

1 松本大学特別講演会

(1) 特別講演会

「フードコーディネートの実際～管理栄養士の新たな舞台～」

【日時・場所】平成21年11月28日(土) 13:30～15:00 松本大学 524教室

【講師】赤堀料理学園 校長 赤堀 博美 氏

廣田／それでは予定の時刻になりましたので、赤堀博美先生の講演会を開催させていただきます。大学を代表して、私、廣田より大会のご挨拶をさせていただきます。よろしくお願いいたします。

本日の講演会は、平成21年度大学教育学生支援推進事業、大学教育推進プログラム選定事業の一貫として実施するもので、長野県栄養士協議会の後援を頂いております。

今日の赤堀博美先生のご講演のテーマですが、「フードコーディネートの実際～管理栄養士の新たな舞台～」ということで、この講演は、学生には特別講義ということで受講して頂いています。皆さんは、管理栄養士を目指して学習しているわけですが、健康づくりに結びつく食事、疾病の予防に結びつく食事、というのも食べて頂いて、魅力的な食事を整える力をつけることは、とても大事なことだと思います。今日の赤堀先生のご講演を聴いて、皆さんもそんな力をつけて頂くことに役立てて頂きたいと思います。

それでは、講師の赤堀博美先生について、ご紹介させていただきます。

赤堀博美先生は現在、赤堀料理学園の校長で、日本女子大学非常勤講師、並びに日本フードコーディネーター協会副会長をお務めでいらっしゃいます。お茶の水女子大学附属幼稚園から高校までお世話になり、日本女子大学に進学されました。

日本女子大学大学院家政学研究科食物栄養学専攻修了されましたから、赤堀料理学園副校長 並びに管理栄養士としてご活躍され、2008年4月から赤堀料理学園校長をお務めでいらっしゃいます。2007年には日本フードコーディネーター協会副会長に就任され、フードコーディネーターとしてテレビ料理番組、ドラマ、CMを担当され、管理栄養士としては栄養指導や食育活動をはじめとして、全国でもご講演を行っていらっしゃいます。その他、食品メーカーのアドバイザー、商品開発も数多くご担当と伺っております。

主なご著書としては、世界文化社より「しっとりシフォンケーキ」、女子栄養大学出版部より「かむのみこむが困難な人の食事」、雄鶏社より「ぼくとわたしのおべんとう」、世界文化社より「ホームベーカリー大研究！毎日食べたいナチュラルパン」といったような、数多くのご著書を書いておられます。

それでは、ご講演に移りたいと思います。先生どうぞよろしくお願いいたします。

赤堀／みなさん、こんにちは。元気ですか。

今、多分なご紹介をいただきました。赤堀料理学園の赤堀博美と申します。どうぞ、よろしくお願いいたします。

1. プロフィール

今日は、皆さまに会うのを楽しみに、文京区の小石川というところから、電車に乗って参りましたが、実は長野県軽井沢町にも1つスタジオがございまして、そこにもちょこちょこ行っていますので、特別な感じもせず、こちらにお邪魔させていただきました。さっきお話を伺ったら、伊那食

品さんなんかも、いろいろご存知だということだったり、地元いろんな食品メーカーがたくさんありますので、そういう意味では、私も仕事をさせて頂いているような関係のところも、地盤にあるということでは、本当に今日お邪魔するのは、楽しみにやって参りました。

今日は何のお話をするのかというのは、ここにあるタイトル通りなのですが、皆さんは、栄養士の勉強をされていらっしゃる方が、ほぼだと思います。私も日本女子大で、栄養士の勉強をしまして、管理栄養士の資格を取って、今に至ります。病院に勤めたことも、学校栄養士になったことも、食品メーカーで栄養士の仕事をしたこともないのです。いずれも赤堀料理学園の職員として、様々な生活者の方に向けて、食の情報をお伝えするというような栄養士の仕事をしてきました。

とはいえ、栄養士の勉強をしてきましたので、企業の栄養士の方ともコミュニケーションを取りながら、学校の栄養士の先生方ともコミュニケーションを取りながら、今に至っています。

食の仕事の中に、今はフードコーディネーターという仕事がありまして、実は、私が副会長をしています日本フードコーディネーター協会という協会もあります。

皆さんにオレンジ色のペラのチラシをお渡ししてあると思いますが、これが、日本フードコーディネーター協会のチラシです。今日は、これを使いながらお話をしたいと思っています。

このチラシの表紙に私の写真も映っていますが、ドラマの現場で、なにやらみんなで話をしながら、仕事をしています。これは2年くらい前ですね。日本テレビの「バンビーノ」という、嵐の松本潤くんが主演のドラマで、料理指導をさせて頂きました。今ぐらい、人気があったら、もうちょっと近づいていたのになと思います。非常にまじめな方で、松潤も。それ以外に、「僕は料理上手だ」ということを、いろんなところで言ってくれるようになります。そのおかげで、彼のファンの若い、小学生からいますからね。松潤のファンは。小学生、中学生、高校生と、非常に彼の料理をしているようなところを見て、自分もやってみようかなと思ってくださる人が増えたのです。

この「バンビーノ」というドラマをやるときにも、スパゲッティがすごく売れたというくらい、経済効果もあったドラマだったのです。そんな仕事をしているのも、フードコーディネーターですよという写真が、このチラシに載っています。

フードコーディネーター 赤堀博美 プロフィール



「日本の食文化と栄養学を融合させた食育を実践」

フードコーディネーター 赤堀博美(あかほりひろみ)

所属・役職 赤堀料理学園校長、日本女子大学非常勤講師

【団体・協会】

日本フードコーディネーター協会副会長

【資格】

管理栄養士

【略歴・会社沿革】

明治15年開校の日本で最古の家庭料理の学校「赤堀料理学園」6代目。

日本女子大学大学院食物・栄養学専攻修了。

管理栄養士。創立者赤堀峯吉は、割烹着の考案者。3代目赤堀吉松は、明治、大正、昭和に宮内庁大膳職(天皇の料理番)を勤める。3代目赤堀旺宏は、フランス、イギリス、アメリカの大使館付きの料理人として西洋料理を学び、帰国後、家庭向けの西洋料理の指南書を出版している。現在、赤堀料理学園では、フードコーディネーターの育成、料理技術の指導、雑誌、テレビでのフードコーディネート、食品メーカーのコンサルティング業務を行なっている。

【おもな実績】

管理栄養士として食育活動をはじめ、介護食の開発などにも携わる。農林水産省のごはん食推進委員。テレビドラマのフードコーディネーターとして活躍。日本テレビで2006年、2007年に放送したドラマ「喰いタン」「バンビーノ」では、企画から携わる。食品メーカーのコンサルタントをつとめ、新商品の開発、販促、料理教室講師等、幅広く活動している。

1つの食の仕事として、ドラマの中での話しも後ほどちょっとさせて頂きたいと思います。この日本フードコーディネーター協会、これがフードコーディネーターという資格を出しています。ところが、この資格は誰でも受けられる資格です。ですから、別に食べ物の仕事をしていない人も、それから高校生でも3級という、一番優しい資格が、受けられるようになっています。そういう意味では、広く、いろんな方に、フードコーディネーターの勉強をしていただけるような協会の仕事をしているのです。

こちらの学校が、フードスペシャリストという資格を取れるコースもあるとのこと。このフードスペシャリストというのも、フードスペシャリスト協会という協会がございまして、こちらは栄養士を目指している方、それから食物関係の勉強をしている方、そういう方々が、更にステップアップして、フードスペシャリストとしての食の専門知識を広くつけて頂くための協会であり、カリキュラムです。今、この2本柱が日本の中にはあります。片や、一般の方でも受けられる。だから、栄養士を持っている持っていない、調理師の資格を持っている持っていないに関係なく、私はフードコーディネーターの3級を持っています、2級を持っていますという方も多く活躍されています。

片や、フードスペシャリストの勉強をして、さらに学校では食物学科を出まして、食品メーカーでこういうお仕事をしているという方もいらっしゃいます。いずれにしても食べ物の仕事なので、そんなに変わりはないのです。

私も赤堀料理学園では、フードコーディネーターの方の勉強をする講座を持っています。そこには、今までフードコーディネーターの勉強をしたことはないが、自分は食べることを大好きで、これを一生の仕事にしていきたいという方もご入学されます。栄養の知識を持っているわけではないですね。食品の知識を持っているわけでもない。でもそういう方でも、資格を取っていただけるように、うちのほうではカリキュラムを組んでいます。

皆さんのように、栄養士の資格をとる学校にいるということは、半分以上、もうフードコーディネーターになっているくらいの感じです。やはり食の仕事というのは、これからますます必要になっていくと思います。

知っていますか。世の中が不景気なとき、一番忙しいのは食の業界です。この間も、食品メーカーの方とお話しをしていたら、不景気なときは甘い物が売れるのだそうです。今、鍋のものとか、こんな季節になるとたくさん出ますが、調味料も「去年よりも更に甘くした」と言っておられました。

