

序にかえて

誇れる日本の食の文化

女子栄養大学教授 島 崎 とみ子

I. 学生教育について

1. 調理教育

「ご馳走に人は寄って来る」料理は人の和、繋がりを作ります。作る楽しみ、食べる喜び。この喜びを伝えることは調理教育の原点だと考えてきました。喜びは学ぶ意欲をかき立てます。上田フサ先生のもとで15年。素材に真摯に向かう先生の姿は目に焼き付いています。「馬を水場に連れて行くことは出来ても水を飲ませることは出来ない」教育に対して私は肝に銘じてきました。

国際化時代、学生にもどこでも対応出来る能力を身につけさせなければなりません。インドネシアでちらしずしを教えた時のこと、すし飯が日本と同じ調味では舌は満足せず、急遽千切り生姜を混ぜ、切り抜けました。料理は気温や湿度によって感じ方が大きく変わることを実感しました。

日本料理に四季があるように、器にもまた四季があります。これは世界に誇る食文化でしょう。日本には歴史のある陶磁器、漆の器があります。器については磁器を知るために足利市の栗田美術館へ、陶器を知るためにロクロ体験に益子へ、東京国立博物館へと学生とともに学んできました。

2. 「食の文化」に関わる教育について

「演習」では江戸時代の料理本の中から、現代に役に立つ料理を見つけ出して試作する、というテーマで学び、「食生活文化論」「食文化論」では五感を通しての学びを心がけました。映像を見、また「縄文時代の主食は木の実だった」と拾って焼いたマテバシイの実や、古代からの魚の漬け物「フナずし」を食べる体験など、興味の沸きかけに腐心してきました。

II. 研究について

1. 近世料理書との出会い

1974年に発足した近世料理書研究会。数年間、料理書を読み解くうちに、料理を試作することになりました。原典には「調味好みに従いて」「ほどよきに煮て」とあります。持っている知識や技能を総動員して取り組みました。調味は再現性のある数字や表記で記録。料理を選択する視点は「現代の食生活に生かせる」でした。そこ

で江戸時代の料理を試作して気づいたことがあります。

その1. 料理の調味に砂糖が使われていないこと。料理に砂糖が使えないのであれば、塩分も低くしなければならぬ、ということです。これは素材の持つ旨味や甘味、香りに気づかされる事になりました。

その2. 香辛料利用の妙味。江戸時代の料理書は香辛料を、加益、加役、加葉と記し、かやくと読んでいます。薄味の物足りなさを解消してくれるのが、このかやくで、山椒、柚子、唐辛子、生姜、葱、しそ etcです。薄味料理のアクセントとして引きしめる一役を担っていると考えられます。

その3. 遊び心たっぷり。江戸時代の料理本には、遊び心が過ぎて、実用的でないものがありますが、先人の知恵を見出すことが出来ます。また料理のネーミングもしゃれています。例えば黒豆飯をほたるめし、ちりめんじゃこ飯を千疋飯など。料理の試作は江戸時代の陶磁器や漆器に出会う機会ともなりました¹⁾。

2. 朝鮮通信使の饗応食との出会い

江戸幕府を通じて行われてきたものに朝鮮通信使と称する朝鮮との交流があります。江戸時代を通して、主に将軍の代が変わるごとに祝儀の挨拶に来日する事12回、その接待の記録が残されています。

接待料理は、室町時代以後、武家社会の礼法の固定化が進むに伴って整えられた饗応形式の「本膳料理」形式です。身分の差による接待料理は歴然としており、正使は最高のもてなしを受けました。この研究は雑誌社²⁾や企業の研究助成³⁾も得られ、各地の現地調査、資料収集をすることも出来ました。

その後、東京大学文化財調査室江戸遺跡研究会との交流も出来て、文字面と発掘物との出会いにもなりました。発掘した木製品の薄い細長い板が「使用用途不明品」として片付けられそうになったのを、『養学要道記』の「小板かまぼこ」の板であると伝え、解明に繋がりました⁴⁾。

