あさひ便り

平成 26 年 11 月 21 日　**NO。14**

「おいしい」を感じる力を求めて

あさひのニワトリサポーター　岡本　隆光

《持続可能ということ》
理念として「持続可能な〇〇〇」という言葉が広まったのは、今から３５年前であるらしい。今では人類が進むべき道筋の共通理念として、国連をはじめ、日本でも常に人の口にのぼる言葉として使われてきている。私自身も自分の行動規範として意識するようになってきた。

人は（動物は）最も大事なこと・つまり生存し続ける為に必要なことは、本能として備えているのではないか（現在、きちんとした定義では、本能という言葉はあまり使われなくなったようですが、ここでは、学習しなくとも持っている能力位の意味で使っている）
その本能のひとつである食欲、食べることは、命を持ち続けること、生き続けることと密接に関わるのは、言うまでもないこと。
では、人は何を食べるか、の判断はなにか？
◇ 栄養成分
◇ 価格
◇ おいしさ
他にもいろいろ判断基準はあるとは思うが、ここではひとつ興味ある見方を示してみよう

《　動物の体にとって必要なものはおいしい　》

その説の基には、必要なものが不味くては、食べるのが嫌になる⇒生存し続けることは出来ない、という人間理解があると思う。いや、人間だけでなくおそらく脳の発達した動物全般に言えるのではないだろうか。
ただし、その逆は言えない⇒おいしい食べ物はみな人（動物）にとって必要である、とは言えない。

このことは、野生動物にはよくあてはまると思える。
動物が食べ物を選択するのは、命を懸けているという表現ができる。

選択を間違えれば命の継続は怪しくなるのだから！
不味いものは自分には危険だから食べない、というのは選択肢として合理性がありそうに思える。苦味のある植物はアルカロイドを含むことが多いことは知られているが、アルカロイドは毒性を有することが多い。
では、人間ではどうであろう？
野生動物と明らかに違う点（判断基準、状況）が出てくるようだ。
いくつか挙げてみよう
☆　おいしいものが多くなっている。（食物の生産量が多い。ただし、地球規模ではかなり偏在しているが）
☆　おいしさの基準が多様化している（よく言えば、だが。悪く言えば味覚の音痴化かも）
☆　食に関するいろいろな情報があふれている。（栄養学の詳細化、分析技術の進歩、情報媒体の多様化など）
☆　人間は極めて好奇心の旺盛な動物であること。不味いものも食べてしまう。

他にも多々あると思うが、いずれも人間が「生存し続けるための本能」に従わない、あるいは生存本能が薄れていく方向へ進んでいくことが想像できる。また、それが人間らしい有り様なのかもしれぬ。

では、その方向を甘受したままでいいのだろうか？
《動物の体にとって必要なものはおいしい》
今度は人間にとっておいしいとは何か、という事を考えていきたい。
このテーマは最近非常に深く追求されるようになり、情報（書籍、雑誌、インターネットなどなど）が広く伝わるようになってきた。
その根には脳科学の進歩による実証的な検証があるようだ。そのことも大変興味のあることではあるが、ここではもっと大雑把な捉え方をしていくので、省略します。

おいしさの定義が確立しているかどうかははっきりしないが、共通項はありそうだ。
最後のページに、私なりにまとめたおいしさを感じる要素の一覧表を提示する。
この表を眺めると、おいしい、とは何と表現しづらい事であるかを納得してしまいそうだ。