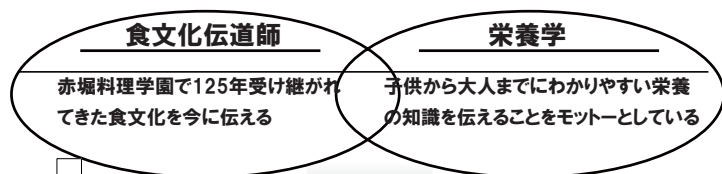
もしかすると本能的にエネルギー源を求めているかもしれませんが、甘い物が売れるようになるというのが、どうも過去の歴史を見てもそのようです。それから安全性、安心安全というような、様々な食に関するテーマがあります。皆さんが栄養士の勉強をしている専門家であるというのをなくして、一生活者、一消費者に立ち返っても、果たして何を食べたらいいんだろうか。それから女性だと、余り食べすぎて太るよりダイエットと。今は小学校の高学年から、ダイエット、ダイエットで、やせが問題になっています。小学生、中学生のやせの問題も、皆さんが解決しなければならないテーマの1つかもしれません。このように、様々な社会現象、これが食の業界では起きています。それを正しい方向に修正していかなければならないのは、皆さんも私も、食の業界で仕事をするものとしては共通の課題であり、1、2年で解決する問題ではありません。皆さんが社会に出て、1人でも多くの方々に正しい知識と情報を流していただくようになってもらわないと困るという思いで、私は今日、話をさせて頂きたいと思っています。

文京区にあります赤堀料理学園というのは、日本で一番古い家庭料理の料理学校です。明治15年に東京の日本橋で開校しまして、私で6代目になります。ですから、各ジェネレーションとも、その時代時代の生活者に新しい食の情報、そして明治15年の時代の平均寿命は38歳です。その時代に「なんとかして、日本人を50歳まで長生きさせたい」、そのためには家の食を預かる女性たちに食教育をしないと、初代の赤堀峰吉というおじいさんは考えました。お料理屋をしていたが、辞めて厨

房を調理実習室に変えて、「さぁ習いに来て」といったのです。しかし、その時代に料理を習いに来る人はいるはずがないのです。まず、女性は教育を受ける場所も限られていました。それで考えたことは、料理屋さんだったときのお客様たち。日本橋で料理屋をしていたので、政界、財界からのお客様がいらしていらしく、伊藤博文さんの奥様に声をかけて、伊藤博文さんというのは、初代内閣総理大臣の方です。「ぜひ、習いに来てください。お金はいらないので、とりあえずこういうことをやってみようと思っています」ということで、いらしていただいたというのが始まりのようです。ですから、奥様もそういう方々がいらしていただいたので、お着物、一張羅のお着物でいらっしゃるので、それが汚れてはいけないということで、初代赤堀が割烹着というものを考えました。今、割烹着というのがありますが、これを考えたのは、うちの初代赤堀峰吉であるというのは、辞典を見ると載っています。

そのような家でありますので、私の時代になって、よりもともと日本人に適した食生活というものを、広めるような代になりました。私の上の代である母の時代や祖母の時代は、海外の食文化を取り入れて、日本人も豊かになろうという時代です。ところがもうそれは、海外のどこよりも豊かな食生活を送れるようになった。その途端に、我々の体には、もしかしたら合わなかったのかもしれない。生活習慣病というものが、子どもたちにも及んでしまった。それを見直そうというのが、私の時代かなと思って今、仕事をしています

フードコーディネーター 赤堀博美のユニークポイント



日本の食文化と栄養学を融合させた食育を実践

■子供料理教室



■フードコーディネータークラス



テレビ、雑誌を通しての食文化の伝承と栄養指導



2. フードコーディネーターの仕事

フードコーディネーターというのは、どういうことをする人ですか。いまいち、わかっていない。皆さんのような学生は、一体自分はこの勉強をして何になるんだろう。わからないのは仕方ないですが、まだまだ世の中がわかっていない。特に受入側の食品企業さんも、フードコーディネーターの人に来てもらったら、どんな良いことがあるのだろう。

だんだんと分かってきたので、是非うちの開発の部署にフードコーディネーターの方に来てほしいということで、お声を掛けて頂くことも増えました。

先ほど言いましたように、管理栄養士の資格も取っているし、フードスペシャリスト、フードコーディネーターの勉強をした人というのも非常に増えています。ちなみにフードコーディネーター3級の資格を持っていらっしゃる方というのは、1万人強いらっしゃる。2級の資格を持っていらっしゃる方も600人ほど。まだまだ新しい資格ですけれども、私は大学を卒業したときには、こういうのはなかったです。そういう意味では、皆さんを受け入れる側も、成熟してきつつある。

ところが我々としても、フードコーディネーターというのは、こういうことができますということも、アピールしなければいけない。皆さんも、私は栄養士の勉強もしているし、こういう勉強をしているし、皆さんのためにこういうことをお伝えすることができる。1つにプレゼンテーションというのも重要です。というのは、フードコーディネーターというのは、真ん中に常にいます。両サイドには生活者。そして「情報」を発信するのはマスコミだったり、食品メーカーさんだったり、あるいは企業。いろんなところが、食に関してのいろんな情報を流すわけです。それが直接生活者

に行ってしまうと、非常に混乱する。今、混乱しているところもあると思います。そこにフードコーディネーターという皆さんのような立場の、食のプロフェッショナルがいることによって、生活者の方たちが、より安心して食を豊かに楽しむことができるという役割が我々の役割であります。ですから、与えられた仕事するだけでなく、時代の情報を自分でキャッチして、それを1人1人の生活者に合った形にかみ砕いてお伝えするというのが、私たちの仕事です。

フードコーディネーターの実際ということ、ペラ1枚で私が簡単なレジメを作らせていただきました。レジメに「フードコーディネーターの仕事とは」と最初に書きました。食べ物があれば、そこにフードコーディネーターの仕事があると思って良いくらい、我々にはたくさんの役目があります。

一番身近だと、皆さんは家でご飯を食べますね。いつも、自分で自分のご飯を作る人いますか。おお、何人かいらっしゃいますね。えらいね。その他の方たちはどなたかが自分のための食事を作っているわけですね。

食というのは、1人で成り立つということはないのです。食事というのは、いろんな分野の人をとりまとめるコミュニケーション。年代は違うけれど、家族というグループのコミュニケーションだったり友だちというコミュニケーションだったり、会社というコミュニケーションだったり、それを1つのテーブルの上にとりまとめるのは、食事の空間なわけです。そこに、空間を支配する、食事を作る人。この人は自分が好きなものを勝手に作るわけではないでしょ。レストランの料理人さんは、勝手に作っている人もいるかもしれませんが、よくラーメン屋さんの頑固親父でね。「食べたくなければ帰れ」という人もいるようですけれども。

でも、だいたい自分以外の人が何を食いたいのかというのを、先ず考えて食というものをコーディネーターするのです。ですから、フードコーディネーターの仕事というのは何かというと、自分以外の人が、どうしたら自分が作った物で幸せになってくれるのかを考えるのがフードコーディネーターの仕事です。

3. フードコーディネーターとしての心得

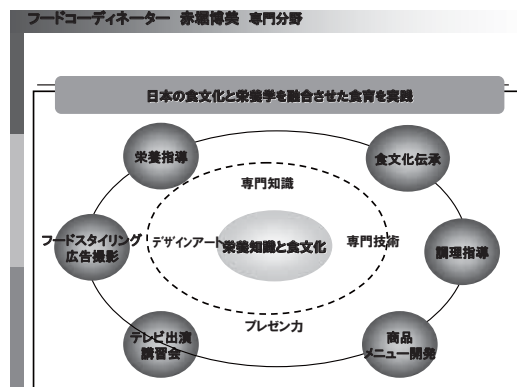
別にレストランでなくても、家庭の中でも、食を取り入れようとする役割の人がいれば、その人がフードコーディネーターです。なので、食の勉強をするということは全く特別のことではなく、実は日常的に皆が行っている営みの原点です。それを仕事にできるのは、すごく幸せなことなのです。ただ一番大切なことは人を思う心があるかないかで、フードコーディネーターの仕事ができるかどうかということは、全てが決まると思います。

ですから私の学校にも、「私フードコーディネーターになれるでしょうか」「食の仕事をする事ができるでしょうか」と相談にみえる方がいっぱいいらっしゃいます。ただ、なろうと思えば、皆なれるわけですね。ただ自分より人のことを大切に、もしできない人がいるのならば、その人はもしかしたら難しいかもしれません。

フードコーディネーターというのは、食の産業＝ホスピタリティー産業といわれるように、食というのはホスピタリティーそのものです。人をもてなす。これが原点になります。これがフードコーディネーターの仕事というふうに理解して頂ければ良いかと思います。