3. 清兵衛日記との出会い

この日記は天保9年から明治9年までの不連続の16箇年間の私的日記です。筆者水口屋清兵衛は文久7(1824)年生まれ、食事記録が丁寧であると同時に、人

との物のやりとりが詳しく記されています。当時の一般の人の生活が浮かび上がってきます。嘉永 5（1852）年から慶応 4（1868）年の年平均で物のやりとりが約 400 回あります。いかに人間関係、つながりを大事にしていたか、うかがい知ることが出来ます^{5), 6)}。

研究には多くの支援をいただき、著作につながりました。感謝申し上げます。

- 1) 女子栄養大学出版部『江戸のおかず帖』（2004）
- 2) 柴田書店 雑誌『専門料理』「東海道 33 次饗応の旅」（1989.6～1991.5）
- 3) 財団法人味の素文化センター助成研究

- 4) 吉川弘文館『江戸文化の考古学』「江戸時代の料理と器具」（2000）
- 5) 女子栄養大学栄養研究所の奨励研究（2006～2009）
- 6) 財団法人日本食生活文化財団の研究助成（2012）

私は日本女子大学にまだ学んでいた 1966 年、教務課の方に料理をするなら女子栄養大学で学ぶように薦められ、そのご縁が今日まで続きました。

趣味も仕事も区別がつかないほど、遊びはなぜか仕事に繋がっていた人生を送ってきたように思います。学生とともに楽しみながら、時には苦しみながら。

序にかえて

ヒト・ビタミンC代謝について

女子栄養大学教授 辻 村 卓

ビタミンC (C) は酸味を有する還元型の L-Ascorbic acid (AsA) とその酸化型で無味の Dehydro-L-Ascorbic acid (DAsA) からなります。AsA の C 効力を「1」としたとき、DAsA は「1」なのか「0.5」なのか、栄養学・食品学の分野では研究課題でした。現在、五訂増補日本食品標準成分表（成分表）において DAsA の効力は次のように考えられています。すなわち、科学技術資源調査会からの問い合わせに対し、DAsA の生物学的効力は AsA のそれと同等とみなされるという日本ビタミン学会ビタミンC研究委員会（稲垣長典委員長）の見解（昭和51年）に基づき、成分表中の C は総 C 量（AsA と DAsA の合計値）で示したとしています。ビタミンC研究委員会が両型の効力を同等とみなした根拠の一つは女子栄養大学の藤田らの人体代謝研究です。藤田秋治先生はビタミンB₁分解酵素の発見者であります。著者の恩師です。この研究では、低C食を摂取した被験者に600mgのAsAあるいはDAsAを経口負荷させたあとの血液および尿中のC各型を測定しています。その結果、両型の代謝量に差はなく、同等の効力であるとビタミン学会誌などに報告しています。

今、この研究から30余年が経過し、この間、分析機器・技術の進歩、食事摂取基準の改定などがあり、ビタミンC研究委員会を中心に経口投与量600mgから食事摂取基準により近づけた投与量による再実験が必要であると

の議論が行われていました。

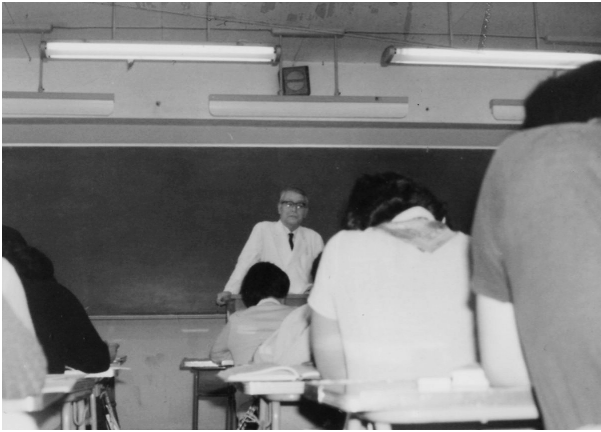
近年、辻村ら、古城ら（奈良女子大学）、はC合成能欠如ラット（ODSラット）を用いてDAsAのC効力について検討し、DAsAのC効力は動物ではAsAよりも低いと報告しています。2006年のビタミン学会誌、ビタミンC研究委員会に辻村らはヒト・ビタミンC代謝について、次のような研究を報告しています。

健康な女子10名に低C食をC負荷予定日の3日前から摂取させました。その後、AsA群、DAsA群に分けて、AsAまたはDAsAの結晶1mmol（AsA 176mg, DAsA 174mg）を経口負荷させ、尿中へのC排泄量の測定を行い、次のような結果を得ました。

