

第4章 ライフスタイルと会員の属性

4-1 回答者の概要

4-1-1 回答者の属性

アンケート回答者の9割弱を女性が占めている(図4-1)。これは、アンケート送付時に、家族の中で穀物菜食を最も熱心に行なっている人に記入して頂くよう要望したことから(アンケート回答時の条件)食事を管理している家庭の主婦が多いためであると推測される。主婦・家事手伝いが、職業の4分の1を占めていること(図4-3)からみても、同じ事が言える。また、年齢層は幅広いが、傾向として中年世代に集中している(図4-2)。

居住地は「大都市の郊外または近郊」、「地方の中小都市」の2つで7割を占める(図4-4)。これは会員の居住地が本部または支部を中心に分布しているためである。八王子本部は「大都市の郊外または近郊」、その他の2つの支部は「地方の中小都市」に相当し、ほとんどの会員がその周辺に居住している。また、全体として、都会よりも地方に居住している傾向が見られる。

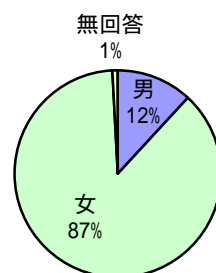


図4-1 回答者の性別

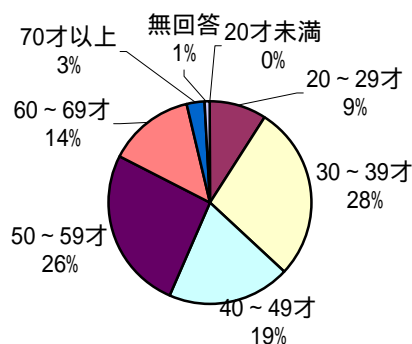


図4-2 回答者の年齢

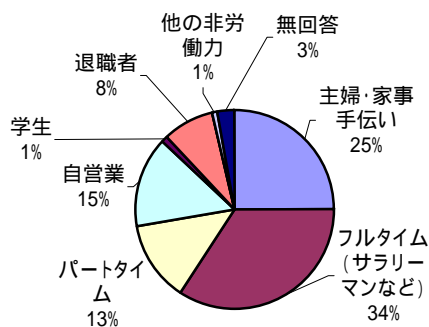


図4-3 回答者の職業

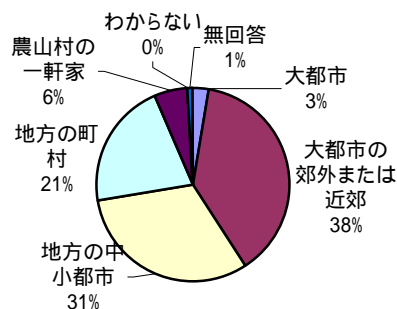


図4-4 回答者の居住地

4 - 1 - 2 回答者の穀物菜食実践状況

穀物菜食の実践状況

穀物菜食団体『蒼玄』の食事指導に対する、アンケート回答者の実践の様子を示したのが図 4-5 である。アンケート回答者は、蒼玄において穀物菜食指導を熱心実践している層に偏っていると推測されるが、その中でも、「指導をきちんと守っている」と答えた人は2割である。そして6割以上が、「基本的には指導に従い、融通をきかせて実践している」と回答している。この理由として、現代食が氾濫している社会において、蒼玄の食事指導を厳守することの困難性が挙げられる。

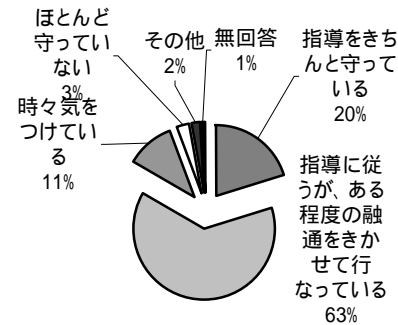


図 4-5 穀物菜食の実践状況

穀物菜食実践における困難さ

図 4-6 は、穀物菜食を実践する中で困っていることを聞いた回答結果であるが、半数以上が、つきあいの場での対応に困っている。社会で生活していくには、つきあいを始め、次点の外出時のように現代食を避けて通る事は難しい。よってある程度の融通が必要になるのである。