そこで、このプリントに、もしあなたがフードコーディネーターになって次の仕事をやってくだ

【 仕事内容 】	
・レシピ制作	・メニュー開発
・盛り付け	・コーディネート
・調査	・企画・演出
・コンサルタント	・プロデュース
・技術指導	



さいと言われたら、どういう風に考えますかというのを8個あげました。

あるスーパーマーケットからの依頼で、市販のホットケーキミックスを使って、簡単に子どもと一緒に作れるクリスマスケーキを考えてください。このように言われたら、どうしますか。ホットケーキミックスは使ったことがないな。クリスマスケーキ？

こういうテーマをもらったときに、自分しかできないこと。絶対ほかの人にはできないこと。これがいくつあげられるか。まず自分の中で考えるということをするといいですね。皆さん、自分しかできないことって、ありますか。何かな。

体力がある。絵が上手。くいしんぼう。なんでもいいのです。なんでも、自分にしかできないものというのが、1つでも多くある。自分しかできないものがわかるということは、自分以外の人が、どういう人か、どういうデータを持っている人か、人間研究がきちんとできているということですから、つまり自分と同年代の人の習性とか、自分の家族もそうですが、自分の位置を、客観的に見れているか、見れていないのかも非常に重要です。

他にも、今私が担当しているドラマがいくつかありまして、両方ともTBSドラマです。土曜日の8時からやっている「小公女セイラ」というドラマと、金曜日の10時、昨日の夜の10時「おひとりさま」という小池徹平君が主役のドラマの料理監修をさせていただいています。その中で、もし皆さんがフードコーディネーターで、このシーンで、小池徹平君は観月ありささんと同居しているのですが、観月ありささんのお母さんが来たシーンです。小池君と観月ありささんのおかあさんは仲良しで、一緒にお料理を作るのです。お母さんのお袋の味と、小池君は草食系男子で自分でお弁当も作る。その2人がコラボしてできた、新お袋の味を考えてくださいというテーマを頂きました。

家に帰ったら、「おひとりさま」のホームページを見ていただくと、私が料理しているところも写真に撮られてしまって、載っています。コラボメニューがレシピになって出ています。

どこの地域の出身かとか。画面には現れていませんが、ドラマのストーリーの中には、裏設定がたくさんあります。その中で、どういう好みがある人で、どういう調理技術をもっていてというのを監督と相談した上で、メニューを決めるのです。

もし皆さんが、その担当であつたら、小池徹平君が演じる草食系男子が、毎日勤め先にお弁当を持って行っているのです。そのお弁当の中身を考えて下さいと言われたら、皆さんだったら、どういうお弁当を作りますか。

あとは、あるいは調理技術だけではなくて、それを通して、食材に親しませるというのでしょうか。そんな意味もあり子ども料理教室をしています。一番小さい子は、2歳です。2歳のお兄ちゃんと一緒に来ているお子さんですが、2歳から中学2年生まで100人ちょっと、全部で8クラスあります。毎月1回です。12月のメニュータイトルが、お正月料理です。こういった子どもたちに、どういうお正月料理を、どういうふうに教えたらいいのか。これも我々の大事な仕事です。

食育に対しては、今、栄養教諭の制度がスタートして、皆さんの中でも目指している人もいるかと思いますが、栄養教諭の先生は小学校の中でも、もちろん食育を中心とした授業をこれからますます独自のものを進めていかなければいけない。それから特に、食育ですと地産地消。地域の食文化というものを、非常に大事にしておりますので、皆さんだったらどうでしょう。長野の皆さんが住んでいるところの、おせち料理。

今、「みんなのうちのお雑煮ってどんなお雑煮？」と子どもたちに聞くと、「雑煮って何？」と言います。信じられないでしょ。皆は、自分のうちのお雑煮わかりますか？

お雑煮を食べたことがないという人はいますか？いない。

お料理教室でも、去年かな、お雑煮をしたのです。一昨年かな。そうしたら、一緒にいらしている親御さんが、「先生、やめてよ。うちは年末年始はハワイに行っちゃうから、おせち料理は食べさせたことがないのよ」というのです。ハワイに行くのは勝手なのでいいのですが、日本人ですからやはり日本人は日本人が守ってきたものを食べるということは、元気につながります。そこがぬ

けてしまうというのは、非常に怖いなと思います。「教えないでよ」と言われても、絶対に教えてやるといながら、毎年12月は、おせち料理を子どもたちのお料理教室でやっています。

でも、最近は学校でも食育ということもあるで、学校ではそういう勉強をする子たちが多くなったという意味では、もっともっと昔の伝統文化というのが戻って来ていいのではないかと思います。

それから、ファミリーレストランでのユニバーサルデザインフード。ユニバーサルデザインフードというのは、介護食ですね。高齢者対応食がユニバーサルデザインフードです。ま、高齢者だけではないです。広く様々な立場の方が一緒になって心地よく召し上がって頂ける、そういう意味合いです。このユニバーサルデザインフードのお仕事も私が前からやらせて頂いておりまして、皆さんにも介護食アドバイザーのチラシをお渡ししてあります。

これから子どもたちの食育も非常に重要ですが、高齢者が元気においしく暮らせる、高齢者の社会というものが我々担い手としてとても重要だと思いますので、それも皆さんに考えて頂きたいと思います。

そして最後はまた食育のことですけれども、栄養教諭の制度も、私がいる東京都はまだまだ始まったばかりで、ほんのちょっとしか先生がいっぱやらないのです。学校に行くでしょ、小学校。そうすると、小学校に家庭科の常勤の先生もいっぱやらない。非常勤の先生が、授業の時だけいっやいますね。家庭科室の設備を管理する方もいっぱやらない。でも食育はしなければならぬ。それで非常に学校の中の先生方が迷って困っているという実情もあり、そこに我々はお手伝いをしなければならないと強く思っておりますので、それについても、皆さんがもし小中学校の先生を目の前にして、小中学校の先生が「食育として何をしたらよいかをお話して下さい」と言われたときに、皆さんだったら何を話しますか。

それから今、家庭科の教科書を作っているのですが、家庭科の教科書の中に食育というものの、どういうふうに、食育に取り組んだらいいのかを文章で書いて下さいと言われました。

我々の仕事は、プレゼンテーションと言いましたが、人前で話す。それから文字でプレゼンするというのもあります。それから自分で考えた商品でプレゼンするというのもあります。とにかく最初に言ったように、自分ではない他の方たちに、より安心してより豊かになって頂くようなものを常に発するというのが我々の仕事であります。



4. フードコーディネーターの活躍の場

皆さんの場合には、管理栄養士の勉強をしてその資格を取った自分というふう
に思っていただければいいのですが、ホテルレストランなどの外食、料理施設、それから食品メーカーさん。食品メーカーというのは、いろんなことをしています

ので、生活者に向けての商品も作っています。それからホテルレストラン、外食に卸すような食材も作っています。コンビニに置くような総菜も作っています。あらゆる部署があります。もちろん、企業によって得意分野がありますので、多少違いはありますけれどね。

それから中食、総菜。非常に今、この分野が伸びています。こういう時代ですから、一時期に比

【 活 躍 の 場 】

- ・外食産業（ホテル、レストラン、病院、施設、食品企業）
- ・中食・惣菜
- ・小売産業（百貨店、量販店、コンビニ）
- ・マスコミ（出版物、テレビ、映画、広告）
- ・社会貢献（学校、幼稚園、地域、食育活動）

べたらそれほどではありませんが、ホテルレストランいわゆる外食に比べたら、中食のお総菜の業界は、非常に安定して延びています。

コンビニ、スーパー、それから持ち帰り総菜、お弁当屋さん、いろんな分野で食がありますね。

安全性など様々なことに関しては、やや安全性というかな、添加物、いわゆる自然のものではなく、日持ちをさせるためにある程度の添加物を入れたり、味は濃いか、いろんな問題点があるにせよ、非常にこの忙しい時代には適した食であるということで伸びています。

先ほどちょっとお話しした高齢者の方の食事。これを考えると、単身、いわゆる1人で住んでいらっしゃる高齢者の方に、素材から調理をしろというのは非常に難しい。そのためには、この中食総菜の業界を非常に充実させて、ここで安心安全、そして先ほどのユニバーサルデザインフードのように、誰でもが食べやすいような、栄養的にも価値の高いものを開発するというのは、今後の急務の課題だと思っています。ですから、この分野はますます伸びると思います。

コンビニさんもそうですが、ちょっと形態は違う小売り、流通、百貨店、量販店、とくに今、苦戦している百貨店、量販店さんは新たなコンセプトを打ち出して、お客様を取り込もうとしています。その手立てがやはり食なのです。百貨店さんは、やはりデパ地下というような、いわゆる食のフロアを充実させて、そこでお客さんを呼び込むことによって、他のフロアにも流れていくように仕向けています。それからスーパーさんも、食育の日というような、地元の農産物を並べるスペースをより広げて、生産者の方の顔が見えるような、そういう売り場を作る。さらには、その農産物を使ったお総菜を作るといことです。

