

伝統的な食生活（食文化の継承）

－高齢者との交流体験から－

小林京子 高橋美与子

今日の食生活は、食材・調理手法共に国際色豊かになると共に、「食」の社会化も高まっている。また、一方家族形態の多様化、個人の生活重視あるいは家庭事情等によって、家族揃っての食事回数は少ない。従って「食」を通しての家族の絆は希薄化し、家庭の味や伝統的な食文化の継承・伝授は困難である。

本研究では、高校生及び高齢者が食文化の継承・伝授について、また今日の食生活の状況や望ましい食生活をどのように考えているのか意識調査し、多くの高校生や高齢者は食文化の継承・伝授の大切さ・意義を認識しながらも生活時間のずれや食嗜好の差から家族揃っての食事ができていないことが伺えた。そこで、高齢者と共に伝統的なお菓子作りを授業実践してみた。大半の生徒が交流体験を通して生活の知恵等多々学び、意義深かったと述べている。今後はこのような体験機会をいかに設定していくかが課題となる。

1. はじめに

現今の食生活は、食材・調理手法共に国際色豊かになると共に、外食産業の発達により外食が増えたり、加工食品や調理済み食品の利用で調理の簡素化が容易になっている。さらに家族形態は核家族が多く、たとえ拡大家族であっても個人の生活を尊重する風潮のあまり生活時間がずれ、又は家庭事情によって家族揃って食事をする回数が少なくなっている。このような状況の中では、食文化・地域の伝統食・家庭の味等の継承・伝授は希薄化していき、さらにこのことに対して無意識無関心な若者が増加している。

そこで、この度は食生活に関する学習に当たって、栄養・食品の特性に関する知識面に偏ることなく、「食」の役割を多面的に捉え、特に人とのつながり・交流をもとに心温まる食事、食文化・伝統食・家庭の味等の継承・伝授の意義も実感として味わえるよう配慮計画してみた。授業実践として、特に高齢者との直接交流体験を試みた。結果、昔ながらの生活の知恵等学ぶことの多かったことが明らかになったので報告する。

2. 研究目的及び研究方法

1) 研究目的

我が国の食生活は、地理的条件により稲作農産物の栽培に適すると共に、季節の変化に富んだ農作物・果物を取り入れ食卓に潤いや季節感が漂っていた。また、四方を海に囲まれ獣鳥肉類より魚類に親しまれていた。そして、こうした食材を大切に、いかに長く保存させていくか等いろいろ工夫知恵が施されていた。今日は、加工技術の発達や食生活への要求の変化、さらに家族形態の多様化等で昔ながらの食材やその特性を生かした手作り

物や生活の知恵を生かした保存方法、あるいは食事の様子等々が影を潜め、伝統的な食生活の様子は継承し難くなっている。また、こうしたことに関して無頓着になっているように思われる。

そこで、昔ながらの食生活を経験し日頃学習者たちと交流機会が少ない高齢者たちと直接交流をする場を設け、一緒に昔ながらのお菓子作りをしながら生活の知恵を伝授してもらい、あらためて昔ながらの食生活の良さや今日の食生活の問題点に気付かせるきっかけとした。さらに、このような継承・伝授を通して「食」の役割としての人と人とのつながりを築き、他を思いやる気持ちを育むこともねらいとした。

2) 研究方法

(1) 意識調査

高校生や高齢者は食文化の継承・伝授をどのように考えているのか、また高校生は自分たちの、高齢者は今日の若者たちの食生活をどのように思い、望んでいるのかといった点について調査した。

a. 調査対象及び回答者数

本校高等学校1年生	男子	114名	
	女子	79名	計 193名
高齢者(65歳以上)	男性	7名	
	女性	78名	計 85名

*高齢者については、高校1年生が調査用紙を家庭に持ち帰り回答可能な(家族又は近隣者・知り合い)人に回答してもらう。

b. 調査時期

1998年6月～7月

c. 調査方法

質問紙(選択肢からの選択並びに自由記述)によ

る回答

(2) 高齢者との交流を試みた授業実践

a. ねらい

学習者（高校1年生）の祖母を招き、一緒に伝統的な和菓子作りを行うことによって互いに交流を図ると共に昔ながらの知恵等を聞く。

b. 実践日

1998年9月11日 B組（男子26名，女子14名）

1998年9月25日 E組（男子20名，女子20名）

c. 学習者による自己評価

高齢者と交流して直後、授業についての自己評価及び感想をまとめる。（選択肢からの選択並びに自由記述）

3. 結果及び考察

1) 食文化及び食生活に関わることについての意識

(1) 昔ながらのお菓子について

今日は多種多様なお菓子が多く店頭に並び販売されている中、昔ながらのお菓子について (a)市販品より家でよく作る<手作り>、(b)買ったり家で作ったりする<どちらでもよい>、(c)ほとんど家では作らない<市販品> の選択肢から選び、さらに選択したものについて具体的な考えを自由記述で回答を求めた。結果を図1及び表1-①に示す。男子は(b)を選択した者が約半数あり、(a)と(c)では若干(a)の選択者が多いが、約20%強は(c)を選んでいる。女子は(a)と(b)が同割合で約45%、残り約1割が(c)と答えている。高齢者は(a)の選択割合がもっとも高く（約45%）、次に(b)、(c)の順である。(c)の選択割合は高校生男子とほぼ同じ割合で、その選択の理由・考えを見てみると、両者共にやはり手軽で便利な点をあげているが、大きな差は男子の未経験である上に「おいしい」と述べている者が多いのに対して、高齢者は以前は作ったという経験があり「市販品はおいしい」と述べている人はいない点である。また、男女・高齢者いずれも(a)の選択理由に「家庭の味」「好みの味に合わせられる」「おいしい」「安全である」といった点をあげていることにはほととずる思いである。

