

食と日本

忘れかけている
日本のこころ



環境活動の大切さを一言で表し、資源や食べ物に対する尊敬の念を込めた言葉「もったいない」。その日本の精神が改めて注目され、世界で称賛されています。

column 1

当たり前でなかった昔

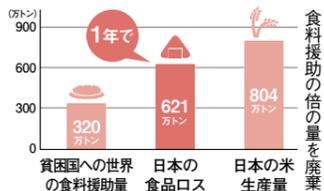


昔は土間にあった炊事場

生ゴミやし尿も資源として循環させていたかつての日本。器に一粒の米粒も残さない「もったいない」の精神が根付いた生活でした。しかし、高度経済成長後は飽食の時代を迎え、今では24時間いつでも自由に食品が買える環境になっています。

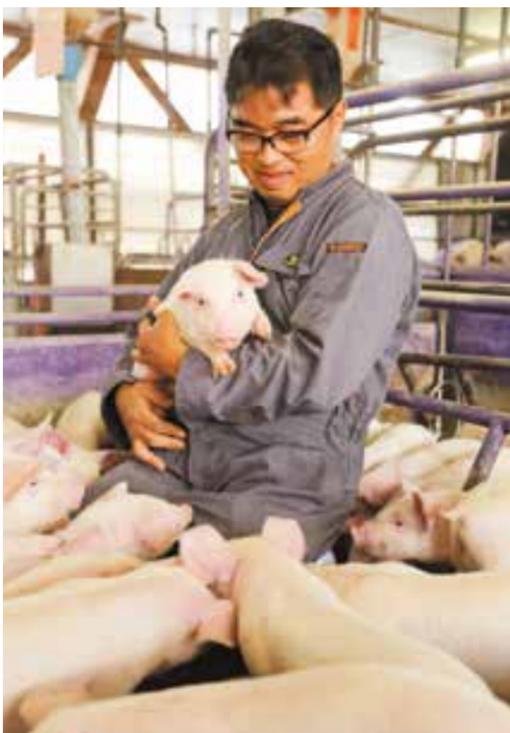
column 2

薄らぐ食のありがたみ



日本では食品全体の3分の1にあたる2,775万トンを1年間に廃棄しています。そのうち「食品ロス」は年間621万トン。世界では約8億人が飢えに苦しむ中、日本では1秒間におにぎり1,790個分の食品が、食べられるにもかかわらず捨てられているのです。

※本来食べられるのに捨てられた食品



豚肉工房うめちく 梅田秀美さん

幼少から親の養豚を手伝い、進学した東京農大でも畜産を研究。ブランド豚「乳豚」を開発し、「豚肉工房うめちく」を町内に開業。

「必ずやって来る数か月後の別れ、感謝しない日などありません」

お金さえ出せば食べたい物が手に入る。今ではごく当たり前のことかもしれない。そんな食があふれている飽食の時代。物の豊かさゆえに、大切な心が見失われつつあります。

「あたりまえ」を振り返り見えてくる食の向こう側。

私たちの体は食べた物でできています。だから、何をどう食べたかで心と体は変わっていくし、どう食べるかは、どう生きるかにつながっています。生きることに食べることで、そのつながりを見つめ直すことで浮かび上がってくる大切なこと。現代の食が私たちに問いかけている食の向こう側について考えます。



一番悲しいのは食べ残して捨てられること

「こうしてね、生まれてすぐ、まだ目が見えないのにおっぱいを探して飲むんですよ。幼いころから親が営む養豚に携わり、50年になる梅田さん。今日も生まれて間もない子豚に、やさしいまなざしを送ります。豚とは家族のように接してきたという梅田さん。子どものころ、人懐っこく寄ってくる子豚に名前をつけないよう我慢していたと言います。「幼いながらに、数か月先には別れが来ることを知っていましたね。豚の命のおかげで私たち家族が暮らせることも理解していました」。小学生のころから豚舎の掃除や去勢の手伝いまで、当たり前のようにしてきた梅田さん。進学していくにつれ、豚への感謝は深まっていきました。