皆さんも、食のセミプロなのでご存知だと思いますが、スーパーの中の総菜というのは、総菜として業者から買っていますので、生鮮食品との連携は何もないわけです。生鮮食品でこういう物を売っているから、それを使った総菜があるかということ、完全に違う部門として成り立っています。それを打ち破って、そこで仕入れている生鮮品で総菜を作って売ろうという取り組みをしているスーパーさんが非常に業績が伸びています。それは完全に消費者が必要としているものを置いているからなのです。誰が作ったかわからないような、別にどこの町にでも売っているような物、それはほしいわけではないのです。その土地で取れた、その土地の郷土の味だったり、家で作りたいのだけれど、いろんな理由で作れない人が買いに来るわけです。それがどこでも売っているような物では、差別化が図れないわけです。なので、大手のスーパーマーケットさんでも、だんだんそういう取り組みをしている。つまり、そういう総菜を開発することができる専門のスタッフが必要になっています。今までは誰でもいい訳ですよ。だって、できあがったらチンしてパックに詰めて売ればよかったわけですから。それでよかったのです。でも今はちゃんと調理をして、商品として作り上げるようなチームが必要となっているということです。

そして、マスコミ。本とか、テレビ番組、映画でも、食のシーンが多くなっています。南極料理人なんて堺雅人さんがやられました、料理人さんが主役になるような映画があったり。それから広告というのはCMですね。いずれにしてもマスコミ業界もあまり業績が良くないので、どちらかという、集約しようという方向になっていますが、でも今の生活者の人たちの情報源です。皆、どこから情報を得ますか？ 携帯かな？

携帯だとか、パソコンとかのサイトには、テレビ、出版物とリンクしているところがたくさんあると思います。そこから得る情報の中に、正しい食の情報も多く出さないといけない。それが我々の役目です。

今、食べ物を食べなくても、生きていけると思っている人は、たくさんいます。20代の後半です。皆さんよりも先輩ですね。20代後半の女性で、朝ご飯の代わりにサプリメントでもこと足りると思っている人が8割くらいいます。サプリメントというのは錠剤だけでなく、いわゆるなんかメイトみたいに棒状になっていて、ぱくぱく食べるとなんとなく栄養が取れると勘違いしている商品のことですが、食事ではなく、機能性食品を取ればいいやと思っている人がほとんどなのです。

これは大間違いです。口に入れればいいというものではないし、サプリメントも非常に重要ですが、あくまでも補助的なものですので、それを主体として我々は体を作ることができないのです。でもCMを見ると、10秒飯とか、それだけを入れれば元気になる、普通に暮らせるようなCMが流れている。本当はああいうのは良くない。ただ、ああいうものを補助的に使うことで、より効率的に生活を送ることができるかもしれないので、あながち否定するわけにもいかないのです。そういういろんな情報がありますが、果たして皆さんは自分なりにキャッチして、かみ砕いて、自分以外の人に伝えることができますか。

どちらかというと、食べ物に興味があるので勉強したいと皆さんのところに来る人よりも、そうではない人の方が多い世の中になっています。

私どもの料理学校も大正時代が一番生徒さんが多く、1日に何百人といらしていました。今、料理を習いたいという人はいても、わざわざ料理学校に来るというよりはネットで調べるとか、あるいはおいしいレストランに食べに行くとか、非常に自分のライフスタイルに合わせて学びたいという人が増えていますので、料理教室の我々先生たちは、そういう人たちがいるところに出向いたほうが効率がよいわけですね。

となると、一番効率よく大勢の人に同じ情報を伝えるには、なんと言っても電波なのですね。そうするとテレビに出演させて頂いて、そこでお話をする。それからテレビを通して、自分じゃない人が伝える情報をきちんと監督して監修する、そういうテレビ番組の仕事というのが非常に多くなっています。テレビの情報番組で食べ物のことが流れていたら、必ず監修している栄養士の先生、お医者さん、それから我々のようなフードコーディネーターがいるというふうに思ってもらっても良いと思います。

5. 社会貢献

そして最後が社会貢献です。学校、幼稚園、地域、ここにお話しに行かせていただき、直接一緒に料理をしたり、あるいは私もNPO法人の食と農という団体のお仕事のお手伝いをさせていただいていますが、体験農場に行き一緒に食材から育てて料理をするところまで体験させるというようなこと、これも我々の仕事であります。

この活躍の場所に、ただ行って言われたことをやるのが我々の仕事ではありません。実際に、具体的に我々がしなければならないのは、皆さんが料理を作るとしていますが、自分で作った料理は、自分でレシピに起こして、残しておくことをお勧めします。誰かが作った料理でも同じです。どこかに食べに行ったときにも、「これ、おいしい」「これは、どうするとこういう味になるのか」聞けるものならば聞けばいいです。聞いても教えてくれなければ自分で考えて、絶対書き物として残す。オリジナルレシピがたくさんあれば、人と違う自分の特徴になります。

そうしたら、管理栄養士の資格をもっていられるフードコーディネーターの仕事をしている人でも、特に女性の方たちは結婚し、子育てし、環境が非常にいろいろ変わるライフスタイルなのです。そのときに、自分のレシピがいっぱいあると、それだけでお仕事を続けることができます。お料理教室を開いても良いし、それを元にいろんな人に味を提供してもいいし。レシピというものは、皆さんのオリジナルデータでありますので、非常に価値が高いです。その際に、一緒に写真でも貼り付けておけば、本もできるかもしれない。我々の表現の1つです。

商品開発したりというのも作品ですが、そこまで大きな所まで行かなくても、今からでもできる作品づくり、これがレシピです。人まねでも良いのです。

もし大好きな料理の先生がいて、すごくレシピが良い場合は、それを自分のノートに書いていくのです。そこに1つだけ、ちょっと青みを添えるでもいい。ちょっと隠し味の調味料を入れる。それを加えただけで、あなたのオリジナルレシピに変わるわけです。それは1つ今からやってみてください。

それを誰に食べさせてあげたいのか。どういう時に必要なものなのだろうか。それがレシピがたまるうちに、ジャンルが自ずと分れていきます。そうすると、子ども用にいいか、おじいさん、おばあさん用にいいか、レストランに提案するのもいいかなとか、ファーストフードに提案するのもいいかなとか、いろいろコンセプトによって分れて、そのうち大辞典のようなレシピブックができます。

これがあれば、メニュー開発、それからテーマにあった盛りつけの仕方をして下さい。同じ料理でも、盛りつけによって全然変わるわけです。中華料理、例えば炒め物があって、それを中華のお皿に盛りつけます。いわゆるラーメン屋さんで出てくるような、中華のお皿に盛りつける。それを和皿、和風のお皿に盛りつける。全然雰囲気が変わります。中華屋さんで食べる設定なら、中華のお皿で良いのですが、例えば撮影で、雑誌の撮影とかテレビの撮影で、中華の炒め物を中華のお皿にもろうとすると、「やめて下さい」と言われます。家庭には中華のお皿は普通ないですから、中華のお皿に盛り付けしないで下さいと言われます。家庭向けにコーディネートするのであれば、それは家庭的な器を選ばないといけません。家庭的な器ってわかりますか。自分の家にある器も家庭的なものかもしれないが、今ちまたで売られている家庭的な器、これを調べなければ家庭的な器がわからないですね。

そうしたら食器を売っている売り場で、どんな物が今売れているのか。あるいは、100均みたいなところに行って、色んな器があって、こういうものだったら和洋中いろんなメニューに合うじゃないか、というのを自分で見つけてきても良いです。そういう観点でのレシピからメニューを作り、盛り付けして、そしてコーディネートというのは皿に盛っただけでは食事にならない。

食事空間を作るのも我々の仕事になります。

テーブルにきちんとクロスをして、ナイフ、フォークをセットするのも食事ですし、畳の上に直にお皿をおいて割り箸で食べるのも食事かもしれない。そのシチュエーションに合せて色んな食事形態があります。それを皆さんの手で作り出す。

例えばレストランのプロデュースを頼まれたとします。このレストランは、だいたいお客様が20代から30代の人に来てもらいたいレストラン。その場合に、テーブルクロスを敷き、すごい高価な食器を置いて、10,000円も15,000円もというと、果たして20代、30代の人に来てくれるかということ、コンセプトと現実が合っていない、そういうのはありえないわけです。

どういう人が来て、その人が心地よく食べて、喜んでいただける。食器だけではないです。そこに流れる音楽、あるいはサービスをする人の制服とか言葉遣い。そういうものもすべて、このコーディネートに入ります。料理があって開発して盛り付けしてコーディネートして、つまり食空間全体を我々が支配する。そのためには、調べなければいけないわけですので、先ほども言いましたように、食器がどういうものが今必要とされているのか。

それから企画演出というのは、伝えたい料理は例えばお正月の料理、ところがただお正月の料理をボンと、興味のない人たちに「やって下さい」と言っても作るはずがないのです。そうしたらどういう興味を持ってくれるような企画をするのか。例えば幼稚園の子どもたちに興味を持たせるためには、紙芝居をしたほうがいいのか。それから何かイラストを用意して、そこで日本の食文化の説明をしたり、というのも演出に関わることです。