《おいしさの大分類》
☆ 数値で表現できるおいしさ＝食物側の状態
　感覚　⇒　味覚、嗅覚、食感、など機械（一部訓練された人）で測定し、数値で表現できる項目

☆ 言葉で表現すること＝食べる側の状態

文化　⇒　民族、地域、歴史など人間社会の営みと深くかかわっている結果として

個人　⇒　年齢、性、体格、生きてきた履歴

最近のおいしさに関する説（研究）をまとめると、以上のような方向になるのではないだろうか（詳細には異なる意見も多々あるが）

ところで、最近の食べ物に関する表現の特徴をいくつか挙げてみよう。

◇ 一口食べて「柔らか～い！！」

よくテレビなどで耳にする言葉である。

柔らかい　＝　おいしい　とも受け取れる表現だ。

類似語　モチモチしている、ふっくら、パリパリ

テクスチャー（食感）をおいしさの重要要素としているのがよくわかる。

（おいしさの要素、表現を他に知らないようにも取れるが。）

◇ 食物をカロリーで表示する。

これは、最近の人が食物を選択するための重要な要素となっているようである。女性のダイエット志向、男性のメタボ対策などで流行してきたように思われる。

しかしよく考えてみよう。食べ物の栄養価値はカロリーだけなの？という事を！

カロリーはどんな栄養素からも供給できるが、（例外として無機物があるが）

逆に他の栄養素は、そのものからしか供給できない。

タンパク質

脂質

繊維

ミネラル

どの栄養素も必要不可欠なものばかりである。カロリーだけを選択の基準とすることには注意しよう。

◇ ○○がたっぷり入っています。

○○入り○○○○

おいしさの素　○○○

これらの表現は、特定成分に照準を合わせ、○○を強調することでおいしい、健康に良い、と訴える方法を取っている。

しかし、その成分は動物（人）が必要としている成分、おいしさの要素の何百分の１にしか過ぎない。

◇ 一日に必要な〇〇が入っています。
〇〇〇を食べれば（又は飲めば）一日に必要な〇〇が満たされます。
確かに一つの食物に関しては、数字上言えるのかもしれないが、他の食物も食べるのだから、場合によっては必要量を大きくオーバーしてしまうかもしれない。特にミネラルなどは、必要量と過剰量との差が少ないので、注意をしなければならない。

ちょっと皮相的な見方を示してしまったが、複雑化した社会を生きる私たちは、「　食　」に関して、危険な「食」を排除する方法を持ったほうがよさそうである。
ここでの考察するテーマへ戻ろう。
即ち、持続可能ということ、生き続けるということ。
その前提として、動物に必要なものはおいしい、
では、おいしいとは何か　⇒　必要なものをきちんと食べるために
このテーマは私には大きすぎて全体像を示すのはとても無理なのであるが、そんな自分なりに経験してきたことを少し書いてみたい。
「おいしい」ということをいろいろな本を読み、考えてきたのは、親鳥肉を食べてからのことだ。

親鳥肉とは、たまごを産んだ鶏が経済寿命を終え、屠殺されて肉になったものをいうのだが、以前は（昭和４０年代以前）は鶏肉といえば親鳥肉のことを指すことが一般的であった。それがブロイラーの出現によりすっかり様変わりし、
柔らかくて淡白なブロイラー鶏肉が主役となっていった。
親鳥肉とブロイラーの違いを簡単に表すと、生後５０日で約３ｋｇになるブロイラーと、生後５００～７００日で２ｋｇ程度の親鳥肉は、食べてみてもかなり異なる。
最初に親鳥肉を食べた（意識的に）とき感じたことは、
◎ とても硬いこと
◎ 濃厚で複雑な味
◎ 食べた後でも私の体のあちこちに親鳥肉の印が残っていること

それまでは、「おいしい」とは旨味成分が多い（グルタミン酸、イノシン酸などの旨味成分が多い）くらいに漠然と思っていた。
しかし、親鳥肉を食べた経験から、「おいしい」とはどういう事だろう、と思い調べていくと、一つの答えが出てくると共に、別なもう一つの疑問が出てきて、未だに追いかけごっこをしている。