また、アンケートでは穀物菜食を実践する上で、困ったときの対処法を聞いている（自由記述）すると、対処としては大きく分けて次の3通りが見受けられた。1つ目は周囲に話して理解してもらおうとするタイプ（以下【理解促進タイプ】）、2つ目は食事の前後で何かしらの対処をしているタイプ（以下【対処タイプ】）、3つ目は自分の考えに基づいて、食べ物を口にするタイプ（以下【自己選択タイプ】）である。この回答の一部を以下に挙げる。

【理解促進タイプ】として、「結婚式、お祝い事の席では、できる範囲で動物性のものを食べないことを予め連絡してお願いすることがある。」（40代・女性）「外食はそば・う

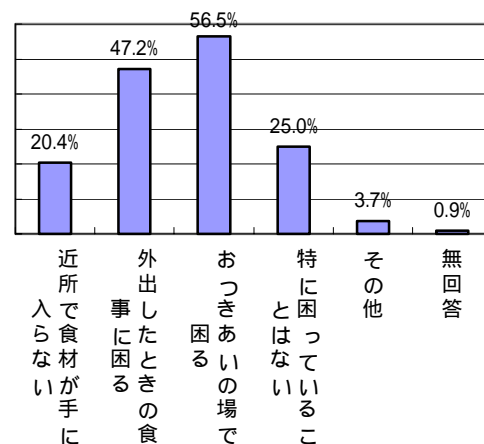


図 4-6 穀物菜食実践上困っていることの回答数（複数回答）

どんと決めている。会食の時は周囲の人に理解しておいてもらう。」(60代・女性)「穀物菜食のよさを話して理解してもらうよう努力する。または、初めから食べられないもの(魚・肉など)を食べると分かっているときは行かない。」(30代・女性)「自分が穀物菜食だということを友人や会社の同僚に話してしまうことです。意外と理解してくれる人の方が多く、外出時には合わせてもらっています。」(30代・女性)などがある。社会の中で少数派に属する人間が周囲とうまくやっていくためには、周囲の理解を得ることが不可欠である。食事のような日常の生活スタイルが異なる場合には、特に違いを感じる場面に遭遇しやすいため、相互理解の必要性も大きい。そして、相手の理解を促すためには、まず自分のスタイルに自信を持たなければならない。よって【理解促進タイプ】は、穀物菜食に自信を持ち、社会の中で積極的に共存しようとする姿勢をとっていることが分かる。

【対処タイプ】には、まず食べないための努力として「常に外出する時は、お茶とおにぎりは持ち歩く様にしています。近頃では私達のまわりでも蒼玄で実行している事を分かって下さる人々が増え、会合や集まりにも先様の方々が気を使って菜食に心がけて下さる事が多くなりました。」(50代・女性)「お付き合いの会食、およばれの食事など、残しては申し訳ないので目立たない袋を持参して始末する。場合によっては、毎日のことではないので食べてしまう。」(60代・女性)「(「外出したときの食事に困る」)や(「おつきあいの場で困る」)など感じたこともありましたが、弁当とお茶を持参したり、前もって腹いっぱい食べてからお付き合いの場に臨み、食べられるものだけ食べるとか、食に関しては自分がつくるものが一番安心しておいしく食べられるので困ることはない。」(50代・女性)などがある。次に、食べてしまった後に体を元に戻す方法もあるのだが、具体的対策として、「おつきあいで外食をどうしてもしなければならない場合は、できるだけ野菜料理を選ぶか、次の日から数日間食べる物に注意(食べる量を減らすなど)する。」(30代・女性)「やむを得ずに外食するような場合には、帰宅後梅番茶や大根おろしなどで解毒を行なうようにする。」(40代・女性)「蒼玄さんで食養指導をしていただいているので、蒼玄流の民間療法により対処しております。」(20代・女性)「ブラックジンガーを食後に食す(常に他のものと混合し頓服薬として2,3服持ち歩いている)」(30代・女性)などが挙げられる。「ブラックジンガー」というのは玄米を炒った粉であり、薬のような役割を果たす。このタイプが周囲とどう関係をとっているかは判断しかねるが、自分の食生活を貫くために工夫を凝らしていることが分かる。すなわち【対処タイプ】は、生活スタイル維持に関する徹底タイプであるとも言える。

最後に【自己選択タイプ】として、「おつきあいの場で、肉・魚を食べないと周囲が具合でも悪いの?などと気をつかってくれるので、私は『最近野菜の方がおいしく感じるから、こっちをいっぱい食べたいの』などと言うようにして、あれはダメこれもダメというようなことを言わずに対処しています。」(20代・女性)「穀物菜食であれなけれ、一番は“食”に感謝し心より『おいしい』と感ずることが一番大切だと思う。これで大丈夫かとか、これを食べたら胸が悪くなると悪い方向へは絶対に感じないことである。」(40代・女性)