あとはコンサルタント、プロデュース。先ほど、レストランのプロデュースという話をしましたが、何でも仕事になりますので、きちんとした経営が成り立たないといけません。ただやりたいことをやっているのではなく、ちゃんとしたお金の計算をして、お客様はどれほど来ていただけるのか計算をして、いわゆるコンサルタント業務というのも我々の仕事。

管理栄養士の勉強は、給食の勉強もあります。まさに給食も、我々は食事のプロデュースですよ。お預かりしている給食の限られた値段がある。その中で、いろんな物を整えなければならない。それをきちんと計算してやりくりするというのが、我々の役目です。まあ、家庭の中もそうですけ

れどね。それが仕事として非常に重要です。

そして技術指導。それは講義をする技術を、一般の人に教えるだけではないのです。商品開発する場合、自分が開発したメニューを工場で作って頂かなければいけないわけですね。私も数年前まで、大手食品メーカーのメニュー開発をやらせて頂いていました。いろんなメニューをご提案させていただいて、その中のいくつかを実際に商品として作ってみましょうということで、大きな厨房でみんなで集まってやりますが、新しいメニューですからレシピを知っているのは私だけです。私が、工場のルートでどういう工程をすることができるのかということを、技術を担当するような部署の方たちにお伝えするというようなことも技術指導です。

食品メーカーに入りますと、おそらく栄養士の資格を持っている皆さんは、開発部署に入ると営業の人たちを指導することもあると思います。我々が作った商品を、営業の方たちがスーパーさんに売り込みに行ったり、レストランさんに売り込みに行ったりするのです。そのときに商品コンセプトをきちんと理解していない、あるいはその商品を使ったレシピのことがわかっていないと、もしかしたら良い商品なのに買ってもらえないかもしれない。ということで、会社の中の営業マンを集めて調理実習をしたりというのも我々の仕事です。

ですからレシピを作り、それから調理をして、レシピを作るのも自分のために作るのではなく、調理するのも自分のためではなくて、他の方たちが自分が話したことで理解して同じように作れないといけないわけです。そういう意味では、ただ作るというような、いわゆる料理人ではもともとないです。最近ね、料理を教えて下さる方もたくさんいらっしゃいます。我々の調理技術、知識というのは、常に自分以外の人に向けて成り立つというようなものがあります。

フードコーディネーター協会の中で、それぞれの理事がどんな役割を持って活動しているのかを一般に公表している資料があります。私は栄養的なこと、それから文化、調理指導、それから商品開発、テレビ、スタイリングとかというものを、まとめて「栄養と食文化」の担当です。まさに皆さんもこれから社会に出て、こういう分野で活躍されると思いますが、こういうコンセプトでお仕事をさせていただいております。

具体的に先ほどもお話ししましたが、子ども料理教室だったり、フードコーディネーターの養成クラスだったり、雑誌を作る、紹介させて頂いた様々な分野の出版物などもやらせていただいております。

それからテレビドラマ、いわゆるマスコミの仕事としては、デザイナーさん、編集者、広告代理店。広告代理店というのは、食品メーカーさんの何か商品があったとしたら、それを一般の人に告知するための代理業務をする会社ですね。世界で一番大きい電通という会社がありますが、電通さんだったり、博報堂さんだったり、アサツーディ・ケイさんだったり、東急エージェンシーさんだったり、大きいところがありますが、我々はここからの依頼を受けて、このメーカーの商品を使ってCMを作りたい、そのCMの中で紹介するメニューを開発してほしいというような依頼を受けます。

料理人さんと一緒にお仕事をする。ドラマなどですと、美術関係のプロデューサー、カメラマンさん、コピーライターさん、ディレクターさん、プロデューサー、脚本家、そして役者さん。これは私が出てドラマを演じるわけではありませんので、演じて下さる方たちに私が持っているのと同じの栄養知識と技術を持って、それを代わりに伝えてもらわないといけませんので、こういう方たちに指導するというのは、非常に重要です。

小池徹平君は左利きなので、私は右利きですから一生懸命左利きでお箸を持って、彼に指導をしました。彼は「僕は右でもできます」と言って、右でやってくれましたが。

まあ、いろんな指導があります。食育ですと、もちろん食育基本法を出しているのは内閣府。農林水産省、厚生労働省、それから文部科学省も食育に関していろんな取り組みをしています。

最近話題になっている行政刷新会議の仕分け隊の人たちに、食育の予算をこの間、削られていま

した。文部科学省なども、これからもっともっと力を入れてやるということになると、各地域の教育委員会さんから我々のようなところに依頼が来て、食育関係の仕事をして下さいというふうに繋がってくるわけです。

学校、PTA、自治体、栄養関係の先生方、食品メーカーの中でも、当然食品が使われているのだったら健康栄養というものがついてまわりますので、ここでも仕事がありますし、その食品のPRをして、代理店さんと一緒に手を組むということでは、様々な専門分野の方と一緒に仕事をします。

そういう意味では、食を中心とした人のコーディネートというのも我々の重要な役割になります。

6. 具体的な事例

3年生の皆さんの授業の中でもやったと思いますが本膳料理を見たことがありますか？

これが日本で一番古い、日本の最も格式高い料理の様式です。全ての料理はここから来ています。江戸時代になって多少衰退しています。というのが、格式張りすぎていて堅苦しく、楽しく食事をすることができないということで、これが少し碎けて懐石料理になっているわけです。

皆さんは自分の国の独特の食文化に興味を持っていますか？

それから地域の食文化、これは自分だけのオリジナルというようなものの必ずや1つになると思いますので、自分の生まれ育った地域の食文化だったり、自分の家の食習慣だったり、これは人に向かってきちんと教え伝えることができるように、今一度、見直して頂きたいと思います。

実はこの日本料理の中に、我々の仕事のヒントがいっぱい隠れています。懐石料理はお茶をいただくためのお料理です。汁があって、ご飯があってその向こうにあるので、向付け、つまりお刺身です。焼き物とお煮盛りとありますので、向付けと、焼き物と、煮物で3つのおかず。これが一汁三菜。日本料理の一汁三菜というのは、実はこの懐石料理から出てきています。

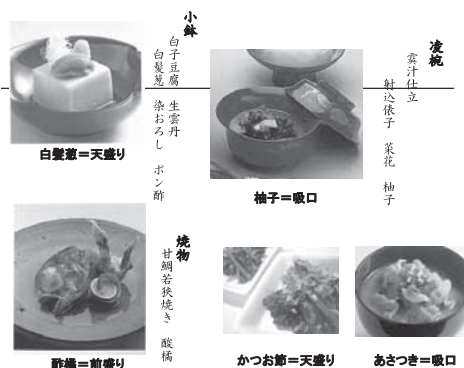
このあと、お酒を頂く料理が出てきて、そしてお茶を頂くのですが、お茶を習っている人は知っていると思いますが、はしの扱い方。お茶碗、汁碗の持ち方そして食べる順番。実はこれが今、食育で言われている食事のしかたの基本になっています。汁を頂いて、ご飯を頂いて、そしておかずを食べる。おかず、おかずおかずって食べてはいけません。今、小学校でも一点食とか、一品食というものが問題になっています。自分の好きなものだけ食べて終わり。「いただきます」と言ったら、ご飯を食べないで、おかずばかりを食べちゃう。おのずと栄養バランスが崩れてしまう。

実は日本人は昔から、汁を頂いて、ご飯を頂いてから、おかずを頂く。また汁に戻って、ご飯を

日本膳料理を知っていますか？



日本料理に学ぶ 懐石料理



頂いておかずを頂く。これはなぜかという、ご飯を一回口の中に入ると、口が無味の状態になる。ご飯というのは非常に淡白で、無味の状態になってから次のおかずを食べると、そのおかずが一番おいしい状態で口の中に入ります。おかずのはしごをしますと、ハンバーグとエビフライと唐揚げ。何が何だかわからない。どれも皆、同じ味になってしまう。これは作った人に申し訳ないわけです。

お茶というのは、亭主の手作りのものです。茶懐石はご主人の手作りの、季節の地産地消のものが入っている。質素である。質素だから先ほどの本膳料理と違って、足がないお膳です。平膳と言います。この上に心を込めたおもてなし料理が乗ります。それを、主人の思いをちゃんと受けて食べるのがマナーです。

今、日本人はこれができなくなっています。というのは、主人の手料理って誰が作ったのかわからないものがたくさんあるので、別に誰も悲しまないんじゃないというくらいのもので、皆さん食べる側のマナー、それから作る側も、食べ手を意識した作り方ができなくなっています。

次に日本料理の盛り付けです。吸い物には、必ず吸い口といって、季節の香りのものが付きます。たとえばアサツキが吸い口です。あとは小鉢もの、ほうれん草のおひたしでも、鰹節とかがのります。そして天盛りがあります。日本料理は神様にお供えするものですから、山高く盛るのです。こんもり、こんもりと。てっぺんがここですと示すために、てっぺんに天盛りというものを盛るのです。これが鰹節が天盛りだったり、それから白髪ネギが天盛りだったり。

