

～ シリアル・ルネッサンス～ <http://www.riceisland.co.jp>

文藝春秋10月号より・・・現代人の食卓事情

「菓子パン、牛乳、ヨーグルト」・「プリン、おまんじゅう」・「コンビニのサンドイッチとおにぎり」・・・みなさんは、このメニューが何だかおわかりになりますか？これは、現代の30代を中心とする主婦、約2000食卓の調査における、ごく標準的な朝食の姿です。この食卓の崩壊についての特集が文藝春秋(2003年10月号)に取り上げられています。

「食」は最下位

まず、現代主婦にとって、「衣食住」のなかで「食」の優先順位が最下位であることが、明らかになった。

「食費はできるだけ削ってディズニーランドや海外旅行に行きたい(30歳)と節約に励む。食の地位は遊びよりはるか下である。..... 日常生活で「忙しい」「時間がない」「疲れている」のも、食を捨てる理由に多い。しかし、インタビューによって、さらに想像外の実態が浮かび上がった。「遅くなったので、夕食はもう作れないとテイクアウトした」という主婦(35歳)に帰宅時間を聞いてみれば、午後四時。まだ日は暮れていない。用事は公園でのお遊びと買い物。..... こうした姿を、主婦の怠慢とあげつらっても意味がない。注目すべきは、「食」がこの程度の用事より優先順位が下で、なりゆきで「作れなくて仕方がない」ものになっている、という事実である。

食卓を崩壊させたもの

「食の崩壊」に見逃せない原因がある。99年頃までは、不思議な素材の組み合わせメニューをよく見た。

「もやしと豆腐の甘味噌炒めに納豆昆布を和えた卵とじ」など。

これは、「栄養バランスのため」「1日30品摂取が目標だから」との理由から。栄養素重視、味覚無視のこうした料理を「配合飼料型メニュー」と呼ぶ。そして2000年頃から、「モロキュウ、レタスだけサラダ」など、摂りたい栄養機能の明確な単素材の料理で構成される「単品羅列型メニュー」が増えてきた。いずれも、食材を栄養素に置きかえて考える点で共通している。...34,5歳以下の主婦ではさらに「切り札型」とも呼ぶべき型に変わる。ヨーグルトや豆腐、野菜ジュースなど、体に良いと言われる一品摂ることで、食事全体の流れを相殺してしまおうとするような傾向である。最近の切り札はお酢。酢さえ飲めばいいかげんな夕食でも大丈夫と思込む。ビールに酢を混ぜて飲むことすらある。.....35歳から下の主婦からの大きな変化は、中学校技術家庭科が男女共修になったことだ。その結果「家庭の料理をつくる」より「自分の食を自分で賄う」ように変わった。.....ひとくくりに「今時の主婦は」と言われるが、思いがけないほどかつての家庭科教育の呪縛から逃れられていないのだ。経済や社会だけでなく教育もまた、日本の「食卓崩壊」を後押ししてきたともいえる。(文藝春秋2003年10月号より抜粋)

経済・社会が変化し、教育も色々な「食の情報」に踊らされる中、今もう一度見直すべきなのは、「食」原点ではないでしょうか？

『食生活の土台とは何か？文字通り主となる主食です。主食となるものは、それ一品だけで私たちの体に必要な栄養素をある程度取れる物です。...効率がよいのは主食をより充実させることです。』 「素食のすすめ」より

物があふれ、便利さに押されて、「食」本来の意味を見落としているのではないのでしょうか。「本当の豊かな食生活」を再構築するために、R.Iは以前には主食でもあった雑穀を提案しています。日本人が食べ続けてきたご飯と雑穀で食卓崩壊にストップをかける一助となると考え、雑穀の普及に努めて参ります。

R.Iでは、穀物を中心とした食生活で、発芽玄米や雑穀、黒米、赤米など幅広い穀物を取り揃え、食スタイルや体質に合わせて選び、楽しんでいただき、継続して食べることが重要と考えて製品開発に努めて参ります。

来週のR.Iレポートは、「棚田シンポジウムの報告」です。10/13のお届けです。

e-mailでの発信も承っております。ご希望の方はチェックしてご返信ください

不要の方はチェックしてご返信ください。 FAX 058-252-5115 TEL

御社名

御担当

e-mailアドレス