1. 欠乏期24時間尿中の総C量は、AsA群9mg, DAsA群5mgであり、両群間に統計的な差は認められなかった。
2. C負荷後24時間尿中の総C量は、AsA群47mg, DAsA群35mgであり、両群間に統計的な差は認められなかった。
3. 投与量を1mmolとした本結果は、藤田ら、辻村らの研究結果と同様に、AsAおよびDAsAの代謝量に差はなかった〔ビタミン80巻5・6号（6月）2006参照〕。

教員として40年以上お世話になりました。女子栄養大学の皆様に感謝致します。ありがとうございました。

入職当時の思い出の写真



藤田秋治先生 授業風景



新年のごあいさつで藤田先生宅を訪問



藤田先生ご出勤 駒込校舎校門にて

一から実験を教えてくださいました藤田先生と
当時の研究仲間



左より五明紀春先生、古我可一先生、徳久幸子先生



三浦理代先生（右）

序にかえて

教師冥利につきると言うこと ー育て、学んだ学生との関わりからー

女子栄養大学教授 三 木 とみ子

女子栄養大学にお世話になって13年が経った。その間、学部生848人、大学院生8人、また卒業研究生175人に関わった。今、改めて思うことは「養護教諭になりたい」という強い指向性のある学生との様々な出会いからの学びである。

【本気度を感じ取る ー叱る前提条件ー】

学生は実に様々なことを教えてくれる。しかし、その気になってみないと本当の姿は見えない。その気になるとは、こちらが真剣勝負で挑むことだ。例えば「本気で叱る」こと。

「代返」等放置できない事実には、時間をかけて叱る。学生は「先生は本気だ」と感じたそうである。よく見ている。中には反発し距離をおいているというサインを出す学生もいる。そうであってもこちらの態度はいつも同じである。高校生から入学した当時「私たちは大学生よ」と絆がり、学生キャンパス生活を楽しむことを第一義という態度の時期がある。学年が進むと不思議とよりよい関係性が生まれる。養護教諭という目的に向かう自己認識が確かなものとなると考えられる。生き生きと輝いてさえ見える。本気で叱るには、日頃の信頼関係という基盤が前提条件であることを改めて学生から学んだ。

【学生の心身の状態を読みつつ授業効果を産み出す】

「授業中、時々大声を出したくなる……」と学生は言う。90分間黙って授業に集中するのは努力のいることである。集中していても睡魔に襲われ眠ってしまう。そこで、グループワークを可能な限り取り入れ存分に話し合う。この作業は学生の協調性、主体性と仲間の意外な発見や気づきが生まれる。また、空気がどよーんとして睡魔の波が教室中によどむことがある。1分間気分転換タイムをもうけ、窓を開けて換気をし、立ち上がって深

呼吸する。また、時々、私自身の27年間の学校勤務経験からあの子この子のエピソードを織り交ぜながら語る。不思議と顔をあげ聞き入る。養護教諭の具体的イメージにつながるひとときであった。

【学生の可能性を引き出すおもしろさと教師冥利】

教育学者の斉藤喜博は、氏の著書の中で「子供の可能性を引き出す」教育の原点を述べている。本学養護教諭養成教育においても本来学生自身が持っている能力を引き出すための原動力は「養護教諭という教育者になる」という目的意識を確かにすることに他ならない。学生の心理状態や生活状態にあった教育サポートはその後の彼女達の本気度アップに直結する。4年になったわがクラス of 学生の誰もが生き生き、きらきらし、話しかけ、下学年にサポートしている姿に接する。この姿に涙し、この職のおもしろさを感じる時である。学生はいろいろ教えてくれた。教師冥利に尽きる。学生に感謝したい。

学生を育てたことが実は学生に育てられた私である。まさに教育は相互作用である。

【栄養大学卒業生全国ネットワーク】

過日、香川栄養学園創立80周年・養護教諭課程創設30周年プレイベント栄大養護教諭全国フォーラムを実施した。参加者は1期生（現在51歳）～30期生約300人。今春3月時点で養護教諭の資格取得者は1,535人、その勤務地は北海道から沖縄まで全国各地に及ぶ。卒業後初めて来学し母校の姿が変わり驚き、独自のカリキュラムと学生サポーターの接待の節度ある態度に「この大学で学んだことを誇りに思う」という声。栄養大学卒業生の全国ネットワークを作って学びと交流の場を望むと言う声が多数寄せられた。今後、これらの要望に可能な限り応えるべく養護教諭課程のあるべき姿が見えてきたように思う。

