

研究ノート

「いただきます」を考える

荒川 聖子¹・森川 和子²

ARAKAWA Seiko¹・MORIKAWA Kazuko²

1. はじめに

「いただきます」という言葉がある。この言葉は、普段、私たちが食事の前に使っている挨拶である。この言葉には、大きく二つの意味があると考えられている。まず一つ目には、「食事をいただきます」という意味である。これは、野菜や肉などの食材に関わってくれた人、流通や配膳に関わってくれた人、料理を作ってくれた人など、食事に携わってくれた人々への感謝のこころの表れである。そして二つ目は、「命をいただきます」という意味である。私たちは、野菜であれ、肉であれ、他の生き物の命を食べることで、生命を維持している。そのため、私たちの食事の食材となってくれている、生き物の命に対する感謝のこころを表しているのである。

この、普段何気なく使っている「いただきます」という言葉を考えると、一つ目の「食事をいただきます」という意味では今日も使われているように思う。しかし、二つ目の「命をいただきます」という意味では、果たしてどうであろうか。便利で豊かになった現代日本において、当たり前のようにスーパーやレストラン、コンビニエンスストアなどには食べ物が溢れ、私たちは好きなものをいつでも好きなだけ食べることができるようになった。しかし同時に、命をいただいているという実感や、他の生き物の命に対する感謝の気持ちは薄れてしまったのではないだろうか。だが、私たち人間も他の生き物と同様に、他の生き物の命をいただいて、生命を維持しているのである。したがって、私たちの命をつなぐ「食」の大切さを改めて、捉え直す必要があると考える。

2. 日本の食の現状

食料自給率（カロリーベース）とは、1人・1日当たり国産供給熱量を1人・1日当たり供給熱量で除した割合である。農林水産省『平成26年度食料需給表』によれば、日本の食料自給率は戦後大きく低下の一途を辿り、昭和40年度には73%だった食料自給率は、現在40%を下回っている。この数値は、他の先進国と比べると、アメリカ127%、フランス

¹ 星槎大学共生科学部（卒業生）

² 星槎大学共生科学部（特任教授）

129%、ドイツ 92%、イギリス 72%となっており、我が国の食料自給率は先進国の中で最低の水準となっている（農林水産省『平成 26 年度食糧需給表』、各国の数値は平成 23 年の値）。そして、日本は 60%の食料、年間約 5600 万トンを入力している（『農林水産省平成 26 年度食料需給表』）。しかし食料を入力しながら、スーパーなどの期限切れ食品や、飲食店や家での食べ残しなどによって、そのうち 1800 万トンを廃棄している（『農林水産省平成 26 年度食料需給表』）。その廃棄量は世界の食料援助総量 320 万トン（WFP HP, 2014）をはるかに上回っている。更に、世界の人口は 71 億人を突破し、2050 年には 90 億人にまで増加すると予測されている（国際連合広報センター HP）。なかでもインドや中国などでは、人口の爆発的な増加に加え、食生活も変化し、日本と同じく畜産物や油脂類の消費が増え、穀物類の輸入が増大している。もし、さまざまな原因により食料輸出国において食料危機が発生して食料不足に陥った場合、食料輸出国は他国への輸出よりも自国への供給を優先するであろう。したがって自国の食料を自国で賄えない日本はたちまち食料不足になる。日本への食料輸入が途絶した場合、1 年後には 3,000 万人が餓死するという試算もある（日本放送協会（1978）『輸入食糧ゼロの日』DVD）。そして地球規模で食料難になれば、食料価格高騰が起これば、いつ食料の争奪戦が始まってもおかしくないのである。更に、食料を入力することは、輸送に伴うエネルギー資源消費や CO₂ の排出などの環境問題をも孕んでいる。

また、生物多様性の問題も私たちの「食」に大きな影響を与えている。農薬の使用による昆虫の減少や、うなぎやマグロに代表されるように私たちが必要以上に乱獲した結果、絶滅危惧種となってしまった生き物もいる。この生物多様性の問題は、表面的にはただ一つの種が減少、絶滅しただけかのように見える。しかし生物は、その生物単体で存在しているわけではなく、互いにつながり合い、バランスをとりながら、生態系における「食べる・食べられる」という食物連鎖の関係によってそれぞれの命を維持しているのである。したがって、農薬や乱獲などで一つの生物が極端に減少すれば、生態系はそれに呼応してさまざまな影響を受け、鎖のようにつながり合っていた食物連鎖の関係が崩れ、貧弱になる。