複雑であることはとても大事なことと思う。なぜならば、そこには色々な積み重ね

が無いと生まれないものだからであろう。成分名で表せるもの、表せられないものなど、多くの「もの」がそこには（食物には）詰まっている。
逆に複雑でないものはこの積み重ねが少ない、「もの」の関わりが少ないことと思われる。
この地球上の構成物を分けると（ただし、一つの分け方として）、
無機物（炭素 C を含まないもの）水、空気、土など
有機物（炭素 C を含むもの）生命体
　有機物を更に分けると
　　微生物
　　植物
　　動物
に分けられる。
この三者は地球上の営みを見事に役割分担していて、
生産する　＝　植物
消費する　＝　動物
分解する　＝　微生物
この　生産・消費・分解　を無機物とのかかわりの中で繰り返している。

一方、「おいしさ」を食物連鎖の流れの中で眺めてみると、
植物　⇒　草食動物　⇒　肉食動物　⇒　人間
人間が積み重ねられた複雑系の頂点にいることが分かる。

そして生きる本能を備えているならば、「おいしい」（＝必要な）食べ物を食べたいと欲求するであろうし、そうならば、生き続けることが出来るはずであろう。
しかしながら、人が便利さと引き換えにしなければならなくなった生き続けるための本能、その衰退は、人に様々な影響を与えてきたし、これからも続くのではないか。
◇ 飢餓状態の欠如　⇒　食物を真剣に求める欲求の希薄化
◇ 結婚しない（出来ない）男女の増加　⇒　種の保存本能が衰えてきた？
◇ 何でも経験できる（疑似体験であるが）機器類の発達、安価に入手できる社会。
　　実体験を通してしか得られないであろう知恵の欠如
地球上にはそうでない社会も沢山あるが、少なくとも今の日本に住む我々の周囲には、上のような事態が加速度的に増えて、深化していっているように感じる。
ちょっと悲観的な表現をしてしまったが、「今できることをやろう」という先人の教えは、私たちに今何ができるのか、と考えることを要求してきます。

今、私は千葉県のある農場で、仲間たちとある空間作りをしています。
今までは「にわとり広場」と名前がついているように、平飼い養鶏場だったのですが、そこを基本にしながらブッシュであったところを雑木林に、あるいは芝生の広場に、きのこの原木栽培場に、そしていろいろな人が遊び、休める場所にしようと少しずつ少しずつ開墾していっています。

そこでは、植物が生産し、動物が消費し、微生物が分解する、この営みを繰り返して行きながら変化していくことを実感できる場所になっていくことを目指そうとしています。
その場所（郊外の団地が近くにはありますが）にくれば、風が運んでくる匂いを感じ、土の中からから生まれてくる生き物を見て驚き、鳥の声に耳を澄ませ、押し寄せる虫から逃げ回る。今年の夏は、玉虫に出会いました。法隆寺に所蔵されている国宝の玉虫厨子を飾ったあの玉虫です。
本当に玉虫色に輝きながら日の光のなかで飛んできました。でも来年も来るかどうかはわかりません。

私たちの世代は（私は６３歳）小さいころにそんな体験をしたことがある筈です。「夕焼け小焼け」や「赤とんぼ」の歌を実感として感じて歌っていませんか？
私も小さいころ、そんな経験をしながら育ってきました。でも都会で仕事に追われながら生活していくうちに、すっかりそのようなことを忘れてしまい、「砂を噛むような」と形容され

る暮らしになっていったようです。
でも、ひょんなことから農場開墾をしていくうちに、感覚が違っていくのが実感できるようです。
今の社会の有りようの中で、そのような経験は以前と違って一種ゼイタクなのかもしれません。でも、どこかで少しでもそのような事を体験して行くことは、本能的な部分を思い出させる意味があると思います。

そして、それがおいしい食べ物＝必要な食べ物を選んで行ける力になると思います。
また、おいしくない食べ物＝危険かもしれない食べ物を避ける力になるでしょう。

そんな経験をしたことがない次世代の人々に場を作っていくこともいいのではないでしょうか。そこには色々な人が集まってきてくれるといいですね。
赤ちゃんを抱いたお母さん、やんちゃな子供を連れてくるお父さん、仕事に疲れたおじさん、何がしたいかわからないでいる若い人、絵をかきたい人、楽器の演奏を誰かに聞いてもらいたい人、料理を作って食べてもらいたい人、もっともっといるでしょう。
人が集まれば、そこにはまた新しい活動が始まることを確信しています。