序にかえて

女子栄養大学短期大学部－三度の出会いと将来の展望

女子栄養大学短期大学部副学長 西 本 憲 弘

昭和23年、新制高等学校が制度化され、その後に高校統廃合が行われて、都道府県による偏りがあったが全国公立高校の63%が男女共学に再編成される。高知に在って、高校進学とともに高校再編成となった私は、女人禁制の旧制中学から共学での学びとなる。担任は家庭科の女教師で、夏休みは家庭科高校教員免許状の取得と共学の新教育に対処する教師修業のため遥か東京へ出掛けていく。創立早々の女子栄養短期大学であった。

大学仕入れのカリキュラムやガイダンス論の受売りに啓発され、心理テストの実験台に据えられ、学校家庭クラブ結成を手伝うなど、その存在は大きかった。改正民法に伴う新しい家族観の形成や白米依存の満腹感に浸った食生活の改善など家庭科教育は戦後の新しい時代を切り拓く拠り所となり、駒込での研修に期待が懸った。

昭和50年代、埼玉県教育委員会に在って、香川綾学長に家庭科教員へ講演をお願いした出会いから先生の薫陶を受けることとなる。新機軸の大学経営に伴う試練や挑戦など示唆に富んだ施策から多くを学んだ。「大学が養成する栄養士の社会的な役割と地位の向上を図るためには、既成概念に囚われた文部省仕分の家政学部ではなく、あくまで栄養学部の創設でなければならなかった」など、食のスペシャリストを養成する学の創設に立向かう姿勢は心に響く教えであった。また、学校教育が知識偏重に陥っている状況を指摘され、作業や実習、実験等の実践を重視した「成すことによって学ぶ」体験学習を説かれた。食の改善と専門職の養成には正しい食生活の習慣を身に付ける実践を高校の段階から始めたいと提言され、食材の栽培や加工、献立と調理の習得、喫食と健康の検証等の構想を教示された。本学園での高校開設には至らなかったが、この教えは県の教育施策を動かした。

高度経済成長に伴い高校を国民教育機関に位置づける

施政が各都道府県で進展し、埼玉県は神奈川県との100校に次ぐ80校の高校新設と多数の私立高校の誘致に取組む。自立できる資質能力の開発には実践力の確立が不可欠と県産業教育委員会をお願いした香川芳子先生の支援も頂き、受験知識で終わる普通科高校の新設を止めて新しいタイプの専門高校や総合高校の創設に切替えた。全国に先駆けて食物調理をはじめ服飾デザイン、社会福祉等の学科や科目群を開設し、その後、学科制度の改変もあって全国に拡がった。

平成17年、長年の懸案であった栄養教諭が制度化され、養成施設として短大部に教職課程が開設され担当教授に就任。今では課程履修者の過半数を大学卒の入学者が占める。企業を退職して専門職を目指す者、青年海外協力隊の体験を生かす者、子どもの学校給食活動に触発され食育を究めたい母親など。自ら主体的に学ぶ意欲と力を発揮できる経験豊かな学生が授業を牽引し成果を挙げ、栄養教諭や学校等栄養士の専門職に従事する。

中教審は教師教育を「修士レベル化」へ改革する方向性を答申した。戦後の教育改革は教員養成を大学に格上げして欧米諸国を越えたレベルで発足させたが、大学教育が「ユニバーサル段階」に達した先進諸国の中で未だ取り残されている教育政策の基本的課題である。

長寿化し成熟した知識社会を迎えて、福祉、保健、医療、教育等で人材育成の高度化と専門職化が求められる。『食育』が常用語と化し、「食育基本法」が成立して食育推進の運動が展開され、「食と健康」の確立が喫緊の課題となって、栄養と調理に関わる高度な専門職の養成が期待されている。駒込キャンパスの拡充とともに地の利を活かし、生涯学び続ける専門職大学院・大学を擁する「食と健康」の殿堂を構築して、社会の負託に応えて発展していく学園の将来を展望し別離としたい。