例えば、ある一種の生物がいなくなった場合、その生物を食べていた生物は捕食対象の生物がいなくなったことにより個体数の減少が予想される。そして更に食物連鎖の上位の生物まで食べ物が減り、個体数が減少する等の問題が起こる。また一方、いなくなった生物に食べられていた生物は捕食者がいなくなったことで個体数は増加するが、その増加した生物が食べる生物は、捕食者が増加することで個体数が減少するといった影響が及ぶ。その他にも、いなくなった生物が花粉を運んでいた植物が子孫を残せなくなるなど、一つの生物がいなくなることによって私たちの予想をはるかに超える段階において影響が出ると考えられる。

その結果、食物連鎖のつながりの中で、さまざまな生き物を食料として食べている人間にもやがて影響が出ることは想像に難くない。世界規模で「食」を取り巻く危機が問題視されているなか、日本は低い食料自給率を補うため、環境負荷を伴うことを知りつつも輸送に化石燃料を使用している。結果として食べきれずに大量に廃棄する場面も多く、生物多様性や生態系を無視した行動が続けられているのである。

3. 実践と体験談

「私の幼少時代の体験」

私（荒川）は、福島県いわき市の海沿いの町の出身である。自然豊かで、海も山もごく身近なため、漁業や農業に携わる人が多かった。そして、地産地消が日常であり、食とのつながりを感じる機会がたくさんあった。例えば、私にとって非常に印象深い平爪蟹という蟹がいる。地元では、「ヒラガニ」と呼ばれ、大変馴染みの深い蟹である。私の家でも、夕食のメインディッシュに頻繁に登場していた。今夜は蟹にしようと思つくと、母や祖母と一緒に漁港に行く。そして、大きな水槽に蟹がワサワサいるところを、ザルを使って一匹一匹選ぶのである。私も自らザルの柄を持ち、「この蟹はメスだから卵が入っていて美味しい」とか、「この蟹は、重たいから身が詰まっている」などのアドバイスを母や祖母から受けながら、これから食べる蟹を選ぶ作業を手伝っていた。そして、家族7人分の蟹15匹ほどを選び、購入して家に持ち帰る。道中、発泡スチロール箱の中で蟹が動いているのがわかって、幼い私は発泡スチロール箱から蟹が飛び出してきて挟まれやしないか毎回ドキドキしていた。そして、家に着くと大きな鍋に水を張り、まだ生きている蟹を鍋に入れ、火にかける。蓋が閉まっていて姿は見えないが、鍋の中でガチャガチャと動く蟹は、熱さに悶えているように思えた。私は子供心に、「蟹さん熱いのかな。ちょっと可哀想。ごめんね。」という気持ちがあり、母に「蟹さんが可哀想だなあ」と言った。すると母は、「そうだね、確かに蟹さんは熱い鍋の中で死んじゃって可哀想だね。でも、蟹さん美味しいでしょ？ それに、蟹さんを食べることであなたが大きくなれるのだから」と言った。その時、私はハツとした。そして、その母の言葉には上手く返事ができなかったが、「食べるということは、他の生き物の命を頂いているのだ」ということを幼いながら意識したのである。

このような経験からか、私はいま、狩猟採取を趣味とし、春は山菜採りや溪流釣り、夏は海に潜って魚突き、秋は栗や胡桃拾いに山芋掘り、冬は狩猟で、猪や鹿、鴨を狩るなどし、四季折々の自然の恵みを頂いている。そこには、魚や動物、植物たちの命に正面から向き合い、自分の命と他の生き物の命のつながりを感じる機会が常に存在している。そして、人間とは人間のみで生きてはいけないことも自ずと感ずることができる。なぜならば、私たちも他の生き物たちと同様に食べることで自らの命をつないでいるのである。つまり、私たちが生きるためには、その食となる他の生き物が必要不可欠であり、更には、他の生き物が生存するための豊かな自然環境も重要なのである。

河川の氾濫を危惧して、人間のために河川に三面護岸工事を行えば、人間の安全は確保されるだろう。しかし、川魚や鰻などの河川に住む生き物たちにとっては住処や隠れ場所、餌場を失うことになり、たちまち生存の危機に瀕することとなる。すると、毎年食べることを楽しみにしていた鮎や山女魚、うなぎはその河川から姿を消してしまい、私たちは川の恵みを食べることができなくなるのである。

現代社会において、食とのつながりは、いよいよ見えにくいものとなっている。例えば、魚一匹とっても、分業化が進み、魚を捕る人、魚を運ぶ人、魚を加工する人、魚を売る人な