そして焼き物には、前盛りという。メインのものがよりおいしく食べられる物が添えられるという、あしらいの文化であります。これはどんなメニューを開発するにも、フランス料理を食べても、中国料理を食べても、イタリア料理を食べても、日本人のDNAの中には、この日本の季節感、それからこの美しい盛り付け、いわゆる精神的なものというのが反映されますので、やはり日本人にプレゼンテーションするのであれば、お皿いっぱいにくしゃーと盛り付けたものよりは、お皿を生かして、きれいに盛り付けたもののほうが、おいしいと感じてもらえます。

これは何も新たに勉強して学べということではなくて、今までの日本文化にあったもの。ただ、ちょっと最近忘れ去られているだけのことなので、これをもう一度見直して頂くと、皆さんの作品に生かされると思います。

昔から本学園の料理学校の初代が言っていたことですが、「春苦み、夏は酢の物、秋辛み、冬は油（脂）と心して食べ」春夏秋冬があるのが日本の四季です。春は苦み、山菜や新芽は、非常に苦みがあって、あとは春のお野菜、春キャベツにしても、ブロッコリーにしても、苦み成分が入っていて、それに抗酸化効果があってガン予防に良いですよと今、言うわけです。それが新芽芽吹く春の苦み。そして、夏は酢の物。酢はスタミナの「す」です。今ミツカンさんも、1日酢大さじ1杯。完璧メタボ予防ができるという歌をお作り

になりました。酢は、体の中の悪いものがたまらないようにコントロールしてくれる。夏は酢の物。秋は夏バテになるので、ちょっとぴりっと辛いものを食べて、新陳代謝を促進します。そして、冬は油と心して食べ。今は暖かいですから、そんなに暖を取るために油を取らなくても良いかもしれませんが、冬は寒くなるのでこってりしたものが合いますよという、昔ながらの教えです。

今、一汁三菜といわれているものは、このセットです。汁があってご飯があって、メインの主菜があって、副菜があって、副々菜というお野菜のおかずがある。これが実は、世界に注目されている、世界で一番健康的によい食事ですとされている日本の食です。

アメリカで1977年、マクガバン・レポートという、調査結果が発表されて、世界中の食事が調査

春苦味 夏は酢の物 秋辛味
冬は脂と心して喰へ



されて、その中で日本の食事が一番という結果が出ました。そこからたぶん、和食ブームが始まったのではないかとされています。世界で一番注目されている日本食を、我々日本人は堂々と教え伝えることができるのでしょうか。やはりこれほど自分の国の食事を食べていない人はいないのではないかというくらい、日本人は日本食ではない食事を好むようになりました。もう一度この一汁三菜というのを見直す。

さっきのお茶懐石の一汁三菜とはちょっと違うのですが、現在の一汁三菜が主菜のタンパク質のおかず。お野菜のおかず。それから小さいお野菜、あるいは常備菜、海草などのおかず。このおかずが3つ。これで一汁三菜というカウントをいたします。

7. あなたがフードコーディネーターになったら

さあ、いよいよ「あなたがフードコーディネーターになったら」。これは私がお仕事を頂きまして、あるスーパーさんと、皆さんのおうちのそばにもあるかもしれない。全国展開されているスーパーさんのクリスマスのレシピ集を担当いたしました。ホットケーキミックスを使って、クリスマスケーキを作るのです。いろんなクリスマスケーキがありますが、今年は、24日が何曜日がわかりますか？今年は平日なのです。24日が平日か平日ではないかで、大きく変わります。平日ですから、みんな家にいるわけです。家にいるというのは、お父さんとか働いているので、外に遊びに行くわけにはいかない。家で皆で簡単にできるようなハッピークリスマスをご提案するのが量販店さん、スーパーさんの役割です。

ホットケーキをいろんな大きさに焼いて、だんだんと積み上げて、子どもは積み上げるのが好きです。だんだんと積み上げて、生クリームをホイップしたのをタラーとかけて。そういうのをトッピングしたらどうでしょうかということで、私が提案して先方にレシピと一緒に申し出しました。そうしたら、ちょっとパンケーキというのが見えた方が良いですよとか、ここにスーパーでこういう飾りも一緒に売っているんで、これもつけて下さいということで、実際に撮影してパンフレットに載せました。

ジャスコさんとか、ありますか？

ジャスコさんに行くと、あるかもしれませんが、行ってみて下さい。

これ以外にも、ブッシュドノエル。バームクーヘンで作るブッシュドノエルなど、いろんな物を提案しました。こういうレシピ集を見たら「私だったらこうするのにな」と思って、自分で考えればいいのです。栄養的なコメントも、メニューによっては載せてほしいと言われて載せています。例えば、フルーツを入れれば、ここでビタミンCも補給できますよというようなコピーライトも我々の仕事です。

次に「小公女セーラ」です。小公女セーラは視聴率が低いので、皆さんは見えていないかもしれません。小学生の女の子は見ていますが、できたら今日の夜に見ていただいたら良いかと思います。TBSドラマの小公女という、小さいときにもしかしたらマンガとかで見たことがあるかもしれません。志田未来ちゃんが主人公をされていて、その中の料理を私が担当しています。中の女子学院、全寮制高校が舞台になっていて、しゅっちゅうパーティーをしているのです。パーティーのメニューを考えてといわれておりまして、1話で作ったパーティーメニューでは3段のケーキを作ってくれと言われました。普通に3段のケーキを作ると下がつぶれますので、下は硬くスポンジを焼きます。それから普通のホイップクリームで絞ったのでは、ライトが当たって溶けてしまうので、ちょっとだけショートニングを入れるのです。ショートニングも最近のトランス硝酸のことでちょっと劣勢になっていますが、ちょっとだけ植物性の油を入れると、暖かい部屋でも時間が経っても溶けにくくなりますので、撮影の時にはそういう工夫をします。これもスタイリングのポイントであります。

学校の授業見学会で親たちが来るパーティーでは、なにげに校章入りクッキーを焼かせていただ

いたり、手づかみで食べられるピーチョスのパーティーにしてくれということだったので、メニューをご提案させていただいて、実際に作って出しています。

それから料理人さん役で大和田伸也さんという役者さんがいらっしゃるの、大和田さんの料理指導も私のほうで担当しております。ちょっと台本を持ってきました。台本には何の料理ということとは書いてありませんでしたが、このストーリーの中にはこういうものを出したほうがいいのではないかということを、私のほうからちゃんと企画書にまとめて、監督に提出してOKをいただいて、実際に作るという流れになっています。

それから、さっきもちょっと言いました「おひとりさま」の3話でやったものです。これは草食系男子の小池徹平君が考案したという設定になっている、お豆腐のキッシュなのですが、生クリームの代わりに豆乳と豆腐を入れて、玉子でかためて作っています。この作り方も、オンエア上では小池君が説明していました。そのあと、「僕、もうキッシュ食べたくない」と言われました。さんざん食べるシーンがあって、いろんなところで食べていただきました。いわゆる動物性食品を全く使わないで、草食系なので野菜と豆で作ってくれと、監督から依頼がありまして、マクロビュートーチックな感じでメニューを提案させていただいて、その中から監督に選んでもらいました。あとは作業のことがありますので、テレビ的に、例えばカシャカシャ混ぜるとか、ジューって揚げるとか、そのような作業が見ている方の興味を引くというようなことでは、手順に異なる作業が入るようなメニューをご提案させていただくということになっています。

当然、栄養的なコメントがありますので、これを食べればきれいになります、美肌効果がありますというようなことも、台詞の中に追加していただくように、こちらのほうでコメントを考えています。

それからホームページを見ていただくと詳しく載っていますが、お弁当です。

メニューを見ればわかると思いますが、さっきの代理店さんのところでお話ししました、ある食品メーカーさんのCMを担当しています。ジャニーズの3人のタレントさんが出演しているCMです。焼き肉のたれとご飯を使ったメニューをやるということになっている。それで考えろと常に言われておりまして、今までオンエアされたものの1つは、豚肉を巻いて焼き肉のたれで焼いています。それから、チャーハンが普通ですが黄金の味という商品のCMですので、黄金混ぜ飯。黄金の味と炒めたお肉をお寿司みたいにご飯に混ぜてお弁当にするというようなメニューです。来年の1月に撮影がありますので、先日何点か提案させていただいたところです。もし皆さんなら、フードコーディネーターで焼き肉のたれとご飯、どうしますか？焼き肉のたれですから肉が出てきますが、私は常に栄養バランスのこと、どんな仕事来ても、さっきのファーストフードのメニュー開発であっても絶対栄養バランス、これを入れたら栄養バランスが良い、あるいはこういうコメントを入れて下さいということはコンセプトとしてお話ししています。ですから、お野菜をたくさん入れるとか、この肉巻むすびにも紫蘇の刻んだものが入っていたり、ごまが入っていたりして、1つ食べるといろんな物を摂ることができるというような手軽さもアピールするようにしています。

さあ、子ども料理のメニューです。本学園の子ども料理教室は、うちのフードコーディネーターの卒業生でさらに食育アドバイザーという資格を取るコースがあり、その資格を取られた方が子ども料理教室の先生になって、いつも指導をしていただいております。

