



魚

NO. 8 '81.10
~11

「あぶら」と魚の出会い

目次

- 「あぶら」の食文化考 印南敏…1～3
- 対談／あぶらと魚の出会い 河野友美・大宅映子…4～9
- ルポ／日本上陸10年目のマクドナルド商法 ……10～11
- ダイニングカルチャーの創造 食卓の風景③ 樋口恵子…12
- 子どもと健康(その3) 藤沼勝海…13 肉と魚のコレステロール
- フィッシュニュース…14 栽培漁業の目指すところ
- おさかなQ&A…15
- エッセイ／ドイツで食べた魚たち 瀬戸口嘉彦…16
- 調査レポート／困らんと食事…17～20
- 私とおさかな 沼田早苗…21

表紙のこぼれ

海、それは、生命の源、私達の
心のふるさとです。
沈黙のなかに、潮の流れと光が織りなす
色彩のロマン——神秘の世界。
そこには、私達と同じ生命が営まれています。
こうした、海のファンタジーを
表現してみました。

魚 は中国の秦代に作られた篆書(てな)で「魚」。
学研漢和大字典・藤堂明保編より転用。

「魚」を食べる



パリのトロ刺身

虫明亜呂無(作家)

パリのエドガール・キネ街には朝市がたつ。ここでは、野菜、果物、魚などが、道いっばいにならべられ、買いものに来た人たちの目をよろこばせる。

まぐろが山とつまれて、人びとの味覚をそる。が、なぜか、むこうの人たちは、トロの部分捨ててしまう。

僕ら日本人が、その捨てた「トロ」のところを欲しいと言うと、売るほうは、ただに近い値段で売ってくれる。どうして、こんなものを食べるのか、といわんばかりの表情である。が、僕ら日本人にとっては、そんなことは、どうでもいい。とにかく、ただに近い安さである。

かくて、僕らは週に二度、テーブルいっばいにならべられたトロを、改良された白米で、腹いっばい食べる刺身定食にありつけることになる。これがパリ生活の最大の魅力だった。

パリの刺身は、天下一の食事である。

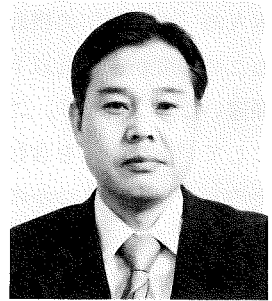
提案

〈ダイニングカルチャーの創造〉

ダイニングカルチャーとは、食卓での文化を意味し、主婦は食卓を囲む家族の中心として、生活を豊かにするための主導権をもって食生活を創造し、家族団らんの核として活躍すべきだ、ということです。

「あぶら」の食文化考

——あぶらの摂取からみた日本人の食文化——



印南 敏

国立栄養研究所
食品科学部長

最近の日本人は“あぶら”っこいものを中心に好んで食べるようになった。家庭料理にしても、外食にしても、目に見える“あぶら”を使った料理が多くなったばかりでなく、“あぶら”を多く含む動物性食品の摂取の多くなっていることが統計にも現われている。

全国民レベルの食糧の供給と消費についての統計的資料としては農水省の食糧需給表と厚生省の国民栄養調査が信頼のおけるもので、この両者は性格の異なるものの大きな違いがないといわれる。しかし、前者は明治44年からであり、後者は昭和21年から実施されているので、残念ながら明治44年以前の日本人の“あぶら”の摂取量を正確に知ることはできない。この、二つの統計資料から最近70年間における日本人の“あぶら”摂取の動向を眺めてみよう。なお、ここで述べる“あぶら”は中性脂肪、ステロール類、燐脂質などを含めた広義なもので、栄養成分としての脂質を指すが、狭義には中性脂肪を意味している。

食糧需給表により明治44年から昭和10年までの日本人1人1日当り供給された“あぶら”は明治44年から大正4年までは12.9gで、大正10年～14年までは16.5g、昭和6年～10年までは15.1gであった。明治44年～大正4年に供給された“あぶら”のうち、食用油脂からは、1.3gであり、全部が植物性油脂で、動物性油脂からの供給は数値が示されていない。昭和30年～34年に始めて動物性油脂として1.7gが示されているところを見ると、当時は無視できるほど少なかったものと思われる。したが

って、大部分は油脂類以外の各種の食品からで、その合計は11.6gである。その内訳は獣鳥肉類から0.2g、鶏卵から0.2g、乳及び乳製品から0.1g、穀類から4.1g、その他（魚介類など）から7.0gとなっている。昭和10年頃まで内容はほとんど同じである。

第2次世界大戦後の昭和24年当時の“あぶら”の摂取量は国民栄養調査によると、1人1日当り16gで、それ以前の食糧需給表による供給量と大差ない。ところが、その30年後の昭和54年では54.8gとなり、近々30年間に3倍強に増加している。特に経済成長の始まった昭和36年以降の増加がはげしい。日本人の食生活上今日ほど“あぶら”を多く摂取している時代は恐らくないであろう。昭和54年現在で“あぶら”の給源となっている主な食品とそれからの“あぶら”量は食用油脂類16.2g、肉類15.3g、卵類4.6g、豆類4.1g、乳類4.0g、魚介類3.3gである。食用油脂類では植物油から10.6g、マヨネーズ2.9g、バター1.4g、マーガリン1.2gで、肉類では豚肉から10.6g、牛肉から2.0g、ハム・ソーセージ1.8g、鶏肉0.8gとなっている。

ところで、明治以前の日本人の食事様式に“あぶら”はどのように関わってきたのだろうか。前述のように統計資料がないので明らかにすることはできないが、明治維新後西洋を始めとする諸外国文化が流入し、食品タブーがなくなり、肉食が復活して40数年から70

年を経過しても、なお日本人の“あぶら”の摂取は10g台で、総エネルギーの5～6%であったことから考えると、明治時代以前の日本人の“あぶら”の摂取量は多くてもおおむねこの程度か、これ以下であったと推測して間違いなであろう。このような推測を前提にして“あぶら”を含む食品の食べられ方やそのルーツをいくつかの食物史関係の文献から探してみよう。

まず、現在もっとも多く摂取する食用油脂類であるが、文献上油が使われた記録が残っているのは奈良時代かららしく、大宝令(702年)に地方からの油の貢献義務が記載されている。もっぱら胡麻油と麻子油が食用にされ、他は燈用として使われたらしい。奈良時代は食物史上唐様食模倣時代といわれ、大陸からの帰化人によって、いまでいう中国料理が伝えられ、油料理、油加工が取り入れられ植物油の需要の増加した時代である。しかし、余り油っこいものは当時の日本人の嗜好に合わなかったらしく、平安時代には日本料理に特有のサラッとした、見た目にも美しいという特徴が貴族社会を中心に萌芽し、後世に伝えられるようになった。植物油も時代と共に種類が増え、延喜年間にはクルミ油、安土・桃山時代には菜種油が食用として使われるようになった。鎌倉時代は寺院を中心に精進料理が発達した。寺院食では油料理が必要であった、中国風食品の輸入と相俟って再び油を使うことが盛んになった。菜種油、胡麻油の外に大豆油、カヤ油が使われ、初めて大豆油が登場する。因みに、大豆は縄文時代末期か弥生時代初期に中国から輸入されたと記録されている。わが国の代表的料理であり、“あぶら”の給源として申し分のない“天ぷら”が何時頃誕生したかは正確には判っていないといわれるが、一説には戦国時代(1540年代)外国人によって導入された南蛮料理で、キリスト教の潔斎日の金曜日に獣肉ではなく、魚肉に小麦粉をつけ油で揚げる料理を“テンポラス

料理”といったものが江戸時代に入り、“テンプラ(天婦羅)”に変わったといわれる。固体脂の使用が一般化するのには前述のように昭和に入ってからであるが、歴史的には現在のバターと思われる酪と称するものが3世紀末に中国より輸入され、7世紀から8世紀にかけて貴族を中心に食べられている。バターの本格的な製造開始は明治に入ってからで、マーガリンは人造バターとして明治42年に始めて製造された。