ど、幾多の過程を通過してきた魚は、一体どこの海でどのように育ち、誰によってどのように獲られ、どのように命を失い、どのように運ばれて、今食材として目の前に並んでいるのか、その魚とのつながりは非常に複雑で分かりにくいだろう。しかし、その過程が分からないことには、食とのつながり、ひいてはその食を与えてくれる生き物の命や、生き物が生存するために必要不可欠な自然環境とのつながりを感じることは難しい。

では、どのようにして「食」とのつながりを取り戻すことができるだろうか。私は、自身の体験でもある、生きている生き物を食べるという経験が重要であると考え。特に、幼少期における「食」に関する体験、つまり実践的な食育を充実させる必要があるだろう。人間が一つの生き物として存在するために必要不可欠な「食べる」ということを深く理解することこそ、食に関わるさまざまな問題を根本から捉え直すことにつながるのではないだろうか。

次に、普段何気なく食べていた鶏肉を自身で捌いて食べることで、命とのつながりを大人になってから体験した小学校教員 M さんの体験談を紹介する。

「命をいただく体験会に参加した感想」～小学校教員 M さん～

イベント名：いのちをたべる

主催者：NPO 法人 F.O.P

参加人数：13 名

最初は、料理教室だと思っていたので、自分で鶏を殺して食べるイベントだと知った時は、目の前で鳴いている鶏を殺すくらいならもう肉は食べなくていいと思いました。でも結局、参加した以上、後がなく、決意して取り組むことにしました。まず、鶏を捕まえて抱きかかえた感触は自分の家で飼っている猫みたいで、ふわふわとあたたかく、可愛くて食べる対象という感じがしませんでした。そして、いよいよ殺す時、足を吊るして包丁を首に刺すという手順は、頭では理解できたのですが、いざ、鶏と向き合うと色々な想いが出てきてしまいました。「可愛い鶏を自分が殺すのか。わざわざ殺さなくてもいいのではないか。ここでこの鶏の命を絶たずとも、売られている鶏肉を買えばいいのではないか。私が殺さなければ、この鶏は痛い思いをしないで済むではないか」と。でも、「もしかしたら、私は命をいただく責任から目を背けてきただけかもしれない」という思いも頭をよぎりました。考えだすと感情的になってできなくなるので、頭のスイッチをオフにして、殺すことだけ考えました。でもいざ構えると、すごく怖くて思わず腰が地面についてしまいました。

鶏は、最初はもう悟ったかのように静かに殺されるのを待っているように見えました。しかし、いざ、包丁を刺すと暴れ出した、うまくいかなくて何回か刺してしまったからかもしれません。その後、毛をむしりとり皮を剥ぐと「もも肉」や「むね肉」などの部位が、スーパーで見かけるようなラベルとしてではなくて、実際に生きている鶏のものなのだという当たり前のことに気付かされました。そして、からだの温かさや体の中に卵が入っていること等もわかりました。この経験を通して、今まで鶏肉に対して、命だということを頭ではわかってはいたけれど、実際に生きていた鶏の命をいただいているとは考えずに食べていたことに気付かされ、申し訳ない気持ちになりました。そして、食べている時にその食べ物がどこから来

たのかイメージできることで自分と他の命とのつながりも感じられるような気がしました。

「食べ物に感謝して」とよく言われるけれど、飽食の世の中で、形だけで教えても伝わらないと思います。今の人たちにとって、動物はイコールペットで、いつも食べている肉も動物を殺して食べているという感覚がないと主催者の人が話していました。そして、今の鶏は効率をあげて大量生産するためにベルトコンベアーに乗せられて、食べている私たちが知らないところで食用肉になっているそうです。その話を聞いた時、私は、イラク攻撃でコンピュータを使って無人機で人の命を奪っているのと似ているなと思いました。

また、小学校教師の立場から見ると、今の子どもたちは過程や、つながりを経験しないで育っている子が多いと思います。魚の切り身やかまぼこが川を泳いでいると思っている子や、市販されている木材パネルの状態でしか木を知らない子、ポットがなければお湯ができないと思っている子の話を聞いたことがあります。スマートフォンやゲーム機などは押せばすぐ反応し、何でもすぐに結果を知ることができてしまう。しかし、過程やつながりにこそ、学ぶべき大切なものが詰まっていると思います。命をいただくことも、まさに、その過程やつながりが大切であることを今回の体験を通じて感じました。子どもたちにも、じっくりと過程やつながりが体験できる機会がたくさんあるといいと思いました(インタビュー、2015年1月5日)。

