

第1章 本研究の背景と目的

1-1 環境意識と実践行動

地球環境問題を解決するためには、個人単位での協力が必要不可欠である。すなわち、各々が高い環境意識を持ち、それを実行に移さなくてはならない。そのためには、個人の環境意識を向上させると共に、日常生活の中で環境配慮行動を実践するように働きかける必要がある。しかし、意識の形成と行動の実践の間には、大きな壁が存在する。意識を形成するのは比較的容易であるのに対して、それを実践に移すとなると、自分の生活が多少不便になり、または費用がかかるため、簡単には行い難い。

そこで、環境意識の向上や環境配慮行動に至る要因を調べることにした。環境意識から実践行動に移りにくい理由として、「生活や生産で利用する財が採取、輸送、加工、販売、消費、廃棄の各段階で与える環境負荷の程度、それが生じる場所、負荷がどの程度長期的に影響を与えるかなど、直接的に目で見て把握することは不可能になっている。このように環境と自らの行動の関係の深刻さを実感することが難しいゆえに、大量廃棄が助長され、資源採取や廃棄など遠隔の地への依存度を高め、同時に環境負荷を増大させる。現在では個人が自らと環境との関係を認識しにくいゆえに、環境の状態からのフィードバックが働きにくい」¹⁾と述べられている。ここから、現在の社会は、財が与える環境負荷を個人が直接的に把握できないことが問題であることが分かる。そのため環境負荷削減のためには、環境負荷の把握、すなわち個人が環境との関係を認識する必要がある。個人と環境間の認識ツールの例として、環境家計簿がある。環境家計簿に各家庭の電気使用料やゴミの排出量を記録し、毎月の二酸化炭素排出量を知ること、自身の生活による環境負荷を認識する。これによって環境意識が向上し、さらに、翌月の二酸化炭素排出目標値を決めることで、二酸化炭素削減の環境配慮行動を促すことが出来る。

また、環境意識とライフスタイルの形態も無関係ではない。環境低負荷型ライフスタイルとして、「別途Yコミュニティの調査で共同炊事により固形廃棄物量が5割削減されることが確認されて」²⁾おり、ライフスタイルの形態によって環境負荷量は増減する。多様なライフスタイルを選択する時代において、環境に配慮したライフスタイルというもの、重要な選択肢の一つになるであろう。本研究では、自分と環境とのつながり認識を促すものとして「食」に注目する。これは食事形態と環境意識・実践行動の間には何らかの関係が存在すると予測してのことである。そして、新しいライフスタイル形成のプロセスを提案したい。

1-2 現代の食をとりまく環境について

現在の食は、必要なものを必要なだけ得ていた時代とは異なり、あちこちで食糧が溢れかえっている時代である。工業製品だけでなく食品においてまで、大量生産、大量廃棄の流れが出来上がってしまっており、その中身も食品添加物など、食べ物ではないものが混入された数多くの食品が平然と売られている。また、食材に季節感や土地感が失われ、産地や旬に関係なく、どのような食品でも一年を通じて手に入れることができる。これは、利潤を追求し、食品が商品化された結果ではないだろうか。この食品に関する利潤の追求は、パン食が導入された理由であるとも言われている。「アメリカや日本の政府と大商社の利害が一致し、パン食文化（パンと牛乳）が導入され、油脂や肉食の食生活が推進され」³⁾ た結果、高カロリー・高蛋白質の食事へと移行してきたのである。また、加工食品が市場の多くを占めるようになり、逆に、何の加工もされていない、シンプルな素材の食品が手に入りにくくなってしまっている。「人々が『不健康な』食料品を食べるのは、他に選ぶようがないからで、もし、『健康に良い』、『加工』の少ない食べ物が手に入りやすければ、好みも変わってくるだろう」⁴⁾ という考え方も成り立つ。そしてさらに、「西欧諸国の農業政策は利益追求に走り、野生を破壊し、公害や不健康を生んでいる」⁵⁾ とも言われており、食による公害と呼べるまでに、自然環境に影響を与えつつある状態となっている。

そして、食事のスタイルも西洋化の波にのって変化し、肉の消費量の増加（食品群別摂取量の年次推移によると、獣鳥肉類の摂取量は昭和25年の8.4に対して、昭和62年は69.1）⁶⁾ など体に入ってくる食材も昔に比べると大きく変化した。この急激な変化によって、体型の変化や新たな病気の出現など、日本人の体に変化が現れている。