次に、“あぶら”の給源として油脂について多い肉類は、仏教の影響をうけ、天武天皇3年(675年)の肉食禁止令、元正天皇御代の殺生禁止令(757年)が施行されて以来明治初期までの約1,000年間日本人は肉食タブーの中で生きてきた。したがって、植物性食品中心の食生活を余儀なくされたことより、日本人の食文化を草食文化と唱える人もいる。しかし、殺生禁止令以前はその当時の陸棲、海棲の哺乳類を摂食していたことが貝塚の出土品から推定されているし、安土・桃山時代から江戸時代初期までの約88年間は肉食禁断思想が弱まり、牛肉食が復活し、南蛮、中国料理などの“あぶら”の多い食物が食べられたとの記録がある。また、時代によりきびしさに差があろうが、全面的な肉食禁止というわけではなく、主として“あぶら”の多い牛、豚だけが除外されたい。鶏は大和朝廷時代から飼育されたようで、鶏卵もその頃から食されたと考えられる。牛乳及び乳製品はそれなりに“あぶら”の給源として重要であるが、食物史的には肉食禁止の歴史と軌を一にすると考えてよい。日本人の食生活上一般に普及するようになったのは第2次世界大戦後からで、摂取増加率の著しい食品である。

さて、魚は草食文化といわれる日本人の食文化史上古代以来重要な動物性たん白源として位置づけられてきた。しかし、魚の“あぶら”は種類、季節、年令などによりその含量が異なるので、給源となるかどうかはそのような

因子に左右されるが、すでに縄文時代よりもっとも“あぶら”の多いウナギのほかマイワシ、ニシン、ブリ、サバなど比較的“あぶら”の多い魚も食べられた記録がある。

豆類では大豆及び大豆製品が重要な“あぶら”の給源で、前述のように弥生時代から存在するが、奈良・平安時代にある程度大豆料理が、室町時代に豆腐、油揚げが普及し、日本人の重要なたん白質源と共に、植物性の“あぶら”の給源ともなってきた。

現在、種実類からの“あぶら”の摂取は僅か0.6g程度で多くはないが、古代からクルミ、カヤ、ゴマなどが重要な“あぶら”の給源であり、近世に入り落花生が加わり、現在ではさらに多くの種実類が輸入されている。

以上、“あぶら”を含む食品を食文化的立場から、簡単に眺めてきたが、“あぶら”の摂取でもっとも問題になるのは長い間の食習慣としての“あぶら”の過剰摂取からくる健康傷害である。欧米先進国における死因の第1位は狭心症や心筋梗塞などの心臓病であるが、これは1日のエネルギー摂取量の40%以上を魚を除く動物性の脂肪から日常摂取していることにより起る動脈硬化症に原因があると考えられている。欧米諸国ではたん白質からくるエネルギーは12~13%で、残余のエネルギーは主としてでんぷんと砂糖から摂っているので、かれらの食文化はいわば“あぶら”の食文化といっても過言ではない。

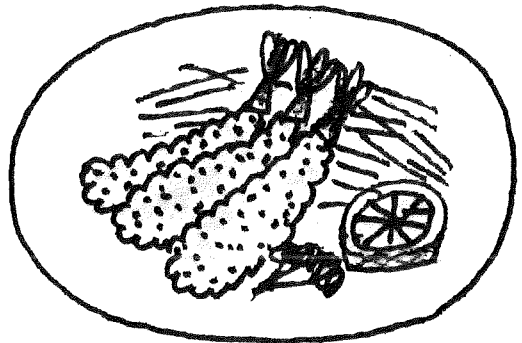
従来、日本人が欧米人に比して、心臓病が少なかったのは獣肉などの動物性脂肪の摂取が少なかったため、欧米風の“あぶら”食文化に染まらなかったことと同時に、量的には少ないながら植物性油や魚を日常的に摂取していたことが大きく関係しているといつてよい。植物性油は一般にリノール酸を、魚の“あぶら”はエイコサペンタエン酸やドコサヘキサエン酸という多価不飽和脂肪酸を含んでいる。これらの脂肪酸は血清コレステロールや中性脂肪の低下作用が強く、動脈硬化症や血

栓症を予防し、血圧低下にも役立つことが明らかにされている。

最近20年間わが国民の食生活は経済力の発展と共に近代化し、多様化してきた。これを食生活の洋風化と呼ぶ者もいる。獣肉やその加工品など“あぶら”を多く含む食品や料理への嗜好が強くなり、若い世代ほどその傾向が大である。一方、わが国民の疾病構造は脳出血や胃癌が減少し、心臓病、乳癌、結腸癌が増加しつつあるといわれる。この原因はもっぱら食生活における“あぶら”摂取の質的量的変化つまり欧米の“あぶら”食文化への傾斜との関連で論じられている。このようなことから、1部には伝統食への回帰が叫ばれているが、何時の時代のどんな食生活への回帰なのか明らかにしていない。健康の維持増進を目的とする栄養学的立場からみた場合、過去の日本の食生活様式に理想的なものがあるとする説には同調し得ない。現在日本人全体を平均的にみた場合、米食の比重は軽くなりつつあるが、なお、和食を中心に置きながら、洋食、中国食の適度に混合した現在の食事様式は栄養学的にみて望ましい状態にあるといえる。“あぶら”の摂取にしても総エネルギーに対する脂肪エネルギー比は23.3%で、栄養所要量で定められたレベル20~25%の範囲にあり、飽和脂肪酸の多い動物性の“あぶら”と多価不飽和脂肪酸の多い“あぶら”の割合もほぼ1:1にあり、これもまた望ましい比率にある。しかし、現象的には飽和脂肪酸を含む“あぶら”が増加基調にあり、生理的に重要な多価不飽和脂肪酸は相対的に減少傾向にある。このような意味では現在の日本人の魚離れ現象は好ましいことではないので、この辺で魚を見直し、食卓に載せる機会を増やすことが望ましい。そして、これ以上欧米のいわゆる“あぶら”食文化に傾斜しないことが大切で、栄養学に裏付けられた民族固有の食事様式あるいは食文化を創ることが重要な今後の課題であろう。

「あぶら」と魚の出会い

——日本人の伝承的食文化と現代の食生活——



対談者

河野友美氏（大阪薫英女子短大教授）

大宅映子氏（『食いしん坊会』主宰・プロデューサー）

日本人の食文化、食生活の中で“あぶら”の果たす役割は、多様でしかも重要なものである。今日から将来の日本人の食卓を考えるうえで、この油のもつ意味と魚の関わりなどを「『あぶら』と魚の出会い」というテーマで、両氏に対談願った。

〈食生活と“あぶら”〉

司会 本日は「あぶら」と魚というテーマなのですが、日本人の食生活の中で、この両者の歴史的な経過と位置づけといったところから両先生にお話いただきたいと思います。

河野 あぶら文化というのは、実際には最近まで日本にはなかったんです。“あぶら”はそんなに食べていなかったんです。国民栄養調査による脂肪摂取量は、食品に含まれる油分を全部含めて、少ない時で10グラム、多い時

でも20グラム以下だったんです。20グラムというと本当に少ないわけで、時々キンピラゴボウを食べるとか、天ぷらが御馳走だったとか、チキンライスを食べるとかですね。…それとももちろん魚の油がありますが、昔は量的にそう食べていたわけじゃないんで、もっと食べていれば胃ガンももっと少なかったと思いますけどね。

大宅 全体的に脂肪分が少なかったわけですね。

河野 ええ、非常に…。だいたい動物性の脂

肪分が増えれば胃ガンは減るんです。魚を含めましてね。それから脳出血も少なくなるわけです。

逆に言えば、脳出血と胃ガンが国民病みたいにおきたということは、魚も含めて動物性食品が以前は非常に少なかったというわけです。むしろ現代のほうが平均しますとたくさん食べているんです。

大宅 “あぶら”自身をですか？

河野 いいえ、魚も…。ですから全蛋白質のうち魚からは現在約3割を占めています。穀類がだいたい4割から半分なんです。そうしますと肉のあぶらをとっているとはいうけれど、平均的な数字からみますと、それほどってはいないんです。