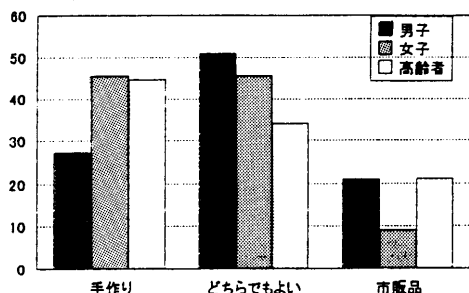


図1 昔ながらのお菓子について

(2) 食文化の継承・伝授について

調査での選択肢として、(a)是非受け継いでおきたい（次の代に伝えていきたい）<大切>、(b)時代の変化に対応していけばよいのでどちらでもよい<時代に対応>、(c)食文化の継承（伝授）は大切ではない<大切でない> を設けて回答した結果が図2と表1-②である。

(a)の選択は男子が3割、女子が約6割であり、逆に(b)の選択は男子約6割、女子約4割であり、(c)の選択は男子のみ極僅かであった。ほとんどの者が食文化の継承は肯定的に捉えている。しかし、今日の生活状況からは具体的に継承実行できる機会を持ち難い一方、高齢者は(a)・(b)の選択が共に約50%である。我が国の各食糧の自給率の低下に伴い、多種の食材が外国から輸入されたり、調理担当者の有職者が増加したり、手軽な市販品の利用者の増加、さらに若い人の受け入れ姿勢が弱いこと等々もあるが、昔ながらの良さは伝授したい気持ちは大きい。

さらに(a)の選択の理由の中に、単なる昔ながらの食材を用いて調理法を伝えることの他に、伝授・継承によって親子で作る喜び、さらに家庭の味を代々に伝えることで家族の絆・家庭の和が保たれる点を述べられ、今日の家族の絆が希薄化している状況にあって大切な提言と受け止めたい。

また、調査で(a)の選択者に対してどんなものを継承・伝授したいか具体的に記述を求めたところ表1-③のようなものがあげられた。三者とも、地域の伝統食として「ばらずし」を、家庭の味として「煮物」・「肉じゃが」を、保存食として「梅干し」等の漬け物を、さらに行事食として「お節料理」が比較的多くあげられていた。やはりおふくろの味や特別な日-「ハレ」の日-に家族が一同に会して共に家庭的な温もりを味わいたい気持ちのあらわれであろう。

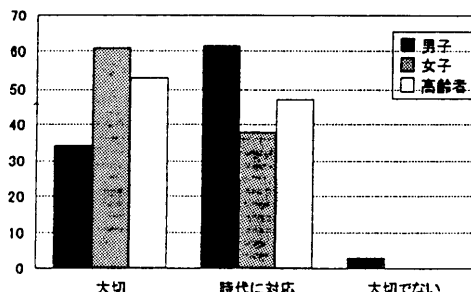


図2 食文化の継承・伝授

(3) 家族一緒の食事について

この項目では選択肢として、(a)可能な限り一緒に食べているし食べたい<一緒>、(b)一週間に数回（1～2回程度）がよい<一週に数回>、(c)何か行

事の時だけ<行事の時>、(d)全く別がよい<全く別>、(e)その他 をあげ、今まで同様選択したものについて具体的な理由・考えを自由記述で求めた。

結果は図3及び表1-④に示すように、三者共に(a)の割合が最も多い。その理由として、いずれも多くの者がいろいろ家族の交流の場となり、食事でも楽しくおいしい点をあげている。その他(b)~(d)の選択肢を選んだ理由の多くは、高校生は生活時間を合わせ難い点をあげ、高齢者は一緒だと気を遣う点や食べ物の好みの違いをあげてある。さらに、高校生の中にはあげられていないが高齢者の中にわずかではあるが、物への感謝の気持ち、礼儀等しつけができる点があげてあり、今日若い人たちの食事マナーの乱れ等に少し気がかりな点を指摘されていると受け止めたい。

逆に、高校生男子に(b)~(d)の選択肢を選んだ理由の中に“うっとうしい”とか“うるさい”“残すとうるさい”等々家族とのつながり避け、自己本位の姿が伺える者が若干いるのも気掛かりである。また、多くの高校生男女が家族と一緒に食べたいという思いはありながら、一方自分の生活時間を優先し家族が不揃いになっている場合がある。この生活習慣が続けば、やはり家族の絆は薄れ昔ながらの食生活は継承しがたい。こうした継承・伝授される機会が少なくなっている状況の中で、いかに継承・伝授を可能にしていくか今後十分考えていかねばならない点である。

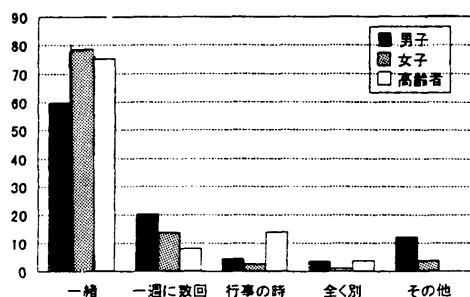


図3 家族との食事

(4) 今日の自分たち（若者たち）の食生活の様子と望ましい食生活のあり方（食生活に望むこと）

高校生には自分たちの日頃の食生活を振り返り、また高齢者には若い人たちの食事の内容や食事の様子についてどのように感じているか自由に記述を求めたところ、表1-⑤にまとめたように高校生男女共に食事の内容・様子いずれも栄養のバランスはとれているし、みんなで食べ、好き嫌いもなく、食べ残しもしなくて“問題はない”という回答事項が最も多い。しかし、回答者数全体で見れば、食事の内容に関しては25%弱、食事の様子では20%弱で4~5人に1人程度である。残りの者は、自分の食生活は手軽なインスタント食品