最後に、参考文献ではなく、私が読んで共感した本、人をご紹介します。

辰巳芳子さん　「食といのち」　文春文庫　料理研究家
今回私が書いたテーマとかなり重なっている内容の対談集です。私が漠然と考えていたことを、対談者が明確に話しています。

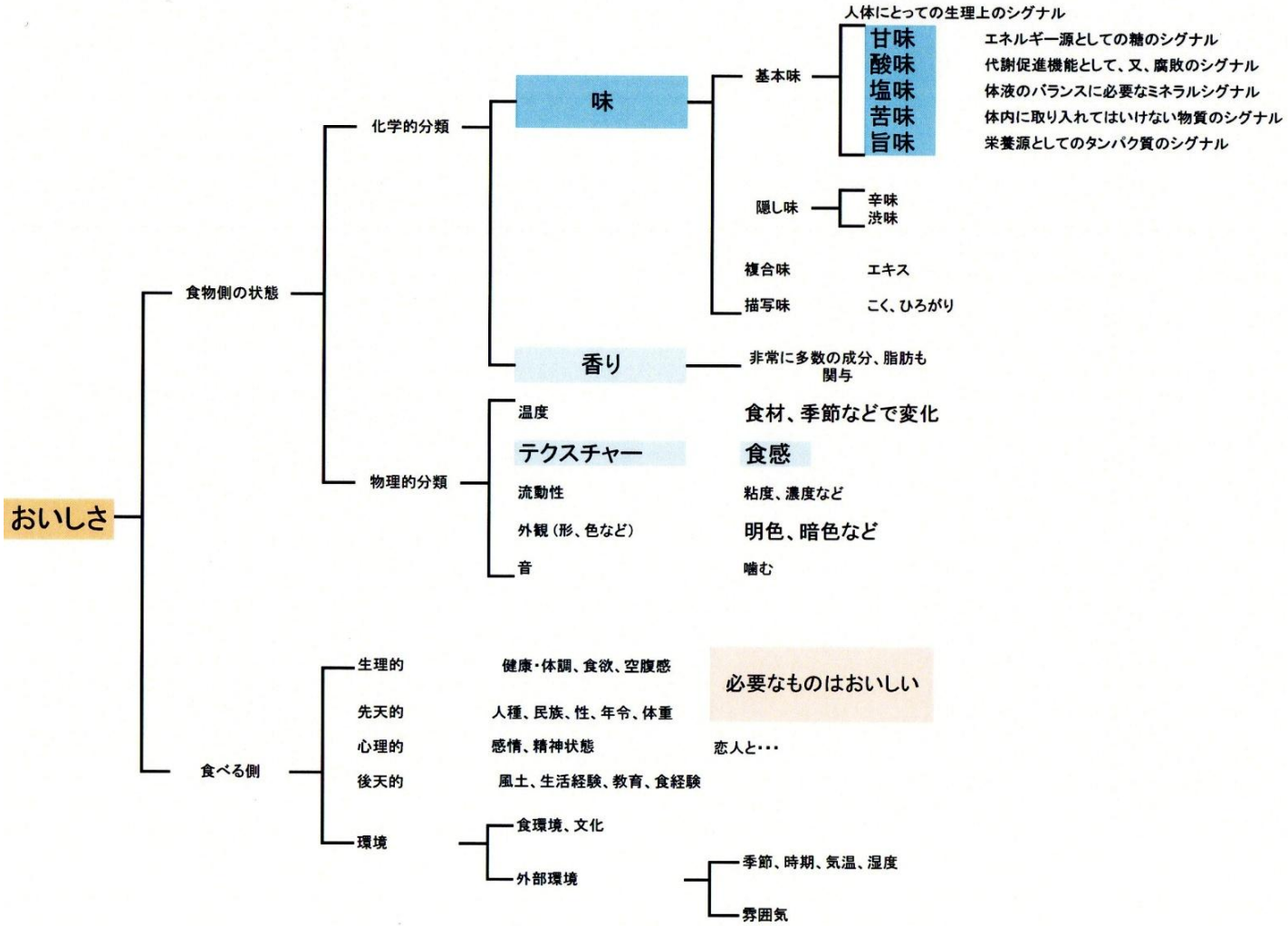
福岡伸一さん　「動的平衡」　木楽舎　生物学者
有名な方ですが、生命が生き続ける仕組みを解き明かしてくれる内容です。