食材をムダにしないよう、施設などから出た残飯を回収しエサに活用。町内の学校とも40年以上の付き合いです。「ムダなゴミではなく、豚のエサになるなら」と、少量でも回収を頼まれることに喜びを感じています。そんな低カロリーのエサに乳酸菌を加えて育てた「乳豚」は、今や県を代表する全国ブランドになりました。「『おいしい』『ありがとう』という声は何よりの励み。味わって食べてあげることで、豚たちが報われます。一番悲しいのは、食べ残して捨てられることです」。どんな気持ちで育てているか、どんなエサで育てているか、笑顔に出会うため、梅田さんは伝え続けます。



「豚の気持ちを分かろうとする日ごろからの姿勢が豚にも伝わる」と語る梅田さん。

一滴も余すことなく。伊方小3年生の初の調理実習「ざる豆腐づくり体験」。11月7日に地元の女性農業者が53人の子どもたちに手ほどきしました。「ざる豆腐」のほか「ご汁」や「おから」など、絞り汁も余すことなく使われた大豆。昔ながらの手間を体感し、姿を変えた大豆に感動した子どもたちは、できたての格別な味をかみしめました。





体力が無く、寒さに弱いため、母豚のおっぱいを飲まなければ体温を維持できない子豚たち。生きるために、必死でおっぱいを求めていく。



必ず向き合わなければならない別れの出荷。物心ついたときから豚舎があった梅田さんにとって、命をもらって自分の命を感じる日々が続く。

県の重点課題の研究指定校として、体育と食育を2年間学んできた子どもたち。豚がお肉になる場面では「かわいそう」と静かにつぶやく子や祈るように見守る子もいましたが、最後まで真剣なまなざしで、梅田さんの話に聞き入っていました。



**言葉は通じないけど
気持ちは伝わる**

「おじさんが飼ってる豚はね、生まれて半年で、お肉に変わる場所に行かなきゃいけない。お別れの日、ここにいたいよ」って豚は必死に抵抗します。それでも家畜として生まれたからには、最後はお肉として一生を終えるのが運命だろうと思います。悲しい現実です。」

「豚たちはここで、

『いきもの』から

『商品』に変わります」

出荷した豚が写る食肉市場の様子を見せながら、梅田さんは命が商品に変わっていく現実と豚への思いを子どもたちに語りました。

「送り出す日、よく大きくなってくれたね、ありがとねって、何度も豚をなでます。お前たちのおかげで、うちの家族もごはんを食べていける。子どもたちが学校に行けるって、心から感謝の気持ちを伝えていきます。」

**お肉にも命があった
商品の向こう側**

多くの人が携わっていることを伝えるため、食肉市場で現場の声を直接聞きに行った梅田さん。

「豚だって死にたくない。その命の重さを知るからこそ、自分の仕事に誇りを持っています」と言われ、ハッとしたりと振り返ります。

「愛情をもって、手間暇かけて大切に育てた豚を、食肉市場の

**「おいしく食べてもらえることが、
豚にとって一番うれしいこと。
命が活かされること。」**

梅田さんが育てた豚が、給食でみんなに届くまでをまとめた命の授業。生まれた瞬間から一生懸命におっぱいを探す子豚の様子や、言葉は通じないけれど常に声をかけながらお世話をしていること。人間と同じように豚が兄弟げんかをする様子や人間の気持ちは伝わる場面など、豚の成長の過程を子どもたちに分かりやすく、写真を交えて説明しました。

人が立派な商品にしてくれます。豚にとっては、おいしく食べてもらえるのが一番うれしいこと。命が活かされること。だからこそ、健康な豚を丹精込めて育てようと改めて思いました。」

命について伝えようとすればするほど、その意味の深さを考えさせられたという梅田さん。愛情込めて豚を育て、自信を持って提供してきたからこそ、生きた言葉が子どもたちの胸に響きます。

市場小2年生 一道德一 梅田秀美さんによる特別学習

命の授業

11月16日に市場小学校で行われた授業「梅田さんちの豚肉」。2年生57人が現場の声を受け止め、現実を見つめ、食えることと命のつながりを考えました。

「お店でパックに詰まっている豚肉があるよね。牛肉や鶏肉もある。そんなお肉は全部、数日前まで生きていた命なんです。たくさんの人が関わって、手をかけ、移動して、買われて、調理されて、みんなのお口に入ります。おじさん

はね、少しだけみんなに考えて欲しいんだ。お肉にも命があったことを。どういう風に育って、どんな人が関わってきたのか。その奥に、向こう側に、何があったのかを考えられるような、やさしい人になっただけだと思えます。」