・加工食品・調理済み食品の利用、偏食等の“問題がある”と感じている。高齢者の意見で、若い人の食生活に“問題はない”と回答してるのは少数である。しかもこれは自分の家族内（孫・子）についての様子である。一般的に食事の内容では、和食より洋食が、植物性食品（野菜を中心に）より動物性食品（中でも魚類より肉類）が、あっさりしたものより脂っこいものが多いこと、インスタント食品やコンビニ・24時間営業の店の利用で手抜きがちをあげている。また、食事の様子では、豊かすぎて食べ残しや感謝の気持ちがないこと、さらに、あいさつを含め食事マナーの悪さが指摘されている。

以上のような食生活の内容・様子の問題点をもとに高校生の多くの者は、望ましい食生活としてそれらの改善をあげると共に、家族みんなで楽しく食べることをあげている。また、“日本食をベース”にとか、“昔ながらの日本食”あるいは“愛情のこもったもの”とか記している者もいる。こうした気持ちは大切に育んでいきたいものである。一方、高齢者が若い人の食生活に望んでいる点は、やはり上記の問題点を改めてほしいことと、さらにインスタント食品に頼らず、作る楽しさや一手間かけ栄養不足が補える知識・技術を身につけること、また昔ながらの食生活の見直しや日本古来の食文化を大切にすることなどをあげている。

表1 意識調査結果

(男子)

(女子)

(高齢者)

表1-①昔ながらの菓子について

<p>a. 市販品より家で</p> <p>31名(27.2%)</p> <ul style="list-style-type: none"> *おいしい(10) *家庭的な味、作る人によって味が違うところがよい *自分の好みに合わせられる(7) *作るの楽しい、おもしろい、工夫ができる(6) *食品添加物が無い、危険が少ない、身体によい(4) 	<p>36名(45.6%)</p> <ul style="list-style-type: none"> *家庭的な味、口に合わせ好みに作れる(15) *作る楽しい、おもしろい、作ってみると今まで知らなかったことがいろいろわかる(8) *おいしい(7) *添加物が少ない、安心できる(3) 	<p>38名<内男性1>(44.7%)</p> <ul style="list-style-type: none"> *家庭の味、好みの味に作れる、市販品は甘すぎる(13) *安心して食べられる(添加物・衛生面・栄養面)(10) *おいしい、作り立てで食べられる(8) *材料が自家製で揃うので(8) *家族と一緒に作り話し合える、家族の健康のため、代々伝わってきたものを次の世代に伝えることは価値がある昔ながらの味がする(6) *みんなで楽しんで思うだけ食べれる、作る楽しさ(3) *家で作るのあたり前であった、昔からの習慣、家で作って買って買う気がしない(3) *仏前に供えたりすることで供養の心も養える
<p>b. 買って家で作ってもどちらでもよい</p> <p>58名(50.9)</p> <ul style="list-style-type: none"> *おいしいけれど、別にこだわらない(15) *買う方が楽だが作って継承していくことも大切、家で作るとコミュニケーションや作り方がわかるが時間がかかる、作ってみたら時間が無いときは市販品がいい *甘くないものは作れるなら家で作った方がいい(10) *どっちの味も大差ない、どちらもおいしい(6) 	<p>36名(45.6)</p> <ul style="list-style-type: none"> *おいしいけれど、特にどちらでもよい(8) *家で作るとおいしいが面倒である、家で作ると満足感がありおいしいが費用がかかる、家庭の味がするが市販品は手軽に入手でき便利(8) *作ると楽しいが買うとまた違った味が味わえる、市販品はおいしいが売られていないものは家で作ってもらえたらいい(5) *作ってみたいが教えてもらえない人がいない 	<p>29名<内男性2>(34.1)</p> <ul style="list-style-type: none"> *以前はよく作っていたが孫が大きくなりあまり食べないので、少量必要なときは買い、大勢で食べるときは作る家族数の変化に応じている(10) *安全面・好みの味に合わせられる上では家で作った方がいいが便利さの点では市販品がいい(6) *以前は家で作っていたがおっくうな時は買う(3) *材料が家で採れるときはつくるが、無いときは求める。しかし、味は家のものが最高、市販品は温かみがない(3)
<p>c. 市販品の方がよい</p> <p>24名(21.1)</p> <ul style="list-style-type: none"> *おいしい(10) *簡単、手軽に買える、楽だから(7) *家で作ったことがないので分からない、買ったものしか食べたことがない(5) 	<p>7名(9.0)</p> <ul style="list-style-type: none"> *あまり作らない、家で作ったことがない(3) *家で作ったものは見た目が悪い、市販品は見た目や味がいい(2) 	<p>18名<内男性3>(21.2)</p> <ul style="list-style-type: none"> *家で作らない *便利で手間がかからない、欲しいとき食べられる、30年頃までは作っていたが忙しくなり買った方が便利、以前は作っていたが今は1人だから買う(11)