1-3 食を取り上げる意義

前節より、食が変わることにより、人間や社会も変化することが分かった。つまり食事というのは人間が生きる基本であり、社会を構成する要因の中心付近に位置している。また、欧米と日本の文化、思想の違いは、肉食と米食の違いによるものであるという考え方からも分かるように、食事形態が文化・宗教・思想を形成する要素にもなっている。このようにあらゆる物事の要である食を取り上げることで、社会を考察することができる。

1-3-1 地球環境問題からの視点

食文化と環境問題との間には大きな関連性がある。現代日本の食文化では、食における命のあり方が特徴的である。以下に挙げる文章は、実際ににわとりを殺して食べるという授業を行なった、小学校教師の鳥山敏子の見解である。「いまの子供は、小鳥や犬や猫をペットとしてかわいがったり、すぐ『かわいそう』を口にして涙を流したりする。その同じ

子供が、他人の殺したものであれば平気で食べ、食べきれないといって平気で食べ物を捨てる。これはどうしてだろう。それは、自分がいま食べているものが、どこかで誰かによって殺されたものであることに気づいていないからだ。」⁷⁾ これとは逆に、「狩と採集の時代も、農業の時代も、人間は自分で口にするものは自分の手で殺してきたのだ。それは、(中略)いのち維持するためであった。したがって、食べるということには、空腹を満たすということだけでなく、ある神聖さ、感謝があったように思える」⁸⁾ という食のあり方では、「自分が生きるために奪ったそのいのちは、自分が生きるためにぜんぶ使うのでなければならない」⁹⁾ という考え方が生じる。ここから分かるように、食の生産と消費の場がかけ離れていることで、食べ物に対する感謝の念が生まれにくい。すなわち、現代日本の食文化における食べ物とは、単なる物質に過ぎないため、結果として多くの食べ残しが出ることとなる。このような食文化が、世界の食糧問題の原因の一つになっているのではないだろうか。

よって、食文化の転換は食糧問題の解決に大きく貢献すると予想される。例として「家畜は穀物（とりわけトウモロコシ、麦類、大豆など）を主要な飼料として生産される迂回生産である」¹⁰⁾ ことから、肉を食べないと、食糧の生産効率は大きく上昇する。実際に生産効率の違いをしてみる。「土地からの第一次生産物を飼料として家畜に与え、人間が家畜の乳や肉を利用するようにすると、カロリー数は大幅に低下する。比較的効率のよい牛乳の場合でさえ、もとの飼料カロリーの 19.4 パーセントしか回収できない。もっとも高率の悪い牛肉の場合、回収できるのはわずか 6.8 パーセントにすぎない。いずれにせよ、一定面積の土地から熱量だけを確保するには、第一次生産物を家畜の飼料にまわさないで、直接人間の食用にする方がはるかに安上がりである。」¹¹⁾ と指摘されている。つまり、同カロリーの牛肉を得るためには、第一次生産物、すなわち穀物が 1470.6 倍必要になる。その他、穀物と食肉の生産効率の比較を表 1-1、表 1-2 に示した。また、「一人分の肉を得るために必要な飼料が、十人分の食糧となりうる」¹²⁾ ことから、「実際の重さだけでなく、命の重さから見ても、肉より穀物の方がおもしろい」¹³⁾ と考えられる。

日本で伝統的に肉が食べられてこなかったのは、以上のような土地の生産性が大きな理由の一つである。日本は土地が限られているため、生産効率が重要視されてきたためである。そして、現在では地球規模で、人口増加に伴う農地の不足が大きな問題となっている。農地の開拓と共に、土地の砂漠化も生じている。これからは、限られた農地で、いかに効