たこ焼きをやったり、それから3月にはお雛寿司を作りました。それからパーティーメニューを作りました。男性だけの料理の教室もあります。お若い方ももちろんいらっしゃいますし、リタイアされた男性の方たちもいつも作ったりしています。やはり月1回やっております。こういった直接お教えするという、実はこれが一番効率が良いのですが、非常に責任があるなと思いつながら、いつもやっています。

今回12月がお正月の料理ということで、卒業生で熊本出身の子がいて、いきなり団子。サツマイモとあんこを白玉とか小麦粉で混ぜた皮で包んで蒸すのです。生のサツマイモをいきなり蒸す

ので「いきなり団子」という名前が付きまして。お祭りの時とか、もちろん郷土のお菓子としても有名です。すごく素朴なのですが、子どもたちが作るには作りやすいし、誰でもが食べてもおいしいです。子ども料理教室にいらっしゃる方は、アレルギーを持ってる方がたくさんいらっしゃいます。そうすると、複数の子のアレルギーが、全員が同じように食べられるというのは難しいのですが、そこをアレンジしてなるべく皆で同じものが食べられるように演出しなければいけません。これはおそらく皆さんが学校の栄養士さんになられても同じだと思います。今はアレルギーのことも問題になっていますので、そういうのも加味したメニュー提案、これが非常に重要だと思います。ユニバーサルデザインフードでは「家族一緒にユニバーサルレシピ」というのが、一番近々に出させていただいた高齢者の介護食のレシピ本です。その中に載っているものは、ユニバーサルデザインですから、決して特別なものではなくて、おじいちゃま、おばあちゃま、お孫さんも一緒に家族でおいしく食べられるというようなメニューになっています。

工夫すれば、食べられない物は基本的にありませんので、それを大前提にしないといけません。もしかしたら皆さんが病院にお入りになったりすると、いろんなコンセプトで食事を作っているところがあると思います。ある程度の年齢までいったら、もう統一して食べやすいようなペースト食や刻み食も効率はよいのですが、でもそうではない、やはり食べたい物をより普通の状態で食べるような工夫。それは決してできなくはないです。それを私は1つ、仕事人生の中で言い続けていきたいなと思っています。普通の天ぷらでも、たとえば皮付きのお芋などには、ちょっと切り込みを入れて、エビもたたきます。カリッと揚げるとおいしいのですが、カリッと揚げると食べづらい場合があります。そうしたら少し薄めの天つゆを作っておいて、天つゆにしっかり浸して、食べやすくしてから食べればいいのです。だから、みんなこの同じ天ぷらを食べるわけです。そうしたら小さい子も安心して食べられる。別に大人、健常者である我々も、違和感なく食べることができます。次にお餅なのですが、毎年お正月になるとお餅を喉につかえて、亡くなれるというニュースがありますが、我々日本人はお正月には、お餅を食べなければいけません。食べなければ、お正月が来た感じがしないというくらい、お餅を大事にします。ただ、かみ切りにくいです。モチモチしています。私の友人の栄養士さんも、高齢者施設で働いていますが、お正月にお雑煮を皆で食べる時には、掃除機を構えているそうです。そして喉にお餅が詰まった人の口を開けて掃除機を突っ込んで餅を吸い出すそうです。そんなことをしてでも、お餅を食べさせてあげたいと思っているわけです。そのときに、白玉粉とジャガイモをゆでてつぶしたものをミックスして作った、非常に歯切れの良いお餅を栄養士の皆さんにお伝えしたら「これだったら掃除機を持たなくてすむ」と喜んで、作って下さるようになりました。

お雑煮のほうは四角く切って、白玉みたいに茹でます。そうすると本当にモチモチしているけれど、かみ切りやすいです。あとお好み焼きも、中にお野菜とか魚介類を入れると大変しっとりして食べやすいです。

うちの娘が保育園に通っていたとき、保育園のおやつでお好み焼きがいろいろ出てきました。それでゼロ歳後半から1歳や2歳の子達でも美味しく食べられるのだったら、皆いろいろにして食べられるということで、高齢者の方にも食べていただいたら非常に喜ばれました。

ただ一口に切って、ちょっと刺すものがあったら自分1人でも食べられます。

皆さんにお配りした高齢者の介護講座の中にも紹介されていますが、お刺身もイカとたこが硬いから食べられないのではなく、イカもちょっと包丁を入れる。それから茄子とパプリカというのは、薄皮がちょっと食べづらいのですが、焼き茄子のように網の上で焼いて、皮を取り除くととても柔らかくて、パプリカはビタミンCがとても豊富です。食事の量が少なくなった高齢者には、とても良い食材なのです。ですから、食べられない物はないのです。食べられるように工夫していないだけのことです。これは我々のこれからの課題になっていくと思います。

それから公立小中学校の先生方へ、いわゆる食育がテーマとなっていること、皆さんはどんなこ

とを自分以外の人に伝えたいですか。これは、どうぞ皆さんが今考えて、来年、再来年と年を追うごとに食育で自分ができることということが変化すると思います。これがもしかしたら親になったらまた変わると思います。それでよいと思います。ただし、自分が主体となって1人でも多くの方に豊かに幸せになっていただけるような、情報、技術、知識の伝達がどんな風にできるだろうかというのを考えてまとめていただけると良いと思います。

私がいつもお話ししている10項目をお伝えします。実は私の地元東京都文京区は、残念なことに文京区の食育推進計画というもののさえ未だに策定されていず、学校の先生方が食育をどうしたらいいのかということも、まだ固まっていません。本来ですと、平成18年に食育推進計画が内閣府から発表されていて、その時点で各都道府県が推進計画を立てています。それを受けて市町村も立てているはずなのです。文京区のお隣りの新宿区はいち早く導入しています。というのは、新宿区は外国の方もたいへん多くいらっしゃいます。日本一の歓楽街、歌舞伎町も抱えていますし、ある意味、問題点も多い区ですので、その中に暮らす子どもたち、いわゆる教育現場がしっかりしなければならないという意識が高いと思います。別に文京区の意識が低いわけではないと思いますが、その推進計画を立てるお手伝いを私はさせて頂いております。各学校の先生方の研修会で話したくて講師もさせて頂いております。

8. 各学校の先生方の研修会

そこでお話した内容ですが、これは実は平成23年より指導要綱が変わりまして、その中に「食育の推進」という項目が初めて入ります。ですから小中学校でももっともっと、食育が必修になるということです。

まず1項目目は、日本人の体に合うのが米とお豆であるということです。今、ご飯を食べない日本人が非常に多くなっています。横浜のJリーグのチームの栄養指導している友人の栄養士が、超一流日本代表になるようなサッカー選手でも、フル出場できない。なんてったって、米を食べていないからね。ご飯を食べる習慣が本当にない。そうすると当然エネルギーが足りないのでフルタイム出場できないのです。ではJリーガーになっちゃった大人の食習慣はもう変えられない、では？小学生までくだってやっと習慣が身に付くぐらいです。中学、高校、大学になってしまうと、今更、米を食べるといっても、食べられない。これは私も、横浜の高校のサッカーチームで食育の話をして下さいといわれ何うと、ケガする子は本当に偏食が多い。偏食の子はケガをする。ご飯を食べられない子は、ケガが多いです。ということを顧問の先生方がおっしゃっていました。いかに小さいときから、お米を中心とした食事。特別なことではなくて、日本人なので、昔はお米でエネルギーを摂るのが当たり前でした。ところがお米よりも、便利と勘違いしているものがたくさん出てきてしまったので、やはり米を中心としなければならない。

最近はダイエットといって、炭水化物抜きダイエットというもののがはやっています。炭水化物を除いたら、やせにくい体になりますので、どうしてああいう間違った情報が出るのか、不思議です。一番自分に合った一汁三菜の食事を、自分のペースで朝、昼、夜、これを摂るように組み立てられるかと言うようなことが、非常に重要になってきていると思います。

自分の健康を守る食を、自分で組み立てないといけません。子どもだからといってまわりがやってやる必要はありません。あなたは自分の体を守るのに、どうしたらよいか。自分が具合が悪いというのは、自分の家族にも迷惑がかかります。自分のお友だちにも迷惑がかかります。自分は誰のために生きているのか。自分は、自分のために生きているのではなく、いかに社会に役に立つ人間になるかどうかで、がんばって生きているわけですので、やはり人に迷惑をかける不健康になるのはよくないので、子ども達にも話をしていますが、嫌いな物も食べなければいけない。嫌いな勉強もしなければいけない。それは自分のためではなく、世の中に役に立つためです。ですから、小さいときから栄養の知識というのは非常に重要です。

同じように「選びます、作ります、私の食事と私の体」として、幼稚園で子ども料理をしています。やはり実際に作れば、その必要性は大人より子どものほうが早くぴんと来るわけです。さっきも「嫌いなもの」と言いましたが、子どもが嫌いと言っているのは、味覚が未熟なために食べられないだけですから、それを奪ってしまうといつになっても、その食材との距離が短くなりません。例えばピーマンが嫌い。ピーマンは苦いです。苦みは10~12歳でやっと確立されるといわれていますので、やはり苦いものを苦くないように調理法をする工夫というのを一緒に考えるのが重要です。