表1-②食文化の継承・伝授について

<p>a. 是非受け継いでいきたい</p> <p>39名(34.2)</p> <ul style="list-style-type: none"> *文化の継承は大切・受け継ぐべき、家の味は残しておきたい、失ったものを取り戻すのは難しい、全てのものを受け継ぐのは難しいが大切である、現代のものはもちろん昔からの自国のことは知っておくべきだ(15) *昔の人の知恵の結晶だから、昔の考えがあるから今の考えは生まれてきたので大切(3) *レポートリーが増える、大人になったとき便利、1人で生活するとき助かる(3) *時には昔のものが食べたくなる、子どもの頃食べていたものをいつまでも食べていたい、時々その料理が残っていると懐かしく感じられる(3) 	<p>48名(60.8)</p> <ul style="list-style-type: none"> *母も祖母から受け継いだもので自分も受け継ぎたい、伝統食やおいしいもの・家庭の味は残しておきたい、文化の伝承は大切なので日本の食文化は残したい(13) *受け継いだことをもとにバリエーション豊かな食生活になる、レポートリーが広がる、将来家族に味わわせてあげたい、自分の好きなものが自分で作れないのは情けない、母や祖母が作ってくれているものをずっと食べたい(10) *おいしいもの・体にいいもの・好きなものが多い(9) *昔からのものが無くなったらさみしい、食べたいときに食べられるように受け継いでおきたい、漬物など絶えてしまうと悲しい(4) *祖母は何でも作って何でも知っている、その伝統は受け継ぎたい、知っておきたい財産だと思う、昔からの作り方で作った方がいい(3) 	<p>45名(52.9)</p> <ul style="list-style-type: none"> *食材があふれていて出来合いのものを求めやすいが味が料理の折り手伝わせず作る喜びを味わわせると良い、家庭の味を次々に伝へ親子の絆を大切にしたい、家族の和を保つことができる(13) *日本古来の伝統行事を重んじてそれにまつわる食べ物は伝えたい、五節句の祭事などに供えるような食べ物など特色ある国の文化の移り変わりを知らせる事を守っていくことは大切(9) *具体的に伝えたいものはお節料理・赤飯・雑煮など(7) *今の食文化は添加物や農薬の問題で、これからの人は長生きできないのではないかと(6) *年寄りには伝えてあげたいが若い者は受け入れようとなし、今の世代では無理かもしれない(2) *旬の食材を使って季節感が味わえる(2)
<p>b. 時代の変化に対応</p> <p>70名(61.4)</p> <ul style="list-style-type: none"> *生活にあったものが自然に受け継がれる、無理をする必要はない(17) *伝えるべき良いものは継承したい、現実的に残すのが難しいものもある(13) *受け継ぐことも新しいものを取り入れることも大切 *古いものと新しいもの両方かみ合うのがよい、外国文化も取り入れながら継承することが大切(9) *食材は変化すると、社会の流れに乗って生きたい(9) *興味がない、特に受け継ぎたいものはない、どちらでもよい、自分から望んでほしい(5) 	<p>30名(38.0)</p> <ul style="list-style-type: none"> *昔からの食文化も伝えていくべきだし新しいものもどんどん取り入れていく、古いものも新しいものも加えながら変化して良いと思う、母から受け継ぎそれに自分の味を加味して次に伝えたい(12) *必要なものは受け継ぎ時代とともに消えていくものは無理して継承しなくてよい、行事食や家庭の味は継承したいがその他のものは特に必要を感じない(6) *無くなるのはさみしい、子どもの頃食べていたものがたまには食べたい、将来食べたいから(3) 	<p>40名<内男性4>(47.1)</p> <ul style="list-style-type: none"> *日本古来の食文化は見直されているので継承の必要はあるが無理にはできないので時代の変化に対応していけばよい、昔から体にいい食べ物は伝えられるが手軽で便利の良いものは取り入れていけばよい、食材が多くなり子どもが食べないものがあるので継承すべきだと思うが対応して変化するのは仕方ないと思う、伝承についてこだわりはもつが次々と新しい食材が市販されているので若い人の考えも入れて話し合っていて新しいスタイルをつくる(23) *夏祭りのすしやお節料理などは伝承していく食文化ではないかと思うが平素の食事は時代に合ったものになると思う、各家庭で1つか2つおばあちゃんの味・おふくろの味として伝えていけばよい(7) *共働き・核家族等で冷凍食品や外食の利用が多くなり味も一般化してきて昔の味を伝えることが難しくなっている、時代が忙しい時代だから、今成人で元気な者はそれぞれ外に出る独特の食文化を共同で作る余裕がない(4)
<p>c. 大切ではない</p> <p>3名(3.0)</p> <ul style="list-style-type: none"> *時代によって好みが変わるし嫌いなものを無理に受け継いでも意味がない(2) 	<p>0(0.0)</p>	<p>0(0.0)</p>

表1-③継承・伝授したいもの(複数回答あげられたもの)

<p>a. 地域伝統食</p> <p>ばら粥(3)</p>	<p>お好み焼き(2)</p>	<p>すし(柿の葉すし、鱈すし、ばら粥(5)、うずみ(2)</p>
<p>b. 家庭の味</p> <p>味噌汁(9)、煮物(3)、肉じゃが(3)、おはぎ(2)</p>	<p>煮物(11)、味噌汁(5)、肉じゃが(4)、和え物(白あえ・ごまあえ)(4)、ちらしずし(3)、なます(2)、卵焼きオムレツ(2)</p>	<p>煮物(里芋・切り干し大根・おから)(18)、肉じゃが(9)、なます(6)、白あえ(5)</p>
<p>c. 保存食</p> <p>漬物(7)</p>	<p>漬物(22)、みそ(2)</p>	<p>漬物(39)、佃煮(8)、煮豆(3)</p>
<p>d. 行事食</p> <p>お節料理(3)</p>	<p>お節料理(21)、もち(柏餅・桜餅)(12)、おはぎ(9)雑煮(6)、ちまき(5)、赤飯(2)</p>	<p>正月料理(お節料理・雑煮)(28)、節句(ちまき・柏餅・草餅(10)、祭りずし(10)、おはぎ(7)、赤飯(9)</p>