4. 結論

現在、私たちの食生活は、「命をいただく」というイメージからずいぶん遠くなってきているのではないだろうか。スーパーには世界中から運ばれてきた食材が並び、レストランではお金を支払えば簡単に食事が食べられる。その食材や食事が命ある生き物であったことは、もはや感じる事が難しい程複雑な仕組みを持った社会に私たちが生きているということは事実である。しかし、食を考えることは、命について考えることである。絵本『いのちをいただく みいちゃんがお肉になる日』(講談社、2013年12月)の作者であり、助産師の内田美智子氏は、「食べることは生きることそのもの。最も手を抜いてはいけない事柄なのに、最も手を抜いている」(西日本新聞(2010))と現代の食生活を危惧している。更に、その背景として次のように続けている。「以前は、日々の生活の中に動物の生や死があって、わざわざ教えられる必要もなかった。幼少のころ、家でヤギやヒツジを飼い、その毛でセーターを編み、乳を搾って飲んだ。近所では、飼っているニワトリを自ら絞めて食べる家も珍しくなかった。ただ、そうした体験がすべてではない。食の大切さを教えてくれる親や家族と過ごす時間が大切。食材と一緒に買いに行ったり、食卓を囲んで会話したり。その中で学ぶことは多い」と述べている。私たちが毎日食べている肉や魚、野菜などの食材には、本来命があって、それぞれが自らの命を全うしようとして精一杯生きている。その命を奪って、いただくことで私たちは生きているのである。

では、複雑な仕組みを持った現代社会に生きる私たちが、「命をいただく」という意識を持つためには、具体的にどのような取り組みをするべきなのだろうか。まず第一に、私たちが食べている魚や動物、植物たちの命に正面から向き合い、自分の命と他の生き物の命のつ

ながりを感じる機会を設けることが重要であると考え。なかでも体験的な食育の推進が必要であろう。命をいただいているという実感が少ない食生活を送っている私たちに必要なものは、実際に命ある生き物が私たちの食になるという体験である。食育は近年学校教育においても注目され取り組みがなされているが、命をいただくという観点からすると、学校教育のみならず、地域やNPO団体などの体験会に参加し、積極的に食とのつながり、命とのつながりを求めることが必要であると考え。農業体験や酪農体験、食品工場見学などの他にも、食肉加工場見学、魚釣りや、地域の猟友会の活動に参加するなど命とのつながりを深く感じる体験になるだろう。内閣府『食育白書平成27年版』においても「食や農林水産業への理解増進のため、農業者団体等が生産現場に消費者を招き、一連の農作業等の体験の機会を提供する教育ファーム等の農林漁業に関する体験の取組を推進している」と体験的な食育学習の重要性を述べている。

このように、各種の体験的な食育を通して「いただきます」の背景である、生き物の命をいただいているという意識が育成されていくことを期待したい。そして、この生き物の命をいただいているという意識は、自分の命と他の生き物の命のつながりを感じることにつながり、私たちが直面しているさまざまな食を取り巻く問題の見方を変え、他の生き物との共生、地球環境との共生へとつながると確信する。

引用文献

内閣府『食育白書平成27年版』（2015），勝美印刷，第5章，第2節，P111.
西日本新聞社（2010），<http://www.nishinippon.co.jp/nnp/lifestyle/shoku/plus/009586post_64.shtml>（2015.9.8 閲覧）。

参考文献

木下紀正，八田明夫『地球と環境の科学』（2002），東京教学社。
黒田恭史『豚のPちゃんと32人の小学生 命の授業900日』（2003），ミネルヴァ書房。
祖田 修『食の危機と農の再生』（2010），三和書籍。
武内和彦，住 明正，植田和弘『環境学序説』（2002），岩波書店。
内閣府『食育白書平成27年版』（2015），勝美印刷。
ヘレナ・ノーバーク＝ホッジ『懐かしい未来 ラダックから学ぶ』（2011），懐かしい未来の本。
国際連合世界食糧計画『WFP HP』<<http://ja.wfp.org/>>（2015.9.1 閲覧）。
国際連合広報センター（2014）「国際連合広報センター HP」<<http://www.unic.or.jp/>>（2015.10.15 閲覧）。
農林水産省（2015），『平成26年度食料需給表』<<http://www.maff.go.jp/j/zyukyu/fbs/>>（2015.10.12 閲覧）。
日本放送協会（1978），『NHK 輸入食糧ゼロの日 DVD』<http://www.nishinippon.co.jp/nnp/lifestyle/shoku/plus/post_64.shtml>（2015.10.5 閲覧）。