「日常的に基本をきっちり守っていれば、その場その場で、枠はずれざるを得ない時(外食や職場など) できる範囲で最善の選択を考え、その後の対応に注意を払うことですませてしまっている。例え体調をくずしても、対応がしやすいし、許容範囲を知ることになる。」
 「困ることがないように自分でやれる範囲で実践している。」(30 代・男性) 「あまり神経質にならず、体調が悪くなったら、その都度考える様にする。」(40 代・女性) などがある。このタイプは他の 2 つとは異なり、穀物菜食というスタイルを臨機応変に実践しているタイプである。つまり、ある程度は社会一般に合わせていることが伺える。しかし、本人が許せる範囲であれば妥協もやむを得ず、また妥協することで自分のスタイルを長く続けていかれるのであれば、必要なことではないだろうか。

ここで元に戻って、図 4-6 の中の「その他」の回答の中身を見てみる。すると、「偏見がある。宗教と間違えられる。」(30 代・男性) 「人間関係で、食べ物に限らず、一般と違う生活スタイルを嫌う人との職場でのつきあいがむずかしい。」(30 代・女性) という人付き合いでの悩みと、「家族の理解が不充分である。」(60 代・男性) 「家族が満足しない」(50 代・女性) という家族内での問題の 2 つがある。後者の家族内での問題は、家族全員の食事形態が同様でないことから生じている。

家庭内における生活スタイルの違い

蒼玄への会員登録は個人単位であることから、各家庭の会員登録の様子を聞いた結果が図 4-7 である。最も多いのは「家族全員が会員」(26.9%) であるが、2 番目の「母親とその子供全員が会員」と、「本人のみが会員」(共に 21.3%) も同じくらい多くを占めている。すなわち、家族の中で穀物菜食にのっとった食生活をする人と、そうでない人が混在するケースも少なくないのである。家族の中で最も食事に気を配るのは主婦であるが、その主婦が作るものが食卓に出されるので、「家族が満足しない」ということになるのであるし、主婦の側からしてみると「家族の理解が不十分」になるのである。このような不満に対処するためには、主婦は穀物菜食による料理とそうでない料理の 2 種類を作らなければならない、実際そのようにしている家庭も少なくはないようである。

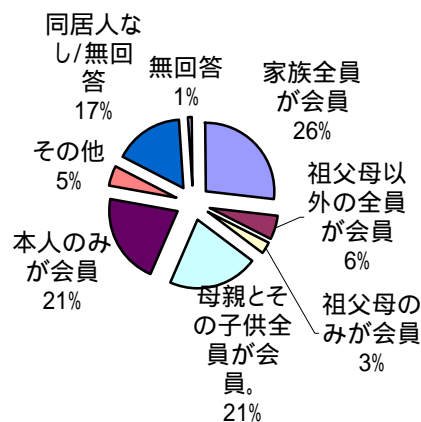


図 4-7 会員登録の様子

動機と継続理由

次に蒼玄に入会した理由（図 4-8）と継続理由（図 4-9）である。入会の理由のトップは病気回復であり、回答者の半数以上を占めている。蒼玄の指導を守るためには、それまでのライフスタイルを大きく変えなければならず、よって自身の健康に危機感を持つことが、変化を受け入れるための最も大きなきっかけになる。意識が高くなればライフスタイルの変革、そして継続していくことは難しい。ここに関連するものとして、アンケートの自由記述欄に以下のような文章があった。「確かに今の生活環境からのギャップは大きく、理解・実践はよほどそういう生活にあこがれがあったり、重い病気でもない限り続けていくことは難しい。」（20代・男性）よって、図 4-8 の回答結果で、「現代食に疑問を感じたため」、「地球環境を守るため」と答えた人は、かなり意識が高いということになる。

また、図 4-8 と図 4-9 を比較すると、選択肢の回答率の変化が見受けられる。例えば入会理由での「病気回復のため」の回答率は 51.9%なのに対して、継続理由の「病気が回復したため」の回答率は 35.2%と減少している。入会理由の「ダイエットのため」(11.1%)と、継続理由の「ウエイトコントロールのため」(5.6%)も同様である。この理由は、先に述べたように、入会理由は各自の持っている問題意識によってさまざまであるが、継続していくためには何らかの手応え・実感が必要になってくるためである。継続理由の中で群を抜いて高いのが、「体調の良さを実感しているため」というのは、手応えを感じることが継続の意欲につながるからに他ならない。また、特にここで「地球環境のため」という回答項目に注目してみると、図 4-8 の入会理由で「地球環境を守るため」と答えた人は 3.7%なのに対して、図 4-9 の継続理由で「地球環境のため」と答えた人は 0.9%と減少している。