表1-④家族一緒に食事について

<p>a. 一緒に食べたい</p> <p>68名(59.6)</p> <ul style="list-style-type: none"> *いろいろな話し合いの場となる、互いの考えや情報を知る手段として必要、家族と一日の出来事を話し合ながら食べるのはよい(16) *多くて会話がある方がおいしい・楽しい・明るい(11) *いつもそうであることだと感じている、別々に食べる理由がない(11) *家族との触れ合いは大切(4) *片づけが一度に済み無駄がない、暖かいものが食べられる(4) *一人で食べるのは好きでない、一人で食べるのはまずい寂しい(3) *家族と一緒に食事すると安堵感がある、心のゆとりが生まれる(3) 	<p>62名(78.5)</p> <ul style="list-style-type: none"> *いろいろな話ができる、互いに理解し仲良くなる、団らん時間がよくとれる、一人では寂しい・健康に悪い・つまらない・おいしくない(31) *多い方が楽しく・おいしく・食欲が増す(24) *それが普通だと思って育った、家族がない食事はあまりないので想像がつかない(6) *安心できる、別々だと家族のことが心配(2) 	<p>64名<内男性4>(75.3)</p> <ul style="list-style-type: none"> *全員顔を合わせ一日にあったことをそれぞれ話し合い食べるとおいしく食べられる、家族の心の和合ができる、いろいろな話が聞けて楽しいしゆつたり時間がもてる、一家団らんの中で心豊かになる、子どもが大きくなると全員が揃うことが出来るのは食事の時だけである、若い人の話を聞くのが興味深い、家族が一同に集まって同じ目的行動することが他に少ないので唯一の場となる(41) *大勢で食べる元気が出て一層おいしい、老人二人だけなのでできるだけ若い者と一緒に食べると若返る気がする、一人では淋しいが一掃だと楽しい(11) *しつぱな方の方がよいので、子どもたちの様子がよく分かるしへの感謝・礼儀も伝えられる(5) *当たり前だと思っている(2)
---	--	--

b. 一週間に数回 * 仕事の関係で毎日は無理(8) * それぞれの都合がある、時間がない(5) * たまの方が一緒に時楽しい、適度に距離をおかないと互いにうとうとする(3) * いつも顔を合わせているので毎日一緒にでなくてもよい、一週間に3~4回くらいがよい(3)	23名(20.2)	11名(13.9)	* たまに一緒に食べると華やかで明るく食が進む、孫たちの成長ぶりを見るのが楽しみ(4) * いつもべったり一緒にだとお互いに気を遣うから、いつも若い人を見たり聞いたりするのは嬉しいがうとうとし存在となるから、和食中心の自分と洋食好きな子どもたちとで合わないのたまに食べるのがよい(3)	7名(8.2)
c. 何か行事の時 * それぞれの事情があるから一緒に無理(4) * みんなで食べてもうるさいだけ	5名(4.4)	2名(2.5)	* 若い人と生活のリズムや嗜好を異にするので正月とか何か行事のときだけ、時間が合わないがたまには一緒に食べたい(4) * 正月・盆に子や孫が帰ってきて一緒に食事が楽しい(3)	12名(14.1)
d. 全く別がよい * 時間を家族と合わせなくてよい * 楽しくないから * 食べることに集中できる * 残すとうるさい	4名(3.5)	1名(1.3)	* 気を遣わず作ることができる * 嫌との不仲	2名(3.8)
e. その他 * 適当に、食事ができればそれでいい(4) * 仕事の関係で無理、父が単身赴任で居ないので一緒に食べたたくも食べれない(2) * 別に何回でもよい、互いに都合がよいとき(2)	14名(12.3)	3名(3.8)	* 一人でも別に寂しくない * 考えたことがない * 一緒にしたいしたくないと特に思わない	0(0.0)