もちろん年代別ではかなり違います。若い方は非常に動物、と言いましても肉のほうの“あぶら”をとっているし、年代の上のほうの人は、魚を含めての脂肪の比率が高いということでしょう。ただいずれにしても“あぶら”は非常に少なかった。これが高度成長と平行して伸びているんです。昭和30年で20グラムの摂取量が47年に50グラムまでいくんです。

大宅 急に伸びたわけですね。

河野 ええ、それが47年の石油ショックから鈍くなっている。55グラムまでいくのに54年までかかっているんです。

大宅 それはおもしろいですね。食べる油(あぶら)も石油もいっしょとはね。(笑)

河野 はい。高度成長と“あぶら”の食べ方は密接な関係があるんです。裏を返せば高度成長はイコール食べ物がまなくなったという

ことなんです。つまり大都市に人間が集中して、その為に食糧を輸送あるいは保存しなくてはならなくなった。ですから野菜なども全部品種が変わりますし、魚などは急速に冷凍化が進んだわけです。そういうことがやはり食品全体をまずくする方向へいつてしまっているわけです。

さらに値段を上げればみな文句を言うし、少しでも安いもののほうを買います。そこで食べ物を安く作らなければならない。ですから供給は比較的うまくいったんですが、味のほうはまずくなっちゃった…。

＜“あぶら”の食べ方＞

司会 そういう食べ物全体の変化の中で、“あぶら”はどのような役割というか、食べられ方をしてきたんでしょうか？

河野 そこなんです。たとえば安く作られた鳥肉は皮のほうは脂がギラギラで肉のほうは絞ったら水が出るようなまずいものになった。このように食べ物がまずくなったら“あぶら”で包んで食べたが一番おいしいんです。

大宅 ごまかしやすいんですね。

河野 ええ、そこに“あぶら”の伸びの原因があるわけです。高度成長は食べ物からみると、非常に人為的な手が増えられて、味が落ちたということなんです。それが必然的に“あぶら”を使わせたわけです。

大宅 うちではバーベキューする時に鳥の黄色いところを全部とっちゃうんです。そして安いお肉でやる時はなんでもあぶらの中へ漬けておくんです。

河野 それは上手な食べ方ですね。

大宅 油も調味料になっているんでしょうか。

河野 調味料というか“あぶら”で包むわけです。蛋白質だけで脂肪がないとカサカサしてまずいんです。…口あたりが悪いんですね。だからなんでもかんでもみんなあぶらで包んで食べるという形になってきたわけです。

<動物性脂肪と植物性脂肪>

司会 健康問題から考えますと、よく動物性脂肪とか植物性脂肪とか言われますが、その違いなどはいかがですか？

河野 全体として急激なんです、動物性脂肪のとり方のほうが急激です。昭和30年頃ですと動物性脂肪と植物性脂肪の比率は、動物が1で植物が2の割合です。54年ですと、ほぼ1対1になっていますが、動物性脂肪がやや多いです。

大宅 それは健康という問題にも影響してるでしょうね。

河野 影響しています。つまり動物性のあぶらが増えたのはいいんですが、ちょっと増え過ぎの面がありますね。それに対して植物油のほうがもうちょっと増えればいいのにそっちは頭打ちになっている。

大宅 なんか一時は油屋さんが大宣伝して、お米に入れましようとかなんとか言って、なんでも“あぶら”、“あぶら”と言ってた時期がありますね。それが最近では多過ぎるんだという話で、アメリカで心臓病が増えたというくらい警告ふうにずい分言われますでしょ。

河野 ええ、ただね、植物性のほうはもうち



大宅映子氏

よっととってもいいですね。

大宅 リノールとか紅花がいいとかいろんな説がでてきて、私などは子供がまだ育ち盛りですからやっぱり油は要るのかなと思っていて、最近お米を食べてあぶらを全部抜けなどという本が出てきている。それではお肉まで一回湯通しをしてとか、天ぶらがもちろん駄目なんです。あぶらはゴマなどの食品でとれというわけです。どうもそこまではちょっとね…。

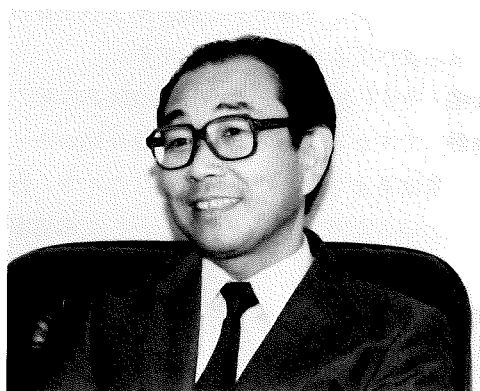
河野 ちょっと危険ですね。

大宅 もちろんダイエットの本ですが危険がありますね。牛乳もいけないとか書いてありました。

河野 それやりますと貧血をおこします。

大宅 多分やせるでしょうけど干からびちゃったらどうしようもない。(笑)

河野 そういうケースで貧血の事故がすごく多いんです。この頃お医者さんの中で血中コレステロール値が高いと『あなたは卵をはじめとして動物の肉、それからバター、エビ、



河野友美氏

カニとか、ああいうものを全部いけない』と言う人がいる。するとそれを確実に守った人が必ずといっていいくらいみんな貧血になるんです。

大宅 恐いですね。

河野 それからね。コレステロールというのは必要なものでしてね。赤血球が壊れないように包んで守っているわけです。だから一定量のコレステロールを割りますと貧血をおこすのです。

大宅 それが大変多い…。

河野 ええ、それで今度は貧血がみつかって近代の医学をきちんとやっている病院へ入ると、毎日卵を三個食べさせられてびっくりして、いったいどっちが本当だと言う患者さんがいます。今はね、心筋梗塞で緊急入院しても朝半個、夜半個分の卵料理が出ますよ。食べさせておかないと危いんです。コレステロールが減ってしまうとね。

大宅 ああそうなんですか。病院でも変わってきてるんですね。

河野 だから病院が生死の別れ目…。

大宅 わあ大変だ。

〈肉のあぶらと魚のあぶら〉

司会 ところで肉の“あぶら”と魚の“あぶら”の違いなどをお話下さい。

河野 これは違うんです。一般的に魚のあぶらは良いとされていますが、魚のあぶらでも種類によってはあまり食べ過ぎるとよくないですね。とくに干物にした魚ですね。あれは非常に酸化してまして、たくさん食べると動脈が硬化します。

大宅 干物が大好きなんで困っちゃいます。

河野 ビタミンEを飲めば大丈夫ですよ。

大宅 ああビタミンEが今流行なんですね。

河野 魚の“あぶら”というのは、血中で非常に酸化しますのでね。栄養実態調査をやりまして、漁村とか農村とか都市とかで溶血率で測るんですが、それによりますとやっぱり漁村地区というのはビタミンEがすごく低いです。

大宅 ビタミンEはとるとすれば何ですか？

河野 ゴマ、大豆…。

大宅 小麦胚芽油とか。

河野 ええ、多いですね。けどまあそれをしなくてとらなくてもゴマとか大豆とか牛乳とかをとってればいいわけです。ですからアメリカ人のほうがビタミンEの摂取量は多いです。これが極端に低くなると早く老化したり、脳卒中をおこしたり、ガンになったりということも考えられます。これの不足は症状がどんどん出てきましてね。しまいには終りとい