豚が加工される食肉市場の写真を手にとり、授業で語りかける梅田さん。子どもたちはだれも目をそらさず、命と食への理解を深めていました。

食と学校

学びの現場が取り組む
食育と地産地消

命をつくる食



食べたものでできている私たちの体。「体や心が食べ物にどう支えられているか」「何を選びどう食べるか」をふるさとの風土や産物が私たちに教えてくれます。

column 1

ふるさとの土から学ぶ



園児と児童合同の収穫体験

弁城小と第一保育所の子どもたちが地域のかたと一緒に行う苗植えと収穫体験。自らが手掛けることで食への関心が高まります。ふるさとの大地に触れ、作物を育み、収穫を喜び、体に取り入れる過程から、子どもたちは食育の本質を学びます。

column 2

食と人つなぐ地産給食



11月17日の福智給食の日

成長期の体をつくる役割が年々高まる年180回の給食。町内全8校では毎月の「福智給食の日」をはじめ、地元の食材をできる限り取り入れています。子どもたちは生産者を思い、旬を感じることで、郷土と食と人との結びつきを身近に感じています。

食と炭鉱

先人が築いてきた食と
今も変わらない食

歴史映す食



明治26年の金田駅開業以降、明治鉱業赤池や三菱方城炭鉱などの大鉱山が生まれた町内。筑豊全体が炭鉱景気に沸く中、郷土の食も変化していきました。

column 1

鮮魚の流通と魚市場



魚市場があった金田商店街

鉄道と共に急速に整った鮮魚の流通。三菱堅坑が完成した明治41年には早くも金田魚市場が開業します。事故や死と常に隣り合わせの坑内作業員にとって、食は大きな楽しみ。魚市場の鮮魚は、各地から集まった作業員の心も満たしました。

column 2

孤児救う方城すいとん



大非常で親を失った孤児

炭鉱景気の華やかな食があった一方、ふるさとならではの食も今に残っています。「方城すいとん」は、大正3年に起きた国内最大の炭鉱爆発事故「方城大非常」がルーツ。長屋の人々が具材を持ち寄り、孤児たちに振る舞った心温まる料理です。

「携わった人の手を思うからこそ、最高の状態で魚をつなぎたい」

筑豊魚市場 内野達也さん



活魚を手掛けて34年、漁場の信頼を集める内野達也さん。真心のリレーを食卓までつなぐことを信念に、魚と向き合っています。

大切に運ばれた魚たち その尊さをつなぐ

海のないこの町で、漁港さながらの光景が繰り広げられる筑豊魚市場。その一角の生簀に、鯛や鰯など数種類の魚が泳いでいます。週末は1日5百匹以上がここで「活じめ」され、鮮魚店や料理屋へと運ばれていきます。

「鮮度を保つには、魚にストレスを感じさせないことが第一。常に真剣勝負で、大事に作業をしています」。

筑豊魚市場で活魚の出荷を担う内野さん。実に手早い作業で、魚に触れる時間を最小限に、数秒で神経を抜き、血抜き処理を施していきます。

「海に出た漁師や漁船が何重にも管理して、漁場が大切に扱い、活魚車で長い距離運ばれてきた魚たちです。ここから、ここで気を抜くわけにはいきません」。水質や温度など、魚の

「作物は人の足音を聞いて育つ。確かに生きとるんです」

ほうじょう特産館ふくちの郷 持丸勝利さん



「野菜も人間と一緒に。野菜が喜ぶことをしてあげると元気になる」と持丸さん。愛情かけた野菜を特産館をとおして食卓に届けます。

育ての苦勞を知ることで ありがたみを実感できる

「今の都会の子にとっては肉はパックに入ったもの、米は精米されて袋に入ったものというイメージなんよ」。

畑で野菜の様子をチェックしながらそう話すのは特産館ふくちの郷を営む持丸さん。7年ほど前から地域の老人会のメンバーと一緒に、作物がどう育つかを弁城小の子どもたちに教えています。弁城小の畑は校舎のすぐ裏。

持丸さんの畑と隣接しています。「土の踏み固まりや葉のしずくを見ただけで、子どもたちの姿が目につくかぶ」。持丸さんは田植えや稲刈りの体験の日以外でも、子どもたちが毎日作物に目をかけ、水を与えて雑草を取っていることを知っていました。