表1-⑤ 自分たち(若者たち)の食生活の様子

a. 自分たちの食事の内容 * よい、問題はない、バランスはとれている、ぶつう満足している(30) * インスタ食品・加工食品・冷凍食品が多い(12) * 栄養が偏っている、バランスが悪い(7) * 塩分が多い、味が濃い(7) * 野菜が少ない(7) * 肉料理が多い(6) * ファストフードやコンビニの利用が多い、手抜きがある、単調・簡単なものになっている(5) * 洋食中心で欧米化している(3) * 豪華・いいものを食べさせてもらっている(2) * 和洋折衷、いろんな国の食文化が混ざっている(2) * 手作り料理が多い * 和食中心 * 間食が多い * 化学的合成品が多い * 健康に悪い	* 特に問題はない、充実している、バランスがよい、牛乳・野菜も摂っている(22) * 軽食が多い、インスタ食品・市販食品・調理済み食品が多い(11) * 食べ残しがある、量が多すぎる(7) * 栄養の偏り、バランスが悪い、朝より夕食の量が多い(6) * カロリーが高い(6) * 野菜が少ない(6) * 肉食・洋食が多い(4) * 間食・お菓子が多い(3) * 魚重視で魚料理が多い(2) * 外食が多い * 味が濃い	若者たちの食事の内容 * 肉類が多い(17) * 既製品のもの、ファストフード・コンビニの利用が多い、出来合いのものを食べ家庭の味が失われている、簡単に作って食べられるものが多い(14) * 洋食中心、次第に日本食が無くなっている(8) * 野菜が少ない(8) * 揚げ物を好んでいる、油っこいものが多い(4) * 動物性たんぱく質が多くビタミン不足(2) * パンが多くごはんが少ない(2) * 栄養的に偏りがある(2) * 甘いもの・菓子・ジュースが多い(2) * 量かさに恵まれすぎている * 健康に悪い料理が多い * 量が少ない * 食べるのが遅い * 我が家では老人が作るが何でも喜んで食べる(3) * 孫たちは両親の愛情のこもった食事で申し分ない * 家の中では何でも食べて問題は感じない * 特に気にしていない
b. 自分たちの食事の様子 * 特に問題はない、みんなで食べている、欠食はない食べ残しはない(19) * 欠食をする人が多い、朝食を食べない(17) * 偏食・好き嫌いが多く、わがままになっている(8/6) * 食べ残しが多い、野菜を残している(12) * 孤食がある、家族全員揃うことがない(7) * 姿勢が悪い(4) * 間食が多い(4) * 飲み物が多い(2) * 食事時間が不規則	* 特に問題はない、好き嫌い・食べ残しはない(23) * 偏食が多い(15) * 食べ残しがある(9) * 孤食がある(9) * 姿勢が悪い(6) * 欠食をする、朝食を食べない(5) * 間食が多い(4) * 食べ過ぎ(3) * ダイエットをする人がいる(2)	若者たちの食事の様子 * 偏食・好き嫌いが多く、見た目判断して食べない(21) * 姿勢が悪い、マナーが悪い(箸・茶碗の持ち方・食べ歩き)(17) * 食べ残しが多い、食べ物を大切にしない(15) * 欠食・小食である(10) * 感謝の気持ちが足りない、あいさつができない、量かになりすぎ有り難さがわからない(5) * テレビを視ながら食べる(2) * コンビニや24時間営業の店で欲しいものが口にでき1日3食の形がくずれている家庭料理が少ない(2) * 特に問題はない(5) * 孫はよく食べるので安心(2) * 欠食・食べ残し・偏食はない * 姿勢は小さい頃から母親に注意を受け正しいあいさつもする
望ましい食生活のあり方 * 栄養が十分、おいしく栄養のあるもの、栄養のバランスのとれたもの、1日30品目食べる(61) * みんなと一緒に楽しく賑やかに食べる、会話のある食卓、笑顔のある食卓、家族みんなで楽しく(24) * 1日3食きちんと食べる(12) * 日本食をベースとしたもの(2) * 腹八分目、朝は多めに夜は少な目に(2) * 食料を無駄にしない、食べ残しをしない(2) * 新鮮で安全なもの(2) * 自給できるように考える、自給自足(2) * 塩分・糖分を控えるために * 野菜を食べる	* みんなと楽しく、愛情のこもったものを家族と一緒に食べる、食べるのが楽しみになるような食事(35) * 栄養のバランスがよい、1日30品目食べる、好き嫌いしない、朝多夜少(34) * 1日3食きちんと食べる(15) * 昔ながらの日本食、ごはん中心(4) * 安全性に気を付ける、添加物が少ない、手作り(4) * 野菜中心の食事(3) * 間食をしない、夜食を摂らない(2) * 食べ物を大切に作る人への思いやりを持つ(2) * あっさりした食事 * わからない	若者の食生活に望まれること * 食は健康の基本ということを分かっておいてほしい、食をバランスよく摂り規則正しい生活をする、欠食の人がいる朝の食事が一番大切、栄養や健康を考えてバランスよく食べる、偏食しない、1日3食きちんと食べる(31) * インスタ食品に頼らず作る楽しさを感じる、市販の手軽なものになっているが手料理で食事するように、忙しさのあまり手抜きでインスタ食品の多いのは困ったもの、コンビニ弁当にもひと手間かけて不足の栄養を補える知識と技術を身につける、コンビニや24時間営業の店で勝手に買って食べるのは悪くない、自分で作って食べるようにする(21) * 全て既製品のもの悪いとはいえないが昔からの食生活で見直したいものも多くあると思う、若い人も昔のお惣菜を見直して欲しい、洋食よりもっと日本食を多く摂る方が望ましい、和食・洋物を中心とした和食の良さを知る、日本古来の伝統的なものを食べ日本古来の食文化を大切に(16) * 野菜を多く摂るように、牛乳を飲みカルシウムをしっかりとり、歯を丈夫にする食べ物を、脂を摂りすぎない(11) * もっと食べ物を大切にする、戦時中の食糧不足を経験することなく成長しもったいないということを知らないので何とかしなくては、好き嫌いが多く口にしないものもあるが私たちが戦時中に生きた者は大切に口に(7) * 家の者が心を込めた手作りものであれば正しい食生活をすると思う、若者に望む前に親に望みたい(栄養のバランス・愛情のこもった手作り食事をきちんと作る)、母親の味をしっかりと自分の子どもに伝える(3) * もっとマナーを大切に箸の持ち方を正しく(3)

2) 高齢者との交流を試みた授業実践

以上の調査結果から、高校生たちは時代の変化に対応しながらも食文化の継承の大切さを、また、高齢者も日本古来の食文化の伝授の意義を、伝統食の良さ・家庭の味・家族の絆の深まりの点等から考えている。しかし、今日の家族形態や食事の様子からは継承・伝授の機会が少ない。そこで一体験として、生徒たちの祖父母と一緒に“おはぎ”作りを通して互いに交流を図りながら生活の知恵等の伝授をしてもらおう試みをした。

実践授業後の学習者の自己評価結果をまとめたものが表2である。大半の生徒にとっては楽しく好評であった

と受け止めている。中には“機会があればまたしたい”と記している者もいる。まとめの項目のうち、表2-④に注目してみると約70%強の者が“学ぶことが多かった”と答え、その内容も高齢者のそれぞれの個性をもとに、実習中や会食を通して昔ながらの生活の知恵が生かされたものやいろいろな事物の名の由来等々であり、興味深く学んでいる。また、高齢者の動作・手際の良さにも感心し、見習う点があったことが伺える。