うことです。*

大宅 まあ恐ろしい。…ところでアメリカで宇宙食みたいなビタミン剤を食べるのが流行してるのを先生ご存知ですか？

河野 Cが多いでしょう。

大宅 なんか何種類もあってそれを食事代わりにみたいにガバガバ食べる。…ビタミン類などは普通の食品でとると、錠剤になったものでとるのは同じなんですか？

河野 違いますね。やっぱりできるだけ自然からとったほうがいいわけです。

大宅 そうでしょうね。ただ昔は干シイタケにビタミンDがあったけれど、最近は天日に干すわけじゃないからというような説もあるわけですよ。

河野 あれは日光浴すりゃ自然にできますからね。ただシイタケもまずくなつたですよ。

大宅 それで“あぶら”が入ってきたというわけですね。となると昔は良かったなあやっぱり言えるんでしょうね。

河野 もちろんそうですね。魚だって今でも本当にそこでとれるものを食べられる所へ行きましたら大変おいしいですね。

大宅 それはそうでしょうけど、いつもそういうわけにはいかない。東京でも高級な料理屋などでは食べられることもあるけど。

河野 でもね、やっぱり産地へ口をもっていったほうがおいしいですね。それに長寿村というのがありますね。八丈島とか西伊豆とか。やはり全国の長寿村を調べると、魚のある所なんです。ただ魚だけでは駄目なのでそれに根菜類、緑黄色野菜、とくにニンジンとか、

ダイコンとか、カボチャとか、そういうものと魚を食べてる所が長寿なんです。

大宅 そうすると海に近くてしかも畑もある所…。

河野 ですから漁村であって、段々畑があって、米はあまり作れないが野菜はたくさん作れるといった所でしょうか。しかしまあ実際に一番長寿の人がいるのは東京ですがね。

大宅 量的には魚と野菜をどのくらい…。

河野 摂取量はだいたい魚1に対して野菜2ですね。ですからどうも魚の“あぶら”と蛋白と野菜をふんだんにとってうまく組み合わせると長寿になるわけです。

大宅 最近、同じ野菜でも洋野菜が多いでしょう。サラダの影響かな。それに男性は一般的に野菜が嫌いですね。

河野 野菜嫌いの方はだいたいみんな血圧は高いし、血中コレステロール値も高い。レタスなどはかさが多くて実はさほど食べてない。

大宅 野菜はどのくらい食べればいいんですか？

河野 だいたい一日に500グラムぐらい食べなきゃいけない。レタスの500グラムというと山盛りですからね。とても食べられません。根菜類はもとかさが少なくて、ふろふきダイコンはだいたい一切れが400グラムあります。普通のレタスのサラダは80グラムしかないんです。ということは食べていないんですね。

大宅 一種の錯覚なわけですね。サラダの迷信というか…。

河野 根菜類を食べればいいわけです。国立ガンセンターで研究していますが、発ガン物質の発ガン性を消すものがダイコンおろしなどに結構あるんです。



〈「あぶら」と魚の出会い〉

司会 今ダイコンおろしの話が出ましたが、昔の食べ物は理にかなっているんですね。サンマの塩焼にダイコンおろしなどというのは。そこで、「あぶら」と魚の出会いということで昔からの食べ方を含めてお話下さい。

大宅 先程も天ぷらなんかの話が出ましたがずっと以前は塩焼とか新鮮なままで食べていたんですね。調味料的な油の使い方というのはいつ頃から起こってきたんでしょうか？

河野 やっぱ戦後です。高度成長の昭和35年から36年頃です。急にですよ。

大宅 たとえば、天ぷらなんていうのはかなり昔からあったような気がしますが…。

河野 歴史的には天ぷらは家康の頃に入ってきたんです。世界的にみましても揚げ物という料理法は非常に新しいのです。ローマ帝国の時代になってからです。それまではとても油が絞れなかったですからね。

大宅 なるほど。絞る技術ですね。

河野 日本でも戦前まではまだ搾油ですからね。今のようにふんだんに使えるようになったのはやはり戦後ですから。

大宅 今でも欧米ではあまり揚げ物はしませんね。たいがいバター炒めとかムニエルとかが多い…。

河野 しませんね。日本は貧しいから贅沢な油の使い方をするんです。

大宅 今の日本の台所では油料理も大変になってきています。マンションなどの夕方のにおいはたまりません。

河野 本当にそうですね。

大宅 ところで料理法によっていろいろありますが、あぶらとの関わりを考えると、あぶらをとっておいしくなるのと、あぶらを加えておいしくなるのがありますね。その辺の使い分けにコツがあるんですか？

河野 はい。新鮮なものを料理する場合は余分な“あぶら”をとったほうがおいしいでしょうね。とくにあぶらの多い魚は、当然、焼いてあぶらを抜くわけですね。

大宅 焼くというのはそういうことですね。

河野 ですが古くなりますとそんなことしたって臭いものにも抜けないわけですし、逆にあぶらで包んでしまったほうがいいわけです。

大宅 そうすると、今のような食品の環境の中では魚を最もおいしく食べる知恵というのは…。

河野 やっぱあぶらの使い方です。今の魚はあぶらを使ったほうがおいしい。最近、海鮮料理といういわゆるシーフーズの中国料理があるでしょ。あれのタイのお刺身などとてもおいしい。養殖のタイでもゴマのあぶらなどを使って食べると案外おいしい。

大宅 ええ、こんな味だったかなと思いますね。

河野 ということは、やはりドレッシングであえているからでしょうね。フランスの新しい料理などでもこういう食べ方がたくさんあります。もともと生臭い魚を食べない欧米人が、日本の刺身を勉強してそれにサラダ油を主体としたドレッシングを使って食べる。もちろん香辛料なども使いますが、あぶらを使えば今の若い人にも魚が喜ばれます。

司会 なるほど。ではこの辺で。

日本上陸10年目の マクドナルド商法

昭和46年、銀座三越にマクドナルド1号店ができて今年でちょうど10年になる。そして今日では店舗数約300を数え、56年度の売上予想は600億円を越えている。これは文字通り外食産業の雄と呼ばれるにふさわしいデータである。

そこでこのマクドナルドの成長の秘密はどこにあったのかをみてみることにしよう。

※

まず10年前を振り返ってみよう。当時はまだハンバーガーそのものが日本人の日常的な食べ物としては全く姿を現わしていなかった。そこへいきなり登場した時の模様を日本マクドナルド(株)の広報課マネージャー渡辺郁江氏は次のように語っている。

「マクドナルドのデビューといえば、その前の年から銀座で歩行者天国が始まったこと、同時に銀座三越が、いわゆる老舗からヤング路線を打ち出したこと、そしてファーストフードであることの3つが、三位一体となつてうまくデビューできました」

このように、1号店のオープンはタイミングの良さに助けられた面がある。さらにそこが銀座だったことにも意味がある。社長の藤田氏はそれまで高級雑貨の輸入商をやり、飲食業は全く初めてであった。しかし、氏は

当時『ハンバーガーも食品だが舶来品である。日本では新しいものをスタートさせるのには銀座が一番だ』と語っていたという。確かに食物も文化として捉えるならば、水のように高い所から低い所へ波及させればうまくいくという論理がある。こうして、マクドナルドハンバーガーは、デビュー以来多くの話題になり、比較的最近までもの珍らしさ、ファッション性に負うところが多かったが、短期間で売上げ、知名度、利用経験を得ることができた。

そしてある程度のベースができてからは郊外へと店舗数を拡大していった。この「都心から郊外へ」という出店作戦も見事に適中した。

もう一つ忘れてならないことは、テレビコマーシャルの利用であった。1号店から2年目の48年、まだ店舗数13くらいの時にCFの放映を始めている。テレビによって潜在需要をある程度開拓してあるところに、新しい店がどんどん進出していったことになり、この効果も市場拡大に大きく貢献した。

さてここでマクドナルドのメニューをみると、牛肉100%をうたったハンバーガーを中心にチーズ、魚フライ、卵とロースハムの7種のバーガーと、ポテト、アップルパイ、そしてアイスクリームと飲み物になっている。



銀座・三越の1号店



この中で、注目されるのは「フィレオフィッシュ」と呼ばれる魚フライのバーガーだ。

これは、マダラのフライにチーズとタルタルソースがはさんである。価格は240円で、他の商品と比べても決して安くはないが、とくに若い女性を中心に大変人気があるという。当初、牛肉のハンバーガーでスタートした顧客層が魚のバーガーへと移行しているとも考えられる。また、日本人の「魚好き」がこんな形で表われているのかもしれない。

