の接待や遺族の食事にもなりました。

「通夜振る舞い」の習慣について図書館で調べたところ、『仏教のことば早わかり事典』に以下の記述が見つかりました。

かつて仏教では、死者の出た家で他人が飲食することはタブーとされていた。しかし、神道の葬儀に、式後、神前に供えた食べ物や酒を参列者全員で食べる「直会（なおらい）」という儀式があるところから、これがいつの間にか仏式の葬儀にも取り入れられるようになった。

※お通夜の意味は？ 神道からきた「通夜振る舞い」より

私の父が亡くなった際に、「通夜振る舞い」は家族の死を迎えて大変な経験をしている私たち家族にとって大変ありがたいものでした。「通夜振る舞い」は、肉や魚を用いない精進料理で、定番は高野豆腐、野菜の煮物、そしておにぎりなどでした。季節の食材を用いて大人数分をまとめて作られました。今から思い出すと、食べる人たちのことを考え、栄養、味付け、量など、よく考えられたものだったと感心します。

近所の人たちの中には、自ら進んでしようという人とお付き合いで仕方なくという人がいたと思います。近所の人の中で台所を提供する人の自宅に有志が集まって作る習慣でした。作りながらおしゃべりしたり、時には故人の思い出話などもしていたそうです。この場では「通夜振る舞い」の料理の仕方が継承され、同時に近所の人同士の絆も強くなりました。しばらく経ってから、故人について「亡〇〇さんのお陰でこうして仲良くなれた」という言葉も聞かれました。

大切な家族を亡くした人、その家族のためという思いと、近所のみんなでできることをしようといった思いに満たされていたと感じます。自分の家族に不幸があったら、その場合は「通夜振る舞い」を作ってもら立場になるわけですから「お互い様」となるわけです。このことにより、他の人に頼っていいという温かな風土が保たれていました。この点で、「通夜振る舞い」という習慣は、地域の風土をつくる1つの情報システムであったと見なすことができます。

コロナ禍を経験し、私の実家の近隣では「通夜振る舞い」の習慣はみられなくなりました。通夜・葬儀という人生で最もつらいできごとを経験している中、他の誰かが、自分たちのために作ってくれたお料理を味わうという経験は生命情報として私の心的システムに残り続

けています。この習慣が身近なものでなくなり、とても残念に思います。

2020 年度全国栄養士大会において、「食」に対する意識調査—「主婦の食生活意識調査」が神奈川県立保健福祉大学保健福祉学部教授（当時）の鈴木志保子氏の解説とともに「オンライン講座レポート」として公表されています。このレポートでは、「時間に追われて夕食の準備をする人が増加している」ことが示されました。「時間に追われて夕食の準備をする」の選択肢「よくある」「時々ある」と答えた人の合計が、2006 年には 78%でしたが、2018 年には 82%と増加しています。年代別の 30 代では「よくある」「時々ある」と答えた人の合計は 94%と最も割合が高く、ほとんどの人が食事作りで時間に追われているということです。

また、同調査で献立を決める時に重視するポイントについて、世代全体の結果は以下でした。

- 1 位：簡単に作れる
- 2 位：家にある食材を使う
- 3 位：野菜を多くとれる
- 4 位：家にある調味料を使う
- 5 位：栄養バランス
- 6 位：経済性（安い）
- 7 位：旬の食材を取り入れる
- 8 位：子どもの好み
- 9 位：夫の好み
- 10 位：自分の好み

鈴木教授によると、理想的には「栄養バランス」の回答が上位にランクインすることを期待するとのことですが、実際には 60 代以外のすべての年齢層で「簡単に作れる」が 1 位でした。20 代では栄養バランスは 10 位以内にも入っていませんでした。鈴木教授は「成人後の食習慣の基礎が幼少期にかたち作られることを勘案すると、若い世代の主婦が栄養バランスを考える時間もないという現実には、何らかの早急な対策が必要」という問題意識を示しました。

この大会はコロナ禍で開催されたものですが、コロナ禍をきっかけに感染防止を目的としたテイクアウトなどの普及もあり、食についての「時短」「コスパ」への熱心さは高まっていると感じます。新製品「完全メシ」というインスタント食品が店頭を見かけます。テレビのニュースで目にするのは、休日にみんなでする食事として「中食」を買う家族、そして驚いたのは数種類の冷凍のお弁当を冷凍庫にストックしておいて、食事前に家族それぞれが食べたいお弁当を選び、レンジで温めて食べるというものでした。

共働きの夫婦が増加する中で、簡単に作れるものを利用して食事作りに過度な負担がかからないようにという方向性は理解できます。冷凍技術などが進んでおり、冷凍食品でも栄養バランスがとれているかもしれません。しかし、ウォース氏が「人はたべたものでできている」と声を挙げたように、心身に多大な影響がある「食」を、出来合いのもので満たすことが習慣となるについて危機感を感じます。

他の誰かのことを思って食事の献立を考えること、食卓で一緒に味やにおいを楽しみ、何気なく会話を交わすこと、そして満足した気持ちや感謝のことは伝えることなど、大切なことが失われているのではないのでしょうか。このままでは、「食べること」による豊かな経験、そしてそこで生じうる生命情報を喚起する機会も減ってしまうのではないかと懸念します。

IS 技術者の方々がやりがいを持って働くことができるよう、そして組織がよい方向に向かうために何がよいのかについて、本稿では今後も探って参ります。皆様からのご指摘やご意見をお待ちしています。

#### <参考・引用>

- \*1) ウォース, サラ・E. 著 永瀬 聡子訳, 食の哲学:「食べること」に潜む深い意味 バジリコ, 2022
- \*2) 主婦と生活社 仏教のことは早わかり事典 主婦と生活社, 1987
- \*3) 2020 年度全国栄養士大会オンライン講座レポート 一女性の「食」に対する意識や考え方の現状から「バランスよく食べる」の指導について考える  
[https://ajicollab.ajinomoto.co.jp/report/pdf/report\\_10.pdf](https://ajicollab.ajinomoto.co.jp/report/pdf/report_10.pdf)