「弁城小の子たちは、少なくとも米が土から成長していく姿、生きた

命と向き合う生簀。その背景や関わる多くの人たちの生活を知る内野さんは、日々入念に魚体を観察します。「幼いころは、私の家でも生活のために鶏を飼っていたし、釣った川魚もさばいて食べた。昔は命がもつと身近でしたよね」と振り返る内野さん。命の重みを知っているからこそ、集中し、黙々と作業を続けます。

「ここまで、どれほどの人の手を介してきたか。漁場から託された魚の価値をつなぐのは私たちです。できる限り、最高の状態で次の場所へ届ける。それが私の使命です」。



炭鉱の時代から鮮魚にはうるさい筑豊。その水産物流を担う拠点、筑豊魚市場。

米の本来の姿を知つとる。だから食べ物に命だと、ちゃんと実感できるとるんよ。弁城小ではおかわりする子が多いみたいで、うれしいよ」。

大根、水菜、ブロッコリーなど年間に数十種類を全学年で育てる弁城小。当然、苦勞もあり、収穫前のスイカが動物に荒らされたことも。その際、子どもたちが自ら柵の設置を考案し、地域のかたが協力したそうです。

「大変な時もあるやろうけど、子どもたちが真剣に作物と向き合うから、私たちも自然と応援したくなるんよ」。

作物を育てることがどういふことか身をもつて知るからこそ、そこに命を実感できる。食に感謝する心がこの町で育まれています。



田植えから稲刈りまで地域と一緒に汗を流し、喜びや苦勞を分かち合う弁城小。

命をつなぐ

私は22歳で初めて赤ちゃんを取り上げ、3千人ほどの輝く命の誕生を見届けてきました。赤ちゃんの産声、宝物のようなわが子に出会えて涙する母の顔……生まれてくることの尊さを、日々実感しています。昔は「お七夜」をお祝いしていたように、生後の赤ちゃんが7日間無事育つことさえ難しかった。それだけお産、そして生きていくことは「奇跡」の連続なんです。

人生は奇跡と奇跡の積み重ね。

「あたりまえ」のことなんて

何もありません。

現代でも中絶、流産、死産もある中で、子どもが無事に産まれ、成長することは奇跡。奇跡と奇跡が積み重なって、今そこに命があるのだと知ってほしいのです。

昔は出産も死も病院ではなく家で、身近に感じられていました。命の大切さは、頭では理解していても、常に意識することは難しい。でも目の前にわが子がいること、自分が今生きているということは「当たり前」のことではないのです。

人はそこにいるだけで価値がある

「あなたは、何の命をいただきましたか？」と問いかけることがあります。「いのちをいただく」という私の本とおして、今まで食や命について多くの人に伝えてきました。肉や魚、穀物の命ももちろんあります。でも、まず初めに、お母さんから命をいただいているんですよね。お母さんは命がけてあなたを産んだ。お母さんの体を傷付けなければ、命は誕生しないんです。親から何もしてもらっていない。ことなんてないし、親からたくさんの手をかけてもらって私たちは成長してきたはずなんです。

逆に、私たちは親に何をしてあげたでしょうか。命をいただくばかりで、いただいた命を返すことはできません。ですが日々の暮らしの中で、あなたにしかできないことが、たった一つだけあります。

人は命をいただいて生きています。
いただいた命は、
命でつないでいくしかありません。

命が大切——。誰に言われなくても分かっているはずなのに、日々の生活の中でそれを実感する機会は、そう多くはありません。キラキラと輝く命の誕生の瞬間と向き合い38年になる内田美智子先生。いただいた命を命でつなぐことの大切さについて、お話をうかがいました。



それは、今、ここにいるということ。生きていくことです。人は、そこに

だとしたらせめて感謝しないと

出産、育児も食育も、根底にあるのは「命」への感謝。ありがとうという気持ちを持つかどうかです。食べ物もそう。人間は、たくさん命をもらえばいいんです。だけど人間は食べなければ生きていけない。いただいた命は、命でつないでいくしかありません。だとしたら、せめて感謝して、残さず、おいしくいただくこと。そうして自分が生きていくために、その命を活かすということが、何よりの感謝ではないでしょうか。

