

小泉武夫さん

数々の著書を出され、世界中の食文化を経験し「食の冒険家」「味覚人飛行物体」の異名を持つ小泉武夫さん。一方で我が国の食文化の墮落に警鐘を鳴らし、和食を中心とした「食の建て直し」に尽力されています。日本の食の現状と再建への道についてお話を伺いました。

よみがえれ！日本の『食』





Takeo Koizumi

PROFILE

【こいずみ たけお】1943年、福島県の造り酒屋に生まれる。東京農薬大学農学部醸造学科卒業。農学博士。専攻は、醸造学・発酵学・食文化論。世界中の食文化を調査研究し、執筆活動を続けており、多彩なエッセイ・小説なども著す。鹿児島大学客員教授、別府大学客員教授、広島大学医学部大学院客員教授。農林水産政策研究所客員研究員（農水省）、食料自給率向上推進委員会座長（農水省）、国立民族学博物館共同研究員、日本東京スローフード協会最高顧問、発酵の街づくり全国ネットワーク会議代表、クジラ食文化を守る会会長、各県・市の審議会委員やアドバイザー、大使など多数の役職を兼任。著書も単著で100冊を超える。

——先生は発酵食品について数々の研究をされています。発酵食品の良いところを教えてください。

発酵食品がいいというのは、発酵する前と後では栄養が十倍違うからです。例えば大豆を煮豆にして納豆菌を増殖させて納豆にすると、ビタミンB群は約十倍納豆が多くなるのです。なぜなら納豆菌がビタミンを大量につくるわけですから。発酵菌はビタミンやアミノ酸など栄養源を、人間の為じゃなくて、自分やその子孫たちのためにつくっています。だから栄養がいいわけですね。それから二つ目は、発酵食品になるとすぐ消化吸収が良くなりますね。

三つ目は、発酵食品は免疫力を強化します。免疫というのは自分の体の外側から攻撃してくるものを内側からや

つつける機能です。なぜ発酵食品がいいかというと、微生物にはどんなものでも、自分たちの子孫以外、自分たちの細胞以外のものをやつつけろという遺伝子が共通して組み込まれているからです。そうすると、相手をやつつけるわけですね。発酵食品の中に免疫を大量につくる遺伝子を持っていて、その免疫が人間にも効くんですね。

そして四つ目は、発酵食品は生きている菌をおなかに入れることができます。そうすると、そこで非常に整腸作用をよくしてくれます。そうすると人間自体も免疫をつくるんです。細胞が免疫をつくりますから。その免疫を一番つくる場所は腸なのです。腸で八割免疫をつくるんです。だから、腸の強い人というのは風邪を引きにくいし、がんになりにくい。腸を強くするのにはどうするかというと、和食のように非常に繊維質の多いものを食べ、それから、発酵食