

コミュニケーションとしての「食」

年明け早々から、ファストフード店などの食品の異物混入問題が、頻繁に報道されていた。安全だと信じていたのにと、憤りを感じるのは当然だと思う。健康被害が出ていないのが救いだった。

しかし、ニュースを見聞きする度に、素朴な疑問が浮かぶ。買って食べるのを不安に感じる人に向けて、「自分で作る機会を増やしましょう」というアプローチをなぜしないのだろう。自分の目で料理の具材を洗ったり切ったりしていれば、仮に具材になにか付着していても、どの過程でなにが混入したかがすぐ分かる。少なくとも、ゴミや虫などの混入は確実に避けられると思う。

公益財団法人 食の安全・安心財団の「外食率と食の外部化率の推移」のデータによると、食料消費支出に占める、調理済み食品を買ったり外食したりする、外部化率のおおよその割合は、1975年で28%。バブル景気が終わる90年頃に40%に上昇し、2012年には45%となっている。安くておいしい加工食品が出回っているし、単身や高齢、共働き世帯の増加もあり、男女を問わず、わざわざ作らなくてもいいという人はかなり多い現状が窺える。

食の外部化率の増加によって、失われているものとはなにかについて、案外話題にされていないのが、日頃から気になっている。子どもを育ててきた母親として、生活の中で感じた点を述べさせていただきたい。

家庭料理の良さは、なによりも「加減」ができることにあるのではないだろうか。幼い子どもや高齢者には、喉越しがいいように軟らかく煮る。体調が悪い時には味を薄くする。食べる人が喜んでくれるように工夫や加減ができるのが、手作り料理の良さだと思う。一方、レトルト食品や買ってきた総菜などの加工済み食品は、そういった応用を利かせるのは難しい。必然的に、「加減」という「思いやり」が食卓から失われていったように思えてならない。

食育の講演をさせてもらう時に、子育て中の若い方々に向かって、子どもたちにできるだけ、「手作り料理を食べさせてあげてほしい」とお願いする場面がある。それほど、食事作りを負担に思っている人が増加していると感じている。

「子どもと一緒に食卓を囲みましょう。食事の時は携帯電話もテレビも消して、目を見て会話をしましょう。留守をする時は、子どもたちのご飯を作ってお出かけるといった少しの努力で、子どもたちに笑顔の食卓を与えられますよ」と言うと、会場からこんな声がかかる時もある。

「食事にそんなに手間をかけるなんて、面倒くさいです」

正直に言うと、私も面倒に思う時があった。ひと休みしたいと思いながら、帰宅してすぐに、スーツのまま食事の支度をするこもしばしばだった。慌ただしく野菜を切り、鍋を火にかける。疲れと、夕食の時間が遅くなった焦りでイライラしてくる。しかし、料理する時に漂う匂いや温かさは、いつの間にか私の気分を落ち着かせてくれていた。家族のために料理をしていたつもりが、実は自分自身の心の安定にも繋がっていると気づかされた。

今の時代は「自分を大事にする」ことの優先順位の高い人が多い。子育て世代だけでなく、どうも「大事にする」と「楽をする」を同義に捉える傾向があるように見えてしまう。

空腹の時に、おいしいものを作ってもらえたら、誰だってうれしい。体も心も喜びを感じる。空腹のサインを出した時、親がそれをキャッチして、食欲という本能を満たしてくれるボールを投げられると、子どもはそこで、人と人との関わりを無意識に学ぶのだと思う。「食卓」は、コミュニケーションのとり方を体得するのに、最高の場所ではないだろうか。私の息子たちが社会人となった今は、余計に、家庭の食環境が、彼らの心身の成長に影響していたという手応えを、はっきり感じるようになった。

きちんと子どもの食欲と体調を捉え、思いやりを持っておなかを満たしてやると、子どもは親からの愛情を確認できて安心する。湯気の立つ料理を口に運ぶ時に、子どもたちが笑顔になるのは、その証拠ではないだろうか。ご飯を作るといふ当たり前のことをするだけで、子どもの心身の健康を守れたら、育児にかかる手間が少なくなるのだから、トータルでは楽ができることになる。

「面倒くさい」と思うのをやめて、「ご飯を作りましょう」とエールを送るのが、子育てを卒業した世代の役目だと思っている。

(作家・エッセイスト 森久美子・もり くみこ)