いただいたすべての命に恩返しするためには、生きること。精一杯生き抜き、生き尽くすことです。感謝の気持ち、命の重み、それ

命に恩返しすることは
生きること。
精一杯生き抜き、
生き尽くすことです。

を実感し、十分に伝えていくことは、今の時代、難しいかもしれない。だからといって、何もしなければ、何も変わりません。まずは一人で

も多くの親子に「生まれてきてくれてありがとう」「生んでくれてありがとう」と思い合える気持ちを育んでほしいと願っています。

プロフィール ●内田 美智子 (うちだみちこ)
内田産婦人科医院 (行橋市) 助産師・思春期保健相談士。子育て支援、いのちの教育、人権、食育などの講演を年間150回ほど学校や地域で行う。著書・共著に「ここ 食卓から始まる生教育」「いのちをいただく」「お母さんは命がけてあなたを産みました」「あなたが生まれた日」がある。

↑今回のインタビューをきっかけに実現した講演会。命と長年向き合ってきた内田先生による心に響く貴重なお話です。

感謝の気持ちを込めて — いただきます。



午前中に梅田さんの特別授業が行われた11月16日の給食。乳豚を使った「ポークビーンズ」をはじめ、「ほうれん草のソテー」や「揚げパン」などのメニューをみんなで囲みました。子どもたちは残さず、おいしく味わいながら、命と食への意識をさらに深めました。

市場小学校給食 — 梅田さんちの豚肉一命をいただく

命に感謝

命について学んだ授業の後、梅田さんを囲んでの学校給食。

梅田さんが大切に育てた「乳豚」が主材のメニューです。

命と食のつながりを何よりも実感した子どもたち：

感謝の気持ちを込めた言葉が教室に響きました。

感謝と心を込めた「いただきます」

「さあ、食材を育ててくれたのは誰か、調理してくれたのは誰か、どんな顔で食べたら喜んでくれるかを考えながら手を合わせましょう」。担任の中川先生の呼びかけの後、2年1組の教室には自然と子どもたちの心が込められた「いただきます」が響きました。

食べ物への感謝を表す身近な言葉「いただきます」。「私の命のために、大切な命をいただきます」という気持ちが含まれています。自分の命が支えられ、

いのちをいただくということ

飽食といわれる時代。物にあふれた豊かさゆえに、失っているものに気づかれます。食への関心の先には、健康や環境、農業、教育などの社会問題が横たわります。物があふれて豊かなはずなのに、増加するいじめや虐待、自殺など、心の豊かさには深い影を落としています。

食のありがたみは、命の重さで伝えるしかありません。

店頭にはふんだんに食材が並び、お金さえ出せば手を汚すことなく豊富な食がいつでも手に入る時代。いつしか生産者と消費者の距離は広がり、現場や作り手の苦労や思いが見えなくなってきました。実際は多くの人の手がかけられてはじめて私たちは食べ物を口にできます。しかし、物に満ちあふれている今、そのありがたみを伝えることが難しくなっています。

多くの命に生かされていることを実感できる子や、食の向こう側を想像できる子は、自然と心から「いただきます」が言えるようになります。

今から103年前、671人が犠牲になった国内最大の炭鉱爆発事故「方城大非常」がこの町で起きました。12月15日には町内すべての小中学校で黙とうをささげ、孤児を支えた郷土料理「方城すいとん」を給食で味わい、命と食への感謝と学びを深めます。



生きることは食べていくこと。

食べ物すべて、種を残そうとする命です。人が生きるということとは、命をいただくということ。しかし、私たちは奪われた命の意味も考えず、無意識のうちに目の前のものを食べてしまいがちです。

「食べることは本来、当たり前前のことではなく、貴重な生き物の命や自然の恵みをいただく「有り難い」ことでした。人は無数の命に支えられていることを実感しなければ、食べ物のがたみを理解することができません。いただく命のありがたみは、命の重さで伝えるしかありません。

食へのありがたみや感謝、命の尊さが分かれば、もっと自分を大事にできるし、人にやさしくなれます。命と食への意識づけは、決して難しいことではなく、毎日の食卓から少しずつでも変えることができます。まずは心を込めた「いただきます」と「ごちそうさま」から命への感謝の積み重ねが、真に豊かな食と未来へとつながっていきます。