井上勝六さん　「脳で食べる」　丸善　山梨・クリニックいのうえ院長
山梨県で活動されているお医者様、偶然図書館で見つけたのですが、この本も私の漠然を確信に代えてくれた本です。
健康には「おいしい！！」が一番

伏木亨さん　「コクと旨味の秘密」など一連の著書
京都の食文化をバックにして、味の科学をずっと研究されている大学教授。最新の味研究者です。

レイチェル・カーソンさん　「沈黙の春」など。海洋生物学者
今回の文では直接触れていませんが、「持続可能な社会」に深く影響を与えていると思います。DDT の使用禁止のきっかけを作った人、　「the sense of wonder」は、感じる心を描いた素晴らしい本です。是非お読みください。

プレーパーク　キーワード　プレーパーク協会もある
現在全国に約２００か所ある遊び場
そこでは規制する言葉は何もなく、ただ自らの良心に従って人としてのしてはいけないこと以外は、何をして遊んでもいい、という場所です。何かの折に調べて、行ってみて、触れてみてください。



ふと空を見ると

慶應義塾大学４年　土屋光

頭上に広がる大きな空、都心では見られない高くそびえたつ山々、心地よい風、鶏舎のあの独特なにおい。それらを全身で感じた時、私は「またあさひに来たんだ」と実感する。そして何よりも、あさひの皆さんに屈託のない笑顔で迎えられるときに私は安堵感を覚えるのだ。今年で３回目の訪問になるが、名前よりも顔をなんとなく覚えてくれているだけでまた来てよかったと思えるから不思議だ。

にわとりへの水・えさやり、たまご収集、チェーンソー、ヒエとりなど、あさひで体験させていただいたことは、今後得る機会はなかなかないだろう。平成生まれの私たちは、スーパーやコンビニに行けばあたりまえのように食料が手に入る環境に違和感すら抱かなくなっている。そんな環境にいる私が、食料を提供するという立場に短い期間でも立つことができたのは非日常的で新鮮だった。便利な生活の見えないところで、いつの時代も毎日汗を流しながら働いている人たちがいることに感謝しなくては、と思えるようになったのも私があさひを通じて成長した部分なのだろう。

仕事の後の夕食は非常に賑やかである。あさひの皆さんが自分の好きなものについてお話をしてくださったり、雑誌や携帯電話で撮った写真を笑顔で見せてくれる。そのような生き生きとした表情を見て、あさひでの生活が大変充実しているんだなと感じとれた。それぞれ別の場所で生まれ、育ってきた彼らがお互いを尊重し助け合いながら、武代さんを中心に生活している様子は、家族以上のつながりがあるように思えた。

しかし、個人的な解釈かもしれないが、彼らの生活を充実たらしめているのは趣味や自由時間よりも仕事なのではないかと私は考えている。彼らの仕事に対する姿勢はプロそのものだ。自分の持ち場に対するこだわりや責任感を言葉の節々から読みとることができ、時折発せられる厳しい言葉にこちらが気おくれするときもあったほどだ。あまちゃんの学生である私には、彼らの働く姿勢は誇り高く輝いて見えた。