ところでマクドナルドといえば、すぐ「立ち喰い」を思い浮かべるが、これは銀座三越店のイメージがあまりにも強い為で、実際に立ち喰い形式をとっている店は一割にも満たない。店舗展開が郊外へと伸びる中で、しだいにいわゆるファーストフードからレストラン形式へとなっている。これは、商品構成の面からも顧客層の広がりから明らかである。

商品の面では、一時的に空腹を抑えるハンバーガーに加えて食事として十分なボリュームをもつ大型ハンバーガーが加わり、デザートとしてのアイスクリームを加えてきている。また、顧客層の面では、新しいものの好きな若い女性から家族連れ、中高生を含むヤングへと広がってきている。

ここで注目したいのは、マクドナルドの販促活動の中で徹底して若い層を開拓していることである。食習慣の保守性から、40歳代以上の人、とくに男性はほとんど対象にしていない。一方で、幼児の時から母親に連れられてハンバーガーを食べる子供達は重要なターゲットである。その一つの例が、小学生の間で流行している誕生パーティを引受けるといふやり方で、「バースデークラブ」を作りチビッコ達の中にマクドナルドファンの輪を広げている。

そうして、これからの子供達にはハンバーガーが“おふくろの味”になってきている。

最近では、八王子にスイミングクラブと隣接した店を出している。これは、藤田社長の「第三次産業の中でもこれからは、外食産業と発汗産業の時代だ」という発想を具体的に実現したもので、マクドナルドの新しい方向性を示しているものといえる。

こうしたマクドナルドの成長の秘密には、アメリカ本部の徹底した合理主義に基づく研究とシステム作りがあるが、それを日本の土壌の中で根づかせ、成長させてきた高度な経営技術を見逃すわけにはいかない。西暦2000年までに国内で1000店を目指すという同社の今後注目したい。

食卓の風景③

ダイニングカルチャーの創造

樋口 恵子

評論家

「一友二酒三さかな四おんな五器物六座敷」

だれが言い出したのか知らないが、こんなせりふを聞いて私は「なるほど」と唸った。酒をのむときの楽しさを醸成する必要条件を、重要度順に並べたのだという。酒やさかなの良さに優先して、一に友とあるあたり、そのとおりだと思った。「いやな奴と飲む酒ほどまずい酒はない」と酒飲みたちも、口を揃えて言うではないか。

食事にも、この酒を飲むときの楽しさの条件はかなり共通するように思う。やっぱり一は断然「友」だ。家族たちは最も身近かな友といってよい。職場で外へ昼食をとりに行くときだって、みんな三々伍々、気の合った同士連れだって食べに行く。この「昼めし闕」というのが職場内でなかなかばかにできない力を持つ。「食べる」という行為は本能的に人間の心を和ませくつろがせ、悪く言えば気をゆるませるのだろうか。思いがけぬ本音をもらし合って、一種の共犯意識も含めて、連帯感を強めるようなところがある。

「一友二料理三盛りつけ四会話五器物六座敷——私の考える食事の楽しさの必要条件はざっとこんなところだ。二と三は料理の味と質、そして見た目の美しさを盛るアイデアとセンス、二つとも、食卓の中心をなす大切な条件である。それらとほとんど同じくらい、食卓で出会った「友」だちと、どんな「会話」を交わし楽しむことができるか、というのも重要な要素である。

戦後、日本の家庭の食卓は、家族以外の「友」との出会いがとてま少なくなったと思う。も

しかしたらこれは、戦争の後遺症かもしれない。戦争によるあのすさまじい食糧難の時期、食事どきによその家を訪ねないようにすることは最低限のエチケットだった。もともと食事どきに他家を訪問するのは決して行儀のいいことではなかったが、時にはそれを狙って先輩の家を訪ずれる貧しい後輩がいたりして、まずは大目に見られていた。そんな習慣がある戦中戦後の極度の食糧難の中で、すっかり姿を消してしまった。物資が豊富に出回る時代が戻ってからも、今度は都市における住宅の狭さも原因したのだろう、家族以外の「友」と食事をする機会はぐっと少なくなったようだ。外の「友」と「会話」を交わしつつ、顔を見合わせつつ食事をする——子どもたちにとっても、そんな家庭以外のおとなの世界に接するよいチャンスだ。とくに子どもの誕生日でもない限り、食卓はおとな中心のつき合いを深める場、子どもたちはお相伴しながらおとなのくらしを、おとなの文化を知っていく場であってほしい。

これからは人生八十年時代。長い人生を生きることは苦しみもあるが、耐えて生きるにあたいする喜びも多いことを、子どもたちに知らせたい。食べるという、一日に三度も一生の間行なう人間にとって最も基本的な営み。この食事というものの中から、多様で多量の喜びを発見し、創出することを子どもに教えておくことは、親の義務といってよい。もっと気軽に、食事に友を招き合おう。食事の中味は豪華でなくても「友」と「会話」が十分それをカバーしてくれる。

肉と魚のコレステロール

藤 沼 勝 海

教育問題研究家

コレステロールには、動脈硬化を促進させる悪玉タイプと、反対に予防的に働く善玉タイプがあることがわかってきた。ひと口に、植物性脂肪ならよいが、動物性脂肪はだめといわれている。むずかしくいえば、飽和脂肪酸の多い動物性は悪玉で、不飽和脂肪酸の多い植物性は善玉とされている。

ところが、東北大の金田尚志先生が「魚には飽和脂肪酸があっても、変質していないかぎり、リノール酸と同じように善玉要素がある」と、栄養食糧学会で発表した。つまり、動脈硬化を防ぐためには、動物性食品の摂取量を少なくしなければならないのだが、この場合の動物性というのは、主として獣肉であり、魚はそれほど心配しなくてもいいということになる。

また、魚に含まれる不飽和脂肪酸は酸化しやすく、過酸化脂質をつくって肝臓障害を起こしたり、動脈硬化を促進させたりと、悪者扱いされてきたが、冷凍技術の進歩により、こうした問題はほとんど解決されたのである。ところが、家庭の主婦たちは食卓へあまり魚をのせなくなっている。

さて、動脈硬化の予防をはじめなければならないような太め傾向の子どもたちは、一般的に高脂肪食を好み、エネルギー摂取過剰状態が続いている。魚を料理しない家庭での高脂肪食といえば、獣肉多食ということになる。

朝から脂肪のたっぷり含まれたハムの厚切りを食べ、おやつ代りにフライドチキンやハ

ンバーガー、夕食にも肉……これで運動不足だったら健康にいいはずがない。

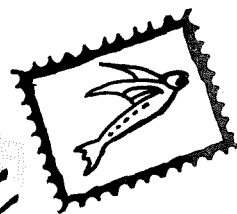
かつて医療が高度に発達する前の長寿村や健康村は、空気と水がよく、労働がきつく、ストレスは少なく、大食せず、蛋白質は不足気味で、野菜を多食、あるいは蛋白源は魚で、海草を多食——という共通項があった。

しかし、文明が発達するとすべてがこの反対になっていく。空気も水も汚れ、ストレスは多く、省力化という機械文明は運動不足型の生活様式を生み出し、世界中の美味・美食が食卓をにぎわせる。

こうした恩恵を最大に享受しているのは子どもたちだ。家庭電化製品の普及は子どもの家事作業分担をなくし、家庭内に限れば、それこそハシより重いものは持たなくてもいいような状態になっている。そのうえに、高脂肪食を腹いっぱい食べて、テレビを見ながら夜ふかしをしているのだから、その生活習慣たるや、中年の頭のウスくなったオジさんと同じなのである。

そしていま、成人病的慢性疾患が急増・低年齢化して、子どもたちに襲いかかってきた。だから成人病の多くは、必ずしも老化ということではなく、文明というぬるま湯に対する警告であり、生活習慣の不健全さの指標でもある。

運動不足をなくし、子どもが、子ども本来の、子どもらしい生活を取り戻さなければ、子どもの健康は守れない。



栽培漁業の目指すところ

植物を栽培するという言葉には馴染みがあるが、栽培漁業という言い方はなお耳新しいように思われる。しかし、すでに小学校の社会科の教科書にも解説がのようになっており、徐々に一般社会にも定着してきているといえよう。