序にかえて

調 理 と 私

女子栄養大学短期大学部教授 小 川 久 恵

昭和40年3月、女子栄養大学を卒業、同年4月に香川栄養学園に調理学の副手として採用されて以来、現在に至っている。同学園には学生時代の4年間を含めると合計52年間お世話になったことになる。この間、調理学ないし調理の実践の教育の業務に携わったのは実質47年余り。大方半世紀近くの年月が経過しており、改めて長い時間であることを実感している。

副手採用1年目は、先ず自分自身に調理技術を身につけるために、1年間外部の会社社員食堂、病院、レストラン等に数カ月毎に派遣されてそこで新人教育並みに、皿洗い、後片付け、調理作業等全ての業務を現場で体験することで調理についての実践能力を習得することに努めた。この研修は僅か1年間でしかなかったが、現場で本物の仕事を実際に体験し、仕事の厳しさを身をもって知ることができたことの意義は大きく、その後の自分自身の調理の実践力となった。

副手を1年で終え、同41年に助手となり、滝口操先生が主宰する「料理教室」に配置換えとなった。当時日本経済は高度成長期に入っており、生活面では、経済的にも気持ちのうえでも明るさが感じられた。そのような社会的背景もあってか、各家庭では料理についての関心が高まり、テレビ、新聞、雑誌等で色々取り扱われ始めた時期で、「料理教室」は、意欲旺盛な受講生で盛況であった。その頃、滝口先生はすでにテレビの料理番組にレギュラーとして出演し、活躍されていた。先生の料理には創意工夫が発揮されており、調理の多様性、調理の応用力について学ぶことができた。「料理教室」には和・洋・華の料理講師の先生方が外部から招聘されていたので、これらの先生方からも色々な知識、技術を学ぶことができ調理の実践面で貴重な財産となった。

「料理教室」での13年間に加え、松柏軒で1年間勤務した後、昭和55年4月からは女子栄養大学に移り、学部で授業を担当することになる。それまでの「料理教室」とは違って、学生に対し栄養士養成教育の一端を担う責任の重さに改めて緊張したことを思い出す。学部には松本仲子先生がおられて、色々な面で教示頂いた。「料理教室」での13年間の経験が大変役に立ったことはい

までもないが、やはり学部の授業は「料理教室」とは違ったものがあり、調理実習の内容、示範の方法、実技の伝達方法等について創意工夫を要した。

大学での「調理学実習」の教授法の改善について松本仲子先生とともに全力で取り組んだ。その成果については10年間における「調理学実習」履習者全員に対するアンケートの結果、就業者の90%から有効な授業であったとの回答を得ることができ安堵した。

平成13年には短期大学部に配置換えになり、大学を去ることになる。大学での生活も20年が経過していたので、複雑な心境であったが心機一転を期し新しい職場に臨むことになる。

短大は大学に較べて学生数が少ないこと、教育期間が短いこと等の特性から、かえって学生と気持ちが通い合い、より細やかな接し方ができて、授業の成果をあげることができたと感じている。

ところで、大学における調理学に関する授業は上田フサ先生が担当で、女子栄養大学に入学した昭和36年から卒業までの間指導を受けた。さらに同41年から先生が退職される同55年までの間、特に「料理教室」においては先生の授業の助手として仕えた。先生の授業に臨む姿勢は大変厳格で、授業前には必ず経験済みの料理でも試作を繰り返し、「やっぱりこれでいい……」と、味、調理方法、時間等について確認、納得されて授業に臨んでいた姿が強く印象に残っている。

本学園に縁を得て勤務した約半世紀は、調理の教育に全力で取り組んだ年月であった。この間、上述の先生方にはご指導を頂き大変お世話になった。

香川綾先生が提唱されている「実践栄養学」の理念追求について微力ながら調理の実践を通して係わることができたことは自分にとって大変意義深いことである。

今後も社会的要請として「心身の健康を確保し、生涯にわたって生き生きと暮らすこと」、「健康で文化的な生活」ひいては「豊かで活力ある社会」を追求していくことが大切な課題であることに変わりはない。調理学のますますの発展が求められる所以である。

本学園の一層の発展を祈念申し上げる次第である。