私事であるが、来春から武田薬品工業で縁あって働くことになった。将来的にはワクチンの分野で働くという夢を抱いているが、その数倍の不安が心の中に占めている。しかし、あさひの皆さんなど応援してくださる方々が幸運にも私には大勢いる。学生時代に様々な人たちに経験させてもらったことを社会に少しずつ還元していきたい。

きっと自分が予想していたよりも厳しい社会の中で、孤独を感じる時も多々あるだろう。そんな時は空を見上げたい。私とこれまで出会った人たちはこの大きな空でつながっているのだから。

土屋光さんが見上げる空―あさひとつながりますように

慶応義塾大学ワークキャンプの方々と

ラルシュ・リトリートに参加して

ＮＰＯあさひ　理事長　島　武代

今年も聖心丹沢学舎で、３泊４日（９月２０，２１，２２，２３日）のリトリート（修養会）に参加いたしました。
私は由美さんと裕子さんと共に 2 泊三日のプログラムに参加しました。
ラルシュとはフランス語で方舟との意味で、以下のことを目的にしています、知的障がいの有る者もない者も国際連盟に所属するコミュニティーで暮らしと仕事を共にする相互の関わりと、生かされているということを中心にして共に歩む一人一人のかけがえのない価値を讃え祝い、お互いを必要としている事を認め合う。

ラルシュの創設者、ジャン・バニエ氏は 1928 年カナダで生まれ、教鞭を執りながら、キリスト教コミュニティーを生きようとしました。
1964 年にフランスのトローリーで 2 名の知的障がいのある青年と共同生活を始め、そこから世界にコミュニティーがひろがり、日本では静岡県の“ラルシュかなの家”と三鷹市の通所施設“信仰と光”があります。

今年のリトリートには、障がいのある青年ら 10 余名、ボランティアスタッフ 20 余名、司祭、牧師、保護者、施設職員ら総勢 70 名余りで、ボランティアスタッフの皆様のおかげで森に囲まれた悠久の地に、、心も体も吸い込まれていくようでした。
今年のテーマは、ジョージ・ダナーさん（ラルシュ・インターナショナルのための養成コーディネーター）の講話、イエス様と歩く、がありました。また各 10 名位のグループになり、分かち合いが行われました
これは各自の思いを自由に発言する場で、私は裕子さんと同じグループになりました。裕子さんが 3 回も自分の思いをはっきりと語っているのには驚きました。
来年は、テレサホームのスタッフにも是非参加してほしい、との思いを強くしました。
リトリートの説明に、彼らについて素晴らしい言葉がのっていましたので、掲載させていただきます。

＜仲間について　　知的障がい持つ人は、ハンディーがあるので確かに生きるのに大変です。しかし、そのために、素晴らしい賜物も与えられていて、私たちを

導いてくれる人たちです。かわいそうな劣った人ではありません。それで、お菓子などはやたらにプレゼントしないでください。健康上注意しなければならない人もいます。周りの人の理解と協力が必要です。話せない人もいますが、その人なりにしっかりしていて、大人です。手をつなぐのはご遠慮ください。＞

☆来月は交流会です！：　　◎日時　平成 26 年 12 月 13 日（土）

（大もちつき大会）　　午前 10 時～午後 2 時

会費・・・３００円

新米のおにぎり、豚汁とぶーこっこの商品など盛りだくさんです。
今年もフリーマーケットやります！！
最後は“大ビンゴ大会”を開催します、たくさんの景品をご用意しておきますのでお楽しみに！！

特定非営利活動法人あさひ　　あさひテレサホーム

〒408-0002　山梨県北杜市高根町村山北割 86-6　　http://www.asahi-teresa.com

TEL 0551-47-3950　　FAX　0551-47-4414　　asahi-fukushi@cd.wakwak.com

賛助会費・寄付金等　　★郵便局振込★　00220-1-　98254　　編集者：中山　正博