人口が増え、食生活が向上し、魚の消費が中・高級魚を中心に増大するのに伴って、獲り過ぎにより資源量、漁獲量が減少する魚種も増えている。

このような場合、これまでの漁業では、漁業の時期と場所、船の隻数、魚の大きさなどを制限するという消極的な方法がとられてきており、魚を積極的に増やす手立てとして、種苗の放流、移植などはサケ、マス、アワビ、ウニなどのごく少数種に限られていて、沿岸漁業の大部分を占めている移動性の魚介類については手がつけられていなかった。

昭和38年から瀬戸内海において、移動性の魚介類について、種苗を人工的に大量に生産放流することによって、減っている魚介類の資源量、漁獲量を回復また増大させようとする増殖努力が、栽培漁業と銘打って登場している。栽培漁業は、要するに、獲る一方だったこれまでの漁業生産の過程に、人間の手によって再生産する——栽培——の過程を組みこもうとするところに最大のねらいをおいている。

魚介類が1回に産み出す卵や稚仔の数は非常に多いのが特徴である。サケ・マス…2,500粒、クルマエビ…40万粒、マダイ…50万粒、ブリ…300万粒、ウナギ…3,000万粒などである。

しかし、自然界では、産まれてから1～2週間の間に95%以上が他の魚に食われたり、適当な餌にめぐり会えないなどで減耗して終り、2尾の親から数尾が成魚にまで生残るに過ぎない。これを自然の摂理とも呼んでおり、産卵数が多いのは、途中の減耗が多いことを見込んだ神様の配慮だとも説明している。

このようにして生残った成魚の一部は、さらに人間の手で漁獲、減耗させられるわけで、2尾の親から2尾の成魚が生残ったとして資源は現状維持ということになる。

栽培漁業の原点は、魚介類の生育過程でも減耗の大きい幼稚仔期を人間の手で哺育することによって高い生残りを確保し、他魚の食害をさけられる大きさになった種苗を、海という牧場に放牧し、海のもっている自然の生産力にゆだねて資源量、漁獲量を増やそうというところにある。

これまで種苗の大量生産と放流の技術開発を中心に進められ、全国域にも拡がって、54年にはクルマエビ6億尾、マダイ1,500万尾などが放流されている。

(社団法人日本栽培漁業協会)

おさかな

Q & A

ご質問：最近、子どもの体位や体形が欧米人に近くなってきたようですが、その割にはちょっとしたことでも骨折するなど、ひ弱な気がします。これは以前に比べて魚介類を食べなくなったせいだと思うのですが。

(横浜市・主婦・武田玲子さん)

お答え：日本人にとって、魚は昔から重要な食糧資源だったことはいまでもありません。とくにタンパク資源として重要で、魚のタンパク質は獣鳥肉類と比較して、アミノ酸組成にほとんど差はなく、栄養価もほぼ同じです。むしろ獣鳥肉類と比べて自己消化により組織がやわらかく、消化吸収は良くなっています。栄養価の高い卵白や牛乳と比べても決して遜色のない良質なタンパク質といえます。

近年、子どもの骨折が急激に増加しつつありますが、これには子どもの運動不足のほか、リンの摂取過剰とカルシウムの摂取不足が大きな要因にあげられています。リンの過剰は体内でカルシウムの利用率を悪くし、骨

をもろくします。カルシウムを十分補給することが、こうした問題の解決にもなります。小魚の骨はカルシウムに富み、いわゆる“食べる煮干”のような柔かく食べ易いものなら、おやつ代りにもなり、調理の仕方によっては魚の骨は柔かく食べられます。育ち盛りの子どもにとって魚はカルシウム源として重要です。さらに、魚にはカルシウムの吸収を促進するビタミンDが含まれますので、骨の発育のためにも是非与えたいものです。

また、ビタミンAの給源としても、うなぎ、はも、あなご、などは肉部でも多量のビタミンAを含んでいます。ビタミンAは子どもの成長に欠かせませんし、風邪や細菌感染に対する抵抗力を強めます。

近年、子どもの肥満がとりわけ問題になっていますが、肥満した子どもの血液中にはトリグリセリドやコレステロールの増加を伴うことが多く、大人になってからの冠状動脈性心臓病の発症が心配されています。その点、魚油に含まれる高度不飽和脂肪酸、とくにエイコサペンタエン酸、ドコサヘキサエン酸は血液中のいわゆる悪玉コレステロールとトリグリセリドのレベルを下げ、善玉のHDLコレステロールのレベルを上げることが判ってきました。高度不飽和脂肪酸は植物油や獣脂にはほとんどなく、魚には多量に含まれます。とくに、上記2種の脂肪酸は、さんま、いわし、さば、かつお、などいわゆる大衆魚に多く、子どもだけではなく、大人にも成人病予防上からも大いに食べていただきたい食品の一つです。(国立栄養研究所食品科学部 斎藤衛郎)

〈ご質問歓迎〉

読者の皆様からの質問に答える場として、“おさかなQ&A”のページを設けました。暮らしの中で感じた魚に関するどんな質問でもお寄せ下さい。(200字以内で)誌面採用分には粗品(図書券5,000円分)を贈呈します。

◇宛先は〒107 東京都港区赤坂1-9-13三會堂ビル (社)大日本水産会・おさかな普及協議会「魚」編集室です

ドイツで食べた魚たち

瀬戸口嘉彦

(医学出版社勤務)

ドイツの秋は爽やかで過ごしやすい。それは、気温・湿度がともに適当な日が多いからであろう。そんな空気のせいかな、のどがよく渴き、ビール・ワイン・シュピリッツ等の飲み物が、何でも非常に美味しく感じられる。

ところで、食べ物に関する嗜好は、各国でそれぞれに違うものだが、ドイツ人も他の欧米人と同様、生の魚はほとんど食べない。きっと生の魚の“くさみ”を好まないせいだろう。このためドイツでの魚料理は、ムニエル、酢づけ、各種のスープで煮込んだものが中心である。スープはトマトケチャップやいろいろなスパイスで味つけがしてあって、いずれも魚独特の“くさみ”は完全に消されている。

種類も、比較的白味のものが多く、舌ピラメ、カレイ、マス、ニシン、サケ等が多い。

そんなドイツで、少し毛色の変った料理に出会って興味をひかれた。

それは毎年9月に開かれる、ミュンヘンのオクトーバーフェスト（ビール祭り）でのことだ。会場では各ビール会社の大テントの合間に所狭しと、見せ物小屋、雑貨、食べ物の露店がひしめいている。その露店のひとつで、中心のたき火を囲んで30センチ以上もあるサバを串に刺して、丸焼きにして売っているのである。

他の小魚を丸焼きにして売っている露店はいくつか目にしたが、“青物”と言われるサバを焼いているのには一瞬目を見はった。それを買って手にとってみると、やはり正真正

銘のサバである。どうやって食べるのか分らないので、観察してやろうと見ていたが、その露店をとり囲む観衆が多い割には、その串刺しのサバを買う人はあまりいない。しかたなくそのままかぶりついて食べてみた。だがその味は社交辞礼にも美味しいとは言いがたかった。それは何も調味料が使ってない……どうもピントはずれだ。日本のしょう油か、せめてひとにぎりの塩でもサッとかければ、もっとうまく食べられるのに……と思った。さらに、生姜を用いた味噌煮の味に思いをはせながらビールのジョッキを傾けた。

また、ある日ドイツ人のお宅ではウナギのくん製を出されたことがある。シュピリッツ（蒸留酒）のつまみとして、カゴに盛られて、酸っぱい味のする硬パンと共に出されたウナギは、脂ぎっていて、かなり強力に匂う。だが彼等はこの匂いを気にしている様子は全くなく、手づかみでそれをむしっては口にほうり込み、脂のついた指先きにシュピリッツをこぼして洗う。