表 1-1 畜産物 1 kg の生産に対する飼料穀物必要量（トウモロコシ換算）¹⁴⁾

トウモロコシ		畜産物
11kg	→	牛肉1kg
7kg	→	豚肉1kg
4kg	→	鶏肉1kg

表 1-2 1 エーカーの土地から得られるたんぱく質の食品別比較¹⁵⁾

食品	産出たんぱく質量 (肉を1として)
肉	1
穀物	5
豆類	10
野菜	15
ほうれん草	26

率よく食糧を生産するかを考えなければならないのであり、肉食を止めることは問題解決の大きな糸口のひとつになるだろう。

1-3-2 欧米型食事の問題点と古典的日本食の見直し

戦後、日本の食生活は欧米化の一途をたどっているが、アメリカでは食生活の見直しを始めている。1977年、上院栄養問題特別委員会レポート（通称マクガバンレポート）では「現代に多くの難病は食の誤りに基づく食源病であり、現在の食事パターンを改善することが国民の健康を向上させ、医療の高騰を抑える最善の手段となる国家的緊急課題である」¹⁶⁾としている。このマクガバンレポートを元に1985年に発表されたのが「アメリカ人のための食生活指針」である。これは以下の7項目からなっている。「1. 多様な食品を食べる」「2. 適性体重を維持する」「3. 脂肪、特に飽和脂肪とコレステロールのとりすぎをさける」「4. でん粉や食物繊維の多い食品を食べる」「5. 砂糖のとりすぎをさける」「6. ナトリウムのとりすぎをさける」「7. アルコール類を飲む時は適量とする」ここから、動物性食品のとりすぎを避ける努力が伺える。そしてこの結果、アメリカでは日本食ブームがおきたということである。このように、肉食文化である欧米においてすら、日本の食生活が見直されているのである。

1-4 穀物菜食について

1-4-1 穀物菜食の概念

穀物菜食とは、穀物を食事の基本とし、動物性の食品を取らない（菜食）食事法である。これは、人間の身体にとって良い食べ方として考えられ提唱されている方法であり、特に日本人本来の食事を改めて見直したものである。「正しい食事」と呼ばれる食事法の詳細については、第3章2項『蒼玄』の食事法で詳しく説明する。

まず、食事の基本となる穀物の良さについてであるが、例えば、歯の構成から「人間が健康を保つためには、一日に取るカロリーのうち60パーセントくらいを穀物ライン、炭水化物でとるのが理想的」¹⁷⁾と言われており、日本人の体質に穀類が合っているのは、過去の日本人の食生活、日本人の伝統食を見れば明らかであると言われている。また穀物菜食は、日本人の体だけに限って良い訳ではない。「海外の栄養学者も『世界で最も理想的な食事は、日本の伝統的な食生活だ』と絶賛」¹⁸⁾している。欧米では穀物菜食のことを「マクロビオティック(macrobiotics)」と呼び、「マクロビオティック」を『無双原理』として確立した桜沢如一氏が特にヨーロッパにおいて広めていたことから、日本よりも欧米において盛んに取り組まれているのである。

また、菜食という点では「ベジタリアン(vegetarian)」と共通する。「ベジタリアン」は、宗教や倫理観・思想的に肉を食べない人々のことであるが、あるベジタリアンの著書では次のように説明している。「欧米で作られた辞書の多くは、ベジタリアンを『主として野菜

食によって生きる人』としているが、それだけではなく『動物から得られる食物を避ける人。生命を直接破壊することで得る食物をとらない人』（「オックスフォード英語辞典」）、『動物の肉・鳥・魚、時には卵や乳製品も含めて動物性食品を食べない人』（「新バンダム英語辞典」）としているものもある。つまり、ラテン語の語源「uesere（……に生命をあたえる・活気づける）」からすれば、『健康で生き生きとして力強い人』という意味だが、そのために、肉や魚などの動物性食品を極力食べないようにしている人たちのことをベジタリアンという¹⁹⁾。そして、「ベジタリアニズムの語源が持つ本来の意味は、『生命にあふれるものを食べて健康に生きること』だから、加工食品を食べることはベジタリアニズムとはまさに逆方向だ」²⁰⁾。穀物菜食においてもこれと同じ事がいえるであろう。食事に対する考え方として、食品から生命力を頂くのだから、肉食すなわち、動物の命を奪って食べることはしないのであるし、また、コメに関しては、播けば芽が出る、すなわち生命力のある玄米を良しとする。また、「ベジタリアンの語源でもある『健康』という意味は、人間の肉体のみならず心や精神の健康であり、動植物の健康であり、また社会や地球の健康でもある」²¹⁾と筆者は考えている。今回食事を取り上げることにしたのは、人間が生きていく上の基本となる食事が、人間の意識や行動にも影響をあたえるという仮説があったためである。この一文はまさにそれを表現しており、食事スタイルを考える上で重要な知見であると考ええる。

