

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

雑穀情報

日本人のこれからの食パターン

「ごはん」といえば食事のことをさすように、日本人が昔から主食としてきたのがお米のごはん。そしてごはんに欠かせないみそ汁ですが、いずれも穀物が原料となっています。穀物こそ和食を支えてきた食材です。

肉を主食にしている欧米人は肉の周辺にいろいろな食べものをおいてはいるわけですが、その選択は非常に少ないのです。ですから肉の取り過ぎが身体によくないということがはっきりしてきて、少し肉を節制したほうがいいよ、と言われても、アメリカ人としては避けようがないのです。ところが日本の場合、肉の消費が増えたといっても、依然として食のパターンは中心に穀物があり、穀物の周辺に魚があり、多彩な野菜があるわけです。

『穀物の養によりて元気生々としてやまず』の、貝原益軒（江戸時代の儒学者）は、健康を保つ秘訣は畏れであるは有名な言葉です。日本の食の基本は一汁三菜。ごはん、豆類、根菜の煮物、漬物など、主食もおかずも穀物を中心に食べてきたんですね。

米は血糖値を暖かく？上昇させてくれるので、腹持ちがよく、脳を働かせる栄養素となるブドウ糖も豊富です。脂肪の取り過ぎを抑えたり、食事のバランスをとる役割を果たしてくれるのです。また、みその原料である大豆にはタンパク質が35%も含まれています。それが発酵する過程でアミノ酸に分解されていくことでうまみが生まれます。さらにカツオ節などの海産物でとっただし、季節の野菜やワカメなどの海草が加わって、山海の恵みが溶け込んでいる上、漬物も含めた発酵食品は人の免疫力を高めてくれます。こうして考えてみると、ごはんもみそ汁も、実に体のためになる料理なのです。

穀物の中でも、ミネラル・繊維が豊富な雑穀は、実は、米よりも日本人が長く食べてきた、最も適した食べ物といえるかもしれません。五穀米は江戸時代にたびたび起こった干ばつの経験から、農家は常に米に代わる雑穀を必ず作っていたことに端を発しています。雑穀だけでなく、土の力がつまった農産物や、そのパワーいっぱいの農産加工品も、大切に育ててきた、はぐくむ食品なのです。

「昔の食べ物は風土の知恵があり、そして習慣として食べていたため、次の世代にも伝わりやすかったのです」しかし、こうした知恵や習慣は、時代の変化や核家族化などによって継承されにくくなっています。そして、作物の代わりに台頭してきたのがサプリメント（機能性食品）。食の簡略化によって栄養成分がひとり歩きし、人々が手軽にそれらを手にするようになったのです。「何よりも、子どもたちが日本の伝統食のすばらしさを知ることなく、もっと濃い味、脂っこい味、甘いものを好んで食べるようになってしまったことです。そして、食の基本となる、ごはんを食べなくなってしまったことです」

今後、農家に望まれることが、旬に合わせた野菜の生産と出荷です。「野菜の栄養は露地栽培の方が高くなります。例えば、日本が昔から育ててきたホウレンソウの旬は冬ですが、夏と冬ではビタミンCの含有量が3倍も違うので、旬の野菜こそ薬なのです」家の周りの畑にちょっとし薬味や果菜類を育てる家庭菜園ができおり、家庭内でもスプラウトとしてモヤシもできます。今では少なくなっていますが、長寿村では、どの家にもまだまだ家庭菜園が健在なのです。“土と人との関係”を取り戻しませんか。これから私たちは百年、千年先に向かってどういう食パターンをつくっていったらいいのかも、考える必要があります。今世界に広がっている和食文化を、日本の穀物を中心にした食を、食べ続けられる美味しい食を、どう伝えるべきかを考える時期がきたのではないのでしょうか。