さらに、交流をしての感想や食文化の継承・伝授に対する今後の自分の姿勢等意気込みについて自由記述を求めた。その自由記述の一例を表3にあげる。

表2 高齢者との交流を通して		男子	女子
表2-① おはぎのできばえは？			
a. 味・形・盛りつけ等上手にできた	24名(54.5%)	22名(64.7%)	<ul style="list-style-type: none"> * 見た目もよく、早くできよかった。あん・形共に良くおいしくできた(22) * 上手だと誉めてもらうれしかった(3) * もう少し甘みを抑えても良い * はじめはあんが上手に包めなかったが、次第にきれいにできた
b. まずまずのでき	20名(45.5%)	12名(35.3%)	<ul style="list-style-type: none"> * 大きさが不揃いになってしまったが、あんが甘すぎずとてもおいしかった。形がそれほど良くなかったがおいしかった(12) * 粒あんが足りなくて1つこしあんて包んだ
c. 全体的に今一つ	0名(0.0%)	0名(0.0%)	
表2-② 実習を介しての交流は？			
a. 楽しかった	34名(77.3%)	28名(82.4%)	<ul style="list-style-type: none"> * いろいろ(味噌の入れ方・おはぎの作り方・たくあんの話等)教えてもらったから、いろいろ話して下さって楽しかった(14) * 年代の異なる人と交流でき、いろいろな話ができ良かった(4) * いい人だった(3) * 手順が良くすごいと思った(3) * 自分のおばあちゃん以外の人と料理することはないので、平素の実習と異なり年代の違う人とするのも珍しく楽しかった(2) * みんな協力しててきばき進められてよかった(2) * 家々の作り方が違うので勉強になった
b. おつう	10名(22.7%)	6名(17.6%)	<ul style="list-style-type: none"> * あっという間だった(2) * 優しい方だった * 話ができた * 少ししか話をする事ができなかった * おはぎを作るのはよく家で作るので特にこれといって思わない
c. 楽しくなかった	0名(0.0%)	0名(0.0%)	
表2-③ 自ら進んでの交流は？			
a. 積極的に交流できた	12名(27.3%)	12名(30.8%)	<ul style="list-style-type: none"> * いろいろ(名前の由来・漬け物の漬け方等)教えてもらった(7) * 話をするのが楽しかった、いろいろ話をする事ができた(2) * 好意を持って接して下さり、話しやすく、優しく話して下さった(2) * 席が隣だったので少しは話す事ができた
b. よつうに交流	28名(63.6%)	22名(64.1%)	<ul style="list-style-type: none"> * 積極的に自分の方から話しかけることはあまりなかった(9) * いろいろ聞いて教えてもらった(4) * おばあちゃんの方が一生懸命教えて下さって良かった(3) * 作ることに一生懸命でなかなか積極的に話しかけなかった(2) * もっと話ができれば良かった(2) * 話をするのはあまり好きではないが、昔の話はやはりおもしろいと思った * 無答
c. 積極的に交流しなかった	4名(9.1%)	0名(0.0%)	
表2-④ 一緒に実習して			
a. 学ぶことが多かった	33名(75.0%)	23名(67.6%)	<ul style="list-style-type: none"> * いろいろなことを学んだ(20) * 漬け物の作り方・みそ汁の具の入れ方の順番・おはぎのあん・こしあんの作り方・名前の由来・お茶の飲み方・食文化・花の名前 など * やっぱおばあちゃんの手早く経験の違いだと思った(2) * これが高齢者の知識かとおもった。

<p>b. よつう</p> <ul style="list-style-type: none"> *楽しかった(4) *高齢者の家族がいるが一緒に食事を作ることはあまりなかった *時間が短かくてあまり学べなかった *一般学習と同じだった 	<p>10名(22.7%)</p> <p>11名(32.4%)</p> <ul style="list-style-type: none"> *おはぎ・ぼた餅について詳しく教えてもらった(2) *いろいろ聞いたがもっと聞いてもよかった(2) *もっと自分から話しかければよかった *時間が短かくてあまり話をしていない *おばあちゃんからいろいろ話して下さってよかった *やはり片付けなど手慣れておられた *おせちの話が印象的 *名前など全部由来があってすごいし、それを知っているのもすごい *以前おばあちゃんをよく手伝っていて大体分かっていた
<p>c. 学ぶことは全くなかった</p> <ul style="list-style-type: none"> *ほとんど話をしていない 	<p>1名(2.3%)</p> <p>0名(0.0%)</p>
<p>表2-⑤ 食文化の継承は</p>	
<p>a. 大切なことである</p> <p>34名(77.2%)</p> <ul style="list-style-type: none"> *今まで伝わってきたものは横けなといけな。食文化は昔から現在へそして未来へと伝えていくべきだ。良いことは伝えていくべき、受け継いでいきたい。良いことだ(9)こ *同じじゃ。汁物は大切(5) *おいしいものは伝えなくてはいい(4) *昔から伝わるものは体に良い・おいしいものが多い(3) *新しいものがすべてではない。ふるいものにも大切な知恵がある(2) *おはぎだけでなくもっといろいろ学びたい。良い勉強になった(2) *昔の味を知ることができ *自分も将来子供に教えてやりたい *地域のおふくろの味がいい *現代風にアレンジしてでも味は残しておくべきだ *売っているものでは味わえないものがある *異世代間の交流が生まれる *無答(3) 	<p>27名(79.4%)</p> <ul style="list-style-type: none"> *おいしいものは伝えるべき、なくなるのは悲しい。おいしいものは沢山のの人に食べてもらいたい。昔ながらの味を伝えていくことは大切、やはり伝統的なものは伝統として伝えていくべき、それにより家族が一統になる。母から子へさらに孫へと受け継ぐことは大切(11) *今回作ってみて大切さをより実感した。手作りの良さが分かった。今回のように教えることが沢山あると思うから(6) *私自身いろいろ教えてもらいたい。どんどん継承したい。いろんな伝統食がある。ていつかは知っておきたい。教えてもらうことは楽しい。一緒に作るということも伝えるべき(5) *家庭の味が大切。家庭の味は店では出せない(3) *昔ながらの食事は栄養的にもバランスのとれているものが多い。昔のものは今と違いあっさりしたものが多く(3) *お節料理や味付けは継承したいすべきだ(2) *手作り自体大切