この一連の動作は、シュピリッツの強いアルコールと共に私の印象に強く残っているが、ウナギのくん製もまた、サバの丸焼き同様、味つけがされていないので味は今一つパツとしないものだった。そして、両者とも、ドイツで口にする、ニシンやサケ・マスなどの酢づけや、ワイン煮、ビール煮などといった魚料理とは、趣きの違った魚料理として、特に印象に残っている。

「団らん」と「食事」

——その意識と実態——

親子の断絶、家庭内暴力、ひいては青少年の非行化といった問題が、社会的に大きなテーマとしてとりあげられる昨今です。子どもをもつ親のみならず、無関心ではられません。

そこで、(社)大日本水産会・おさかな普及協議会では、家庭のトラブルの原因が家族同志のコミュニケーション不足から起こる、という前提のもとに、家族の「団らん」の復活をテーマに、いま、家庭でのコミュニケーションがいかになされているか、その意識と実態を「夕食」を中心に調査しました。

なお、この調査の企画・監修には、共立女子大教授(栄養生理学・食生態学)の泉谷希光氏のご協力をいただきました。

■ 調査の対象と内容

この調査は、都内23区とその周辺に居住している小学校5～6年生300名と、その母親300名を対象として、次の内容で行なったものです。

〈母親の部〉

ここでは「家族の団らん」「団らんとしての夕食」「団らんと夕食」というテーマで、それぞれ以下のことを聞いています。

「家族の団らん」——●家族が楽しくすごす時、●理想的な団らんの条件、●家族団らんの時間、●家族団らんの充足度、●団らんのイメージ、その他家族が揃っている時、趣味、父親の帰宅時間など。

「団らんとしての夕食」——●父親が家で夕食を食べる回数、●平日の夕食の形態、●食事時の会話、●食事時の話題、●習慣としつけ、その他、父親の晩酌、食事時のリーダー、など。

「団らんと料理」——●料理の好みと基準、

●主婦の好き嫌い、●主婦にとっての料理づくり、この他、魚料理、肉料理の度合いなど。
〈子どもの部〉

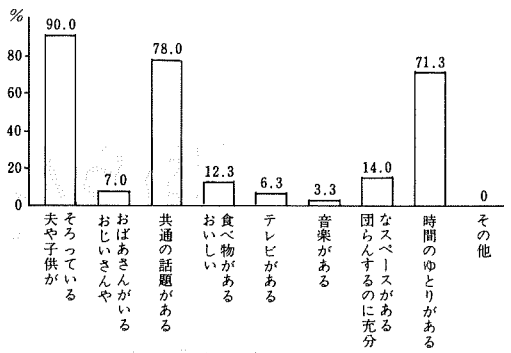
小学生には「家庭における子ども」「子どもと夕食」「子どもの目にうつる両親」というテーマで、それぞれ次の事柄を聞いています。

「家庭における子ども」——●家にいて楽しい時、●家族みんなの話し合い、●団らん時への期待、●自由作文にみる家庭、●おかずのリクエスト、この他に朝食の家族について、など。

「子どもと夕食」——●食事時の話、●食事とテレビ、●おいしかった料理、●骨のついた魚、●母親の料理への希望、この他、テレビ番組と食事時間、食後のデザートとお茶、手伝い、行儀など。

「子どもの目にうつる両親」——●一番好きなお母さんの姿、●一番好きなお父さんの姿、などを調査しました。

理想的な団らんの条件



■ 調査結果の概要

〈母親の部〉

この調査の結果、首都圏に住んでいる、小学生をもつ母親の“団らん”と“食事”に関する平均的な生活像と意識を読みとることができます。これによると――。

▶ 理想的な団らんの条件は、まず、夫や子どもが揃っていて(90.0%)、共通の話題があること(78.0%)、そして時間のゆとりがあること(71.3%)と答えている。その団らんの時間は平日の平均が1時間20分、休日は2時間9分となっている。家族が楽しくすごすのは食事の時(73.7%)と、おしゃべりする時(73.0%)がほぼ同数で、テレビを見ている時(41.0%)がこれに次いでいる。

現状での家族団らんの充足度では充分である(12.7%)人と、まあまあ(58.7%)と答えた人で、ほぼ7割が満足しているようだ。

また、団らんのイメージでは、茶の間(41.3%)、夕食(19.7%)、こたつ(14.7%)が多いところだ。

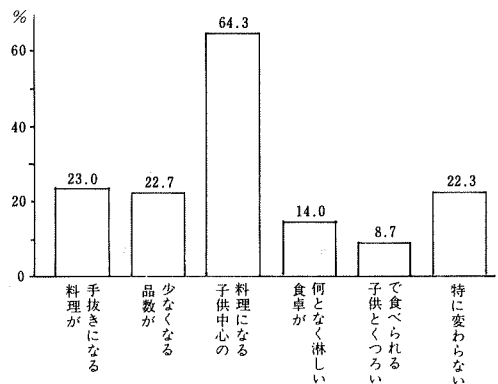
夕食については、父親が家で夕食を食べる回数は週に平均5.2回となっており、平日の夕食の形態は、家族一諸に食べることが多く、(51.7%)、主人だけで食べる(33.7%)ケースもあるが、子どもが先で夫婦が一諸に食べる(14.3%)ケースは少ない。

なお、食事中の会話は、「まあ話している」(48.0%)「よく話している」(44.7%)を合わせると、9割以上が会話を楽しんでいる。その話題については、子ども同士(39.3%)の場合も、家族共通(29.0%)の場合も、また

団らん時間の充足度

		充分持たれている	まあ持たれている	やや不足気味	あまり持たれていない	
全体		12.7	58.7	24.0		4.7
平日の夕食	家族一緒	16.1	62.6	18.1		3.2
	子供は先夫婦一緒	14.0	51.2	25.6	9.3	
	父親だけ別	5.9	56.4	32.7		5.0
夕食のメイン料理	魚料理が多い	32.0	40.0	20.0	8.0	
	肉料理が多い	11.9	60.9	22.5		4.6
	同じ位	9.7	59.7	26.6		4.0
父親の帰宅時間	7時以前	19.1	67.4	11.2		2.2
	7~8時頃	11.5	64.1	20.5		3.8
	8~9時頃	6.7	55.0	35.0		3.3
	9時以降	11.1	45.8	33.3	9.7	

父親が夕食を食べない時の変化



母親と子どもの話（28.0%）の場合もほぼ平均している。

料理については、その好みの基準は、子ども主体（35.0%）が主人主体（34.0%）よりやや多い。また、母親たちのほぼ4人に3人が料理が好き、となっている。そして、嫌いな食べ物は、肉類（44.9%）、野菜（25.6%）、魚（16.7%）などと答えている。

〈子どもの部〉

次に子どもたちは――。

▶ 家において、テレビを見ている時（50.3%）マンガや本を見ている時（42.0%）、1人で好きなことをしている時（40.3%）が最も楽しいと感じている。そして、家族みんなの話し合いは、ときどき（44.7%）又は毎日（33.0%）あり、その時間は夕食の時（58.4%）か夕食の後（28.3%）が多い。また、話し合いのない理由では、お父さんの帰りが遅いので（52.2%）という答えが過半数。

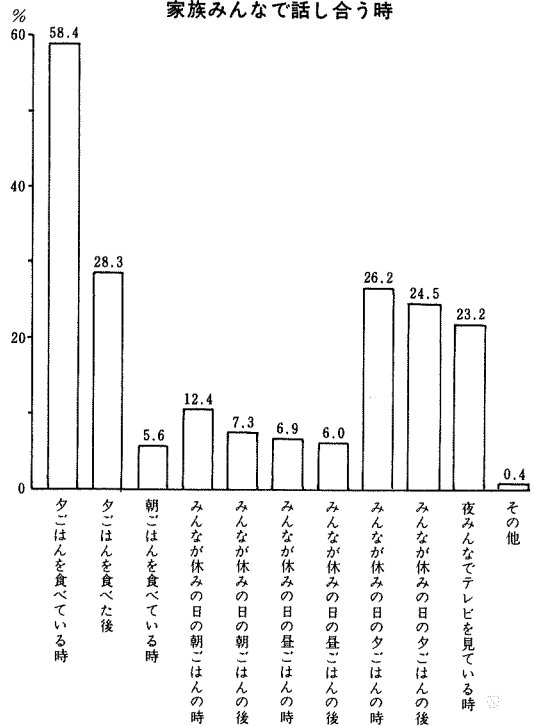
さらに団らんへの期待では、いまぐらいでいい（53.7%）が約半数で、もう少しほしいが（37.7%）であった。