また、動物性食品を取らない食事に対する栄養上の問題点について、疑問が論じられるであろうが、「肉、卵、乳製品、砂糖をやめ、穀物と野菜を主体としたマクロビオティック食を始める際、だれもが最初はカロリー量や栄養価に対して不安を持ちますが、それが全くの杞憂であることは医学的にも証明されています。マクロビオティック食は、全米科学アカデミーの栄養基準を満たし、国連のFAO（食糧農業委員会）とWHO（世界保健機関）のガイドラインに合致している」²²⁾とされている。実際、生野菜食に関する研究において、「生菜食は栄養学的に特別な問題点が見いだせなかったもので、これを利用した生菜食療法は、長期にわたる実践にたえられるものとして、難病治療への実際的応用が期待できる」²³⁾という研究結果も報告されている。

1-4-2 穀物菜食団体の存在と調査対象の選定

食事配慮は生活の中で自主的に取り組むことができるが、食事法について正確な知識を伝えるために、団体として活動しているグループも存在する。活動の方法は、自然食品の流通・販売を行なう店舗形態や、体質改善指導を行なう道場形態をとるものなど様々である。また、活動規模も様々であるため、正確な団体数は把握しかねるが、数多くの団体が各々自主的な活動をしていると思われる。有名な団体としては、関東では『CI協会』、関西では『正食協会』があり、それぞれ書籍の出版をはじめ幅広く活動している。前者である『CI協会』については、「療養を目的とする会ではなく、自由と幸福の世界をつくるマクロビオティック運動の国際団体」²⁴⁾とされている。ただし、この2つの団体が、他の

団体をまとめるなどということではなく、穀物菜食団体間の横のつながりも特に存在していないようである。

本研究では、調査対象として『蒼玄』を選んだ。その理由としては、この団体の会員が筆者の身近に存在していたため、以前より面識があり、アンケートをはじめとする調査の協力を依頼しやすく、また実際に快く協力に応じて頂けたためである。

1-4-3 穀物最食団体『蒼玄』の概要

『蒼玄』は体質改善指導を中心に行なう団体である。それは現代の食文化に疑問を持ち、伝統的日本食を見直した結果であるとされている。また、自然食品の流通・販売や、翔進懷石レストランの経営なども合わせて行なっている。食事を扱う団体は、店舗のみ、または食事指導のみであるものがほとんどであるが、『蒼玄』は創立当初から体質改善指導と自然食品の店舗経営を併せ持っている。さらに、現在ではそれ以外の活動として、レストラン、『蒼玄エコ文化村』の建設など、稀に見る多くの活動を共に展開している歴史の長い団体である。

1-5 本研究の目的と構成

本研究の目的は、食生活と環境意識の関係を明らかにすることにある。研究を思い付くきっかけとなったのが、「私たちは食物と環境の両方によって生かされている」という『蒼玄』スタッフの言葉である。ここから、食事という、日常生活では当たり前すぎて気にも留めていないことが、個人の意識や行動に影響を与えているのではないかと考えた。そして、食事を変えることで環境意識の変革を行なうことができるのではないかと思いつくに至った。現在の地球環境問題の大きな原因は、私たちの日常生

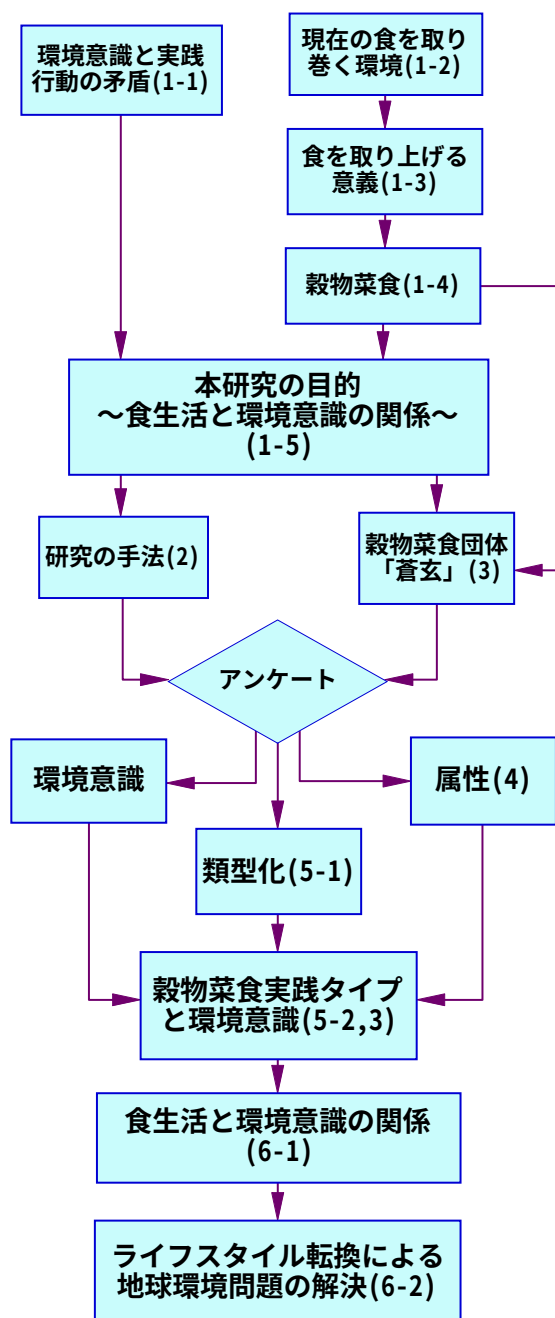


図 1-1 論文の構成

活にあり、よってその解決には個人の意識改革が必要不可欠である。穀物菜食者の環境意識を調査・考察し、新しいライフスタイルの一つの選択肢として、穀物菜食を提案していきたい。

また、本論文の構成は図 1-1 のようになっている。第 1 章で論文の背景と本研究の目的を述べ、第 2 章で研究の手法、第 3 章で調査対象とした穀物菜食団体『蒼玄』の概要を述べる。そして、第 4 章からアンケート調査結果を元にした内容に入る。第 4 章が回答者の属性の単純集計結果、第 5 章で回答者を類型化し穀物菜食実践タイプを定め、各タイプと環境意識をクロスした結果の考察を行なう。最後に第 6 章で本研究の結論を述べる。

註および引用文献

- 1) 土木学会環境システム委員会編：環境システムーその理念と基礎手法ー，pp.42-43，共立出版株式会社（1998）
- 2) 袖野玲子・津村和志・内藤正明：家庭における物質循環システムの環境負荷評価とエココミュニティ形成に関する研究ー関西文化学術研究都市住宅・団地を対象としてー，環境システム研究，Vol.24，p.247（1996）
- 3) ゆうあいひろば，健康生活グループ友愛，No.193，p.16(2000)
- 4) デボラ・ラプトン：食べることの社会学，p.11，新曜社（1999）
- 5) デボラ・ラプトン：前掲書，p.10（1999）
- 6) 石松成子・菅 淑江・永井靱江・納身節子・早渕仁美：食文化からみた食生活論，p.74，さんえい出版（1988）
- 7) 森岡正博：生命観を問いなおすーエコロジーから脳死まで，p.107，ちくま新書（1994）
- 8) 鳥山敏子：いのちに触れる，pp.16-17，太郎次郎社（1985）
- 9) 鳥山敏子：前掲書，p.16（1985）
- 10) 唐澤 豊編：21世紀の食・環境・健康を考えるーこれからの生物生産科学ー，p.5，共立出版株式会社（1999）
- 11) 鯖田豊之：肉食の思想，p.24，中公新書（1966）
- 12) 鶴田 静：ベジタリアンの文化誌，p.112，晶文社（1988）
- 13) 鶴田 静：前掲書，p.112（1988）
- 14) 唐澤 豊編：前掲書，p.5（1999）
- 15) 鶴田 静：前掲書，p.109（1988）
- 16) 真弓定夫：崩れる牛乳神話，p.2，蒼玄会報誌（1993）
- 17) 永山久夫：縄文食の復権，p.5，れんが書房新社（1999）
- 18) 船瀬俊介：カウボーイと茶の心，p.5，蒼玄会報誌（1997）

- 19) 鶴田 静：前掲書, p.25 (1988)
- 20) 鶴田 静：前掲書, p.216 (1988)
- 21) 鶴田 静：前掲書, p.26 (1988)
- 22) 久司ヘルスマニュー <http://www.wing.ne.jp/pub/kusi/text/macro2.htm>
- 23) 清水 毅・甲田光雄・菊川暢子：健康の保持増進に関する研究（第2報）生菜食に関する研究, 武庫川女子大学紀要 文学部編, Vol.34, 体育 p.15 (1986)
- 24) 桜澤如一：新食養療法, p.266, 日本 CI 協会 (1964)