食が育む、豊かな心と生活習慣。「いただきます」「ありがとう」。少し前に、「どうしてお金を払っているのに「いただきます」「ごちそうさま」と言わなければならないんだ」と、文句を言った親がいると新聞に載っていましたが、ファミリーレストランに行って、お金を払っているのに、どうして「いただきます」と言わなければいけないのか。学校給食も、給食費を払っているんだから、どうして「いただきます」と言わなければいけないんだ。そういう問題ではないと思います。自分が生きていくということは、自分1人では生きていけない。他の全てに感謝するという意味合いであると思います。

自分が食べるということは、人を不快にさせては絶対にいけないです。美しく食べる。皆で、しつけとか、マナー。やはり自分以外の人と、コミュニケーションを取るために、合わせて食べるというのも1つのマナーです。

それから子どもの顔色を見て食事をするのではなく、食が親を中心とした情報交換の場になるということが重要です。

それから食材について先ほども言いましたが、サプリメントは補助食品であり、いろんな物がありますので、その正しい選び方を教え伝えるというのも我々の役割です。

それから中食外食はだめですよと言っても、おそらくこれからもっともっと上手なつきあい方をしなければいけなくなります。上手な取り入れ方、バランスの取り方というのも、一緒に教えるのが家庭の食卓であります。

そして、最後が一汁三菜。繊細な日本人の味覚は、やはり日本の文化、独自の文化ですので、それを守るといっても、他の国と違うオリジナリティーをもつというのも、今までの食文化、栄養文化といいますか、これをもう一度見直すことによって、皆さんがこの先、やっていくことが見えてくるのではないかと思います。

あともう1枚、私どもの料理学園のチラシも皆さんにお渡したと思いますが、その裏側に卒業生が何人かコメントを出しています。卒業したあと食品メーカーに勤める人もいれば、自分でお店をする人もいれば、それからフリーでフードコーディネーターとして私と同じようにいろんなところで様々な要求に応えるような仕事をする人がいたり、これは時代によって、どんどん進化して多岐に広がっていくと思います。

皆さんは、まだまだこれから自分がどういう方向に

行くか、試行錯誤するわけです。そのためには情報を得なければいけませんので、是非、世の食業界がどのようなになっているのか、スーパーいくのも良いし、レストランに行くのもいいし、ただし一番大事なのは、自分の家庭の食文化であり、自分の地域のその時々に出会える、そこで培われたものをまずは大事にしてほしいと思います。

私の学園のアドレスなども書いてありますので、もし何か質問があれば、メールをいただければ、お答えできることはしたいと思います。是非、皆さん1人1人に、世の中で活躍していただかないと手が足りない状況ですので、どうか志を高く持って、がんばって良い栄養士さん、良い社会人、

伝えよう！味覚を育む食文化。

□ 繊細な日本人の味覚は日本の文化の中で育まれてきたもの。この財産を伝承していきましょう



一汁三菜

良い人間になっていただきたいと思います。

ちょっと時間が過ぎましたが、もしよろしければ、私が今やっている「セイラ」と「おひとりさま」と、それからちょっと今日は出てきませんでしたが、「サムライ・ハイスクール」というドラマをやらせていただいています、こんなアバウトな台本しかないということ、見ていただけるように持って参りましたので、お時間がある方は見ていただければと思います。

何かご質問があれば、おっしゃって頂きたいと思います。ご清聴ありがとうございました。

9. 質疑応答

／90分にわたりまして、赤堀先生の食のトータルプロデューサーとしての仕事を紹介していただきました。食のいろんな問題をかなり広い範囲で、ご紹介して頂きました。

私事ですが、外国に行って生活をしていますと、早く日本食を食べたいと思いました。一汁三菜という和食が食べたくります。体が要求するということです。私自身は家族と離れた生活して、毎日自分で作っていますが、いろいろ先生の話聞きながら、参考にさせていただきながら、自分の体がどうなるのか考えていると、自ずとレシピが浮かびます。

余り時間が残っていませんが、せっかくの機会でございますので、皆さん方から、何かご質問を頂きたいと思います。いかがでしょうか。

どうぞ。

会場／今日は、ありがとうございました。一般で参加した丸山と申します。「小公女セーラ」を見させていただきました。とてもすてきなパーティーの様子でした。ひっくりかえされたものですよ。

ね。

よろしく願いいたします。

私は、いくつか聞きたいのですが、食育のことでお聞きしたくて、長野県で朝食を食べるということで、私の生徒ですが、夕食に全て食べてしまって朝食に何も残っていない。朝食に何を食べようかということで、朝食をみんなで食べられる状態にするということで、冷凍食品がお弁当に使えるということで、すごく増えていて、そういうものはどういうものかというのを、お聞きしたいのと、先ほどおっしゃっていた赤緑黄色、あいうもので、子ども向けに、こんな総菜だったらというものがございましたら、お聞きしたいと思います。

赤堀／ありがとうございます。

朝食の問題は、皆さんもよく聞いていると思いますが、食育推進計画でも朝食の欠食率を平成22年まで、ですからもう来年ですが、子どもでは0%にしないといけないのです。そして20代30代の男性が、日本の中で一番朝食を食べていないのですが、その人たちを朝食欠食率15%以内にしないといけないのですが、今のところ3人に1人が欠食していますので、来年までに半分に減ることは考えられずに、今、難航しているところです。

朝ご飯が実は、他の2食食わずとも、朝は絶対食べないといけない。今、女子栄養大学の香川先生が、時間栄養学というようなことで本を出していらっしゃいますが、やはり今、夜を重く食べてしまう。あるいは夜型の生活をしてしまうことで、昔、食べ物なくて、みんなひもじい思いをした時代と、そして肥満が非常に多い現代とエネルギー摂取量を比べても、今のほうが少ないのです。今のほうが、エネルギー摂取量は少ないのに太っているのです。それはなぜかという、朝食べないからです。夜いっぱい食べるからです。活動するときにエネルギーを摂取しないで、肥満が増えている。何かしら朝食食べるという意味では、市販の冷凍物でも、食べないよりは良いと思います。まずは朝、エネルギー源としては炭水化物を中心にとっていただくことが第一です。脳みその栄養は、ブドウ糖のみですので、ブドウ糖がたくさんつながってできたお米というのは、非常に朝ご飯

に一番向いていますので、おにぎりにして食べやすくする。良い。

私は、一番良い朝ご飯は、白飯と豚汁といつも言っています。玉子でも良いですね。玉子はアミノ酸も豊富に入っていますし、良質のタンパク質です。玉子ぶっかけご飯とフルーツでも良いかもしれません。何はともあれ、エネルギー源は取っていただきたいと思います。

冷凍食品に関しては、素材の冷凍食品は添加物がないものが多いのですが、調味がかかっている冷凍食品においては、市販のお総菜と同じように添加物が入っている場合があります。ただ、食べないよりは食べたほうがよいという、次元的には低いですが、そういう意味では効率よく、そういうものお使いいただいても良いかなと思います。

ただそのままではなく、さらにお野菜を加えるとか、玉子で閉じるとか、というように一手間を加えるのがベストかと思います。

それから食育に関して、お薦め出版物ということですが、低年齢用であれば、チャイルド社さんが出している0-5歳までのちょっと正式なタイトルを記憶していませんが、レシピも入っていて、保育士さん向けのレシピ本ですが、とても見やすいです。というのは0-1.5歳までの離乳食においては、国の離乳食支援ガイドというものがありまして、それに基づいて、保育園なり、地域の保健センターも指導していると思います。1.5-3歳まで、それからそれ以降、就学前ですね。幼稚園、小学校入るまで、いわゆる幼児食の部分の基準が今なくて、離乳食まではちゃんとしているのですが、そのあといきなり回転寿司に連れて行っちゃったりして生魚を食べさせちゃったりとか、甘い物を食べさせたりとか、幼児食の年代の食育が欠落していると言われていて、私もこっこクラブという雑誌を担当していますが、その編集部も、今、国と幼児食の指針を作るお手伝いをしているようです。ちょうど0-5歳くらいまでは、実は一番重要な食育の時期でありながら、なかなかできていないというのが、実情であります。

そういう観点から出版物を見たときには、こういうものがもっとたくさんあればいいのになと、思った次第です。ちょっと正式な名称がわかりませんので、後ほど調べてお話をさせていただきたいと思います。

／ありがとうございました。

それでは、予定の時間になりましたので、これで終わらせていただきます。本日のお話の中で、フードコーディネーターを目指す心がけといたしまして、食を通して、多くの方々を幸せにする、そういう心が大事であるという話がございました。これは、私たち、管理栄養士の仕事をする上でも大事なことだと思います。そういう気持ちを忘れずに、私たちも、勉強していきたいと思います。では、先生、どうもありがとうございました。