夕食中の話は、友だちや遊びのこと（73.3%）が最も楽しく、逆にいやな話は勉強の話（71.0%）らしい。また、食事の場にはテレビがあり（75.0%）、そのうち、見たい番組の時（48.0%）、いつも見ている（41.8%）合せて約9割となっている。

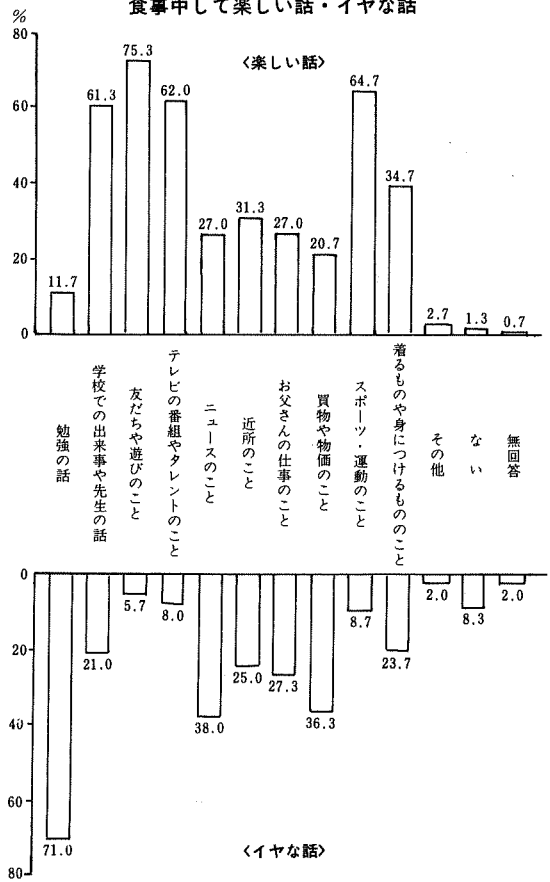
そして子どもが、おいしいと思った料理はカレーライス（24.0%）、肉料理（17.7%）、ハンバーグ（14.0%）と答えている。

また、骨のついた魚を食べられる（83.3%）

家族みんなで話し合う時



食事中して楽しい話・イヤな話



という子どもが8割以上であった。

さらに、多くの子どもたちが、もっといろいろな料理を作ってもらいたい(62.0%)と希望していて、子どもの目にうつる、一番好きなお母さんの姿は、料理、食事を作っている時(49.0%)ということで、話をしたり、遊んでいる時(9.3%)ではなさそうだ。

■ まとめ

この調査で企画・監修の協力を得た、共立女子大学教授の泉谷希光氏は、次のように語っています。

〈調査結果をみて〉

調査結果をみると現代の家庭生活において欠落している諸問題が浮きぼりにされていると思う。

家庭生活の主体者である夫婦の家族的団らんを通して果たす役割は大きいですが、サラリーマン社会においては時間的・空間的な抑圧が大きく、その役割を果たし得ないひずみが存在している。最も大きなファクターは父親不在の家族生活が多く、特に家族が一堂に集まる唯一のチャンスである夕食に、父親が参加できない事例が多いことである。

団らんのイメージとして茶の間と夕食をあげているものが多く、このことから両方に日常的に参加できない父親の状態は重要な問題と考えられる。

夫婦の日常生活と子供の日常生活にずれがあるせいか、子供はその影響により孤独型・自己中心型の行動に興味集中しており、具体的には、一人でも遊べるような自己中心的

な場を求めるようなタイプの子どもが育っているようだ。

だが、父親を含めた楽しい団らんを求めていることも事実で、妻も子どもも、夕食事に父親がいることを団らんの主要な要件としてあげている。

また、空間の問題として、DKタイプよりもLKタイプの方が団らん時間が長いことから、住宅問題も見逃せない。

子どもが好む料理については、カレーライス、ハンバーグなどに代表されるコンビニエンス的要素が強く、学校給食形態と同質化傾向の片よりが激しくなっている。

特徴的だったのは、テレビを見ないで夕食をする子の95%以上が魚を好み、同様に核家族より祖父母同居家族の方が魚嗜好が強いという結果は興味深い。

〈団らんについて〉

人間における生活の営みは、言葉と物を媒介として行なわれる。その関わりの中で人間は他の人間との関係を深め、自己の存在を認識し、発展的・積極的な生活行動を行なおうとするものである。そうした意味で、物は人間にとってあくまで手段であって目的ではない。「団らん」のもつ意味も、このような人間行動の本質にせまるもので、人間の有機的な交わりがもたらす重要な意義について学習し、家庭人として、社会人として独立するための要素をもつ場として理解されなければならない。

現代の家族生活で、楽しい「団らん」としての食生活は、安定した家族関係に通じる。

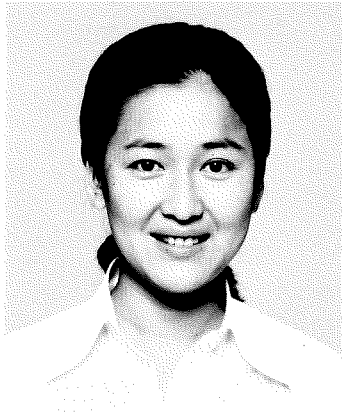
「私とおさかな」 沼田早苗さん

少女の面影を残す、素直な人柄が爽やかである。彼女はいま、人物を撮る女流写真家として人気を集め、出版界・広告業界をはじめ、広く活躍が注目されている。写真家の大竹省二氏の許に10年いて、3年前からフリーとして1人立ちした。

「はじめは学校の帰りに先生のスタジオへ遊びに行っていて、そこで宿題をやったりしてたんです。スタジオはいつもたくさんの人が入り出して、おもしろい世界だなあ、と思ったんです。それが写真の世界に入ったきっかけのようなものです」とあっさり言うが、その時、師匠は彼女の素質を見抜いていたに違いない。

「…昔は人に会うのが嫌いだったんですが、最近は人に会うことが、とても興味深く感じられるようになりました」と言う。そして、それが全部自分に帰ってくる、とも。

「男性が撮る写真はそれなりに鋭い写真もあるんですが、私は女性だから、相手があまりカメラを意識しないで、ちょっと気を抜いたメ



ような感じの、人間的なあたたか味のある写真が撮れば…と語っているんです」と語る。そのために、撮影する人物と会う時の心構えとしては、できるだけ構えず、つくらず、自然さを大事にしているという。

現在、東京・赤坂のマンションでコマースの演出家をしているご主人と生活しているが、ここでも彼女は、目が覚めたら起き、お腹が空いたら食べる、という自然流のスタイルをとっている。朝の早い近所の魚屋で選んできた魚を料理して、朝・昼兼用の食事をとることが多い、という。そして晩は8時頃から12時頃まで、ゆっくり時間をかけた食事をする。もちろん、そこには酒と仕事仲間や友人との語らいがある。年に1〜2回は海外での仕事もある、という彼女だが、そんな時にも、現地での魚料理にまず手が出る、ということでした。

「夏」 第8号 昭和56年9月30日発行(隔月刊)

編集室から

第8号は「あぶら」と魚の出会い」というテーマでお届けします。「あぶら」は現代人の食生活の中で大きなウェイトを占めています。

この「あぶら」と魚との関わりの中から、新しい魚食普及の方向性を見出そうとしたものです。

皆様のご意見を「おさかな普及協議会『魚』編集室」宛にお寄せ下さい。



ダイニングカルチャーの創造

社団法人 大日本水産会

おさかな普及協議会

東京都港区赤坂1-9-13 三会堂ビル TEL 03(585)6684