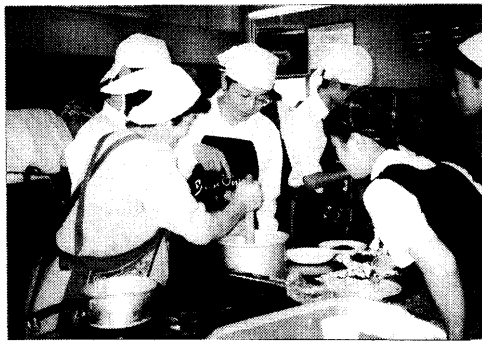


写真1 (実習中)

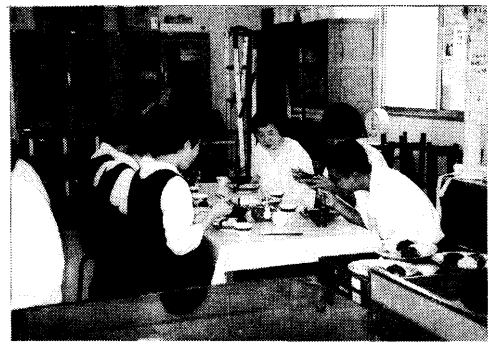


写真2 (会食中)

表3 生徒の感想(1例)

今までは、自分の好きな味にあればいいかと思っていただけで、今日実習をしてみて、やはり「食文化(味付け)の伝承は大変だ」と実感(17=0)

交流が楽しかった。それと、食文化の継承して学ぶのであれば調理中止するのは少し多すぎると思う。家庭等積極的に学ぼうと思う。

楽しかったけど、人々の交流の大切さを感じました。今回のほたただの交流ではなく伝授という形でいい、いろいろ学びたい。交流もしたいし、本当に参加できて良かったです。

これから、いろいろな料理を母や祖母から教えて、自分の子供や孫にも伝授したい。

4. まとめ及び今後の課題

以上、学習者である高校1年生及び高齢者に実施した“食文化及び食生活に関すること”についての意識調査結果をまとめてみると

- 1) 食文化の継承・伝授については、概ね時代の変化に対応しながらもその大切さ・意義を、伝統食の良さ・家庭の味・家族の絆の深まり等の面から捉え考えている。この気持ちは大切に育んでいきたいものである。
- 2) 家族と一緒に食事については、高校生・高齢者共に大半の者が一緒に食事を望んでいる。しかし、高校生は生活時間のずれからその機会が少ない。また若干であるが、家族と一緒に食事を“うるさい”“めんどろ”と感じている者がいた。いずれにしてもこの様子では、自己本位に傾き食文化の継承は行われ難い。一方高齢者は、年代差による嗜好の違いから常に一緒では気を遣うので週数回か何か行事の時に一緒がよい、と考えている人が約25%程いる。また若干の方の指摘であるが、一緒に食事を通して子や孫の食事の様子から、しつけの不十分さや食事のマナーの悪さが指摘されている。このことは食文化の継承・伝授として、単に家庭の味や調理手法のみでなく望ましい食べ方も含めての忠告と受け止めたい。
- 3) 今日の自分たち(若者たち)の食事の内容・様子をどのように捉え、さらに望ましい食生活(食生活に望むこと)をどのように考えているかをみると、高校生は食事の内容に関しては約25%、様子については約20%弱の者は“問題ない”と捉えているが、残り大半の者は偏食、インスタント食品・調理済み食品・加工食品への依存度が高いことや食べ残し等に気付いている。また、高齢者は食事の内容として和食<洋食、植物性食品<動物性食品、あっさりしたもの<脂っこいものの傾向があることを指摘している。また、食事の様子として食べ物を大切にしない、感謝の気持ちがない、食事のマナーの悪さを指摘している。そして、若い人たちの食生活に望むこととして、これらの改善と共に手作りの楽しさ、栄養不足を補える知識と技術を身につけること、昔ながらの食生活の見直しや家庭の味を大切にしてほしいことをあげている。このように、高校生・高齢者共に伝統食の継承・伝授の大切さ・意義を認識しながらも生活状況や家庭事情等によりその機会が少ないという問題点がある。この度のわずかの交流体験を試みてみて、共に有益な体験と受け止めていることを大切にしたい。今後はこのようなチャンスを積極的に取り入れていかなければならない。実生活体験の機会が少ないことが社会的にも問題視されている今日、今後は教科の特性として生活を基盤とし

た実践場面の多い中で、「食」の分野に限らず他の分野においても積極的に取り入れたいものである。実践してみて家庭科教育の意義を痛感している。このような実践は、一教科の努力のみならず、実践しやすい環境作りとして学校体制の中での共通理解・協力が当然必要である。

本研究にあたりいろいろご指導ご助言下さいました広島大学教授佐藤一精先生と同教授福田公子先生に感謝の意を表します。

参考文献

- 1) 文部省 「高等学校学習指導要領」 1989
- 2) 三宅美与子・小林京子、「高齢化社会に対応した教材開発(第1報)、中等教育研究紀要第33巻、広島大学附属福山中・高等学校、1993
- 3) 岡本祐子・福田公子・小林京子・三宅美与子・西敦子、「高齢化社会に関する家庭科授業の実践的研究Ⅲー総合的課題研究活動を導入した授業実践の効果ー」、広島大学教育学部 学部・附属共同研究体制、1994
- 4) 三宅美与子・小林京子、「男女が共に学ぶ家庭科ー高齢社会に対応した食物領域の学習ー」、中等教育研究紀要第35巻、広島大学附属福山中・高等学校、1995
- 5) 小林京子、「伝統的食材料(大豆及びその製品)の見直しー「高齢者との対話」からー、中等教育研究紀要第36巻、広島大学附属福山中・高等学校、1996