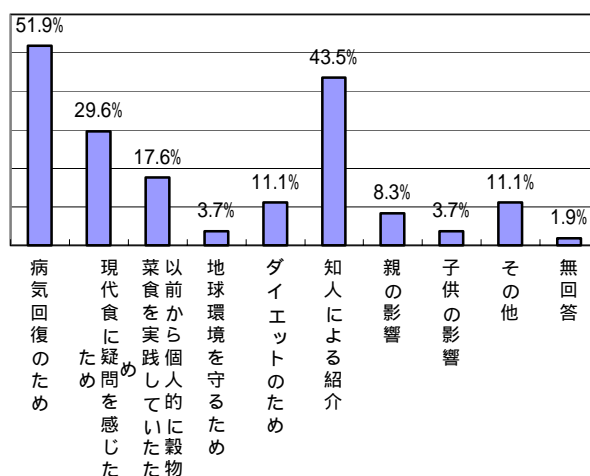


図 4-8 入会理由の回答率（複数回答）

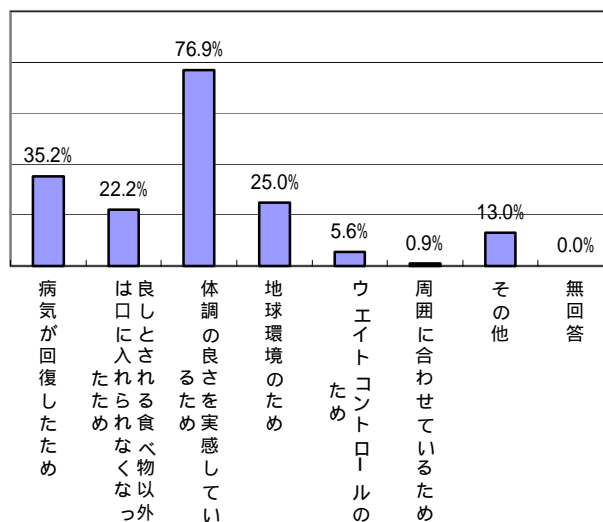


図 4-9 継続理由の回答率（複数回答）

め」と答えた人は25%と大きく増加している。これは食から地球環境への意識の拡大を表しているのであるが、ここに関して詳しくは最後の結論で述べることにする。

穀物菜食に求める理想

最後に穀物菜食に対する会員の理想像である（図 4-10）。食事指導という性質から、まずは自身の健康（上位2回答）に意識がいくのは当然であるが、そこにとどまらず、先の将来に対して意識が向かうために、「健康な子孫を残すこと」と回答した人も44.4%と半数に迫っている。また、文化面への期待を表したものが、「蒼玄エコ文化村で暮らすこと」（30.6%）、「独自の文化を作り上げること」（10.2%）の2項目である。蒼玄エコ文化村については3章で述べたが、蒼玄の求める究極の暮らし方ともいえるこの文化村への賛同者も30.5%と、アンケート回答者層の意識の高さが伺える。

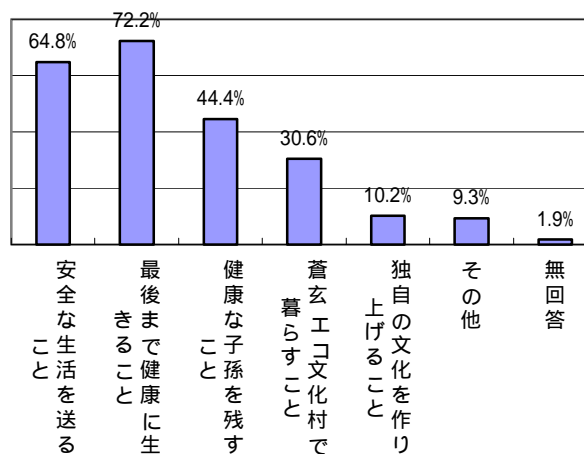


図 4-10 穀物菜食に求める理想の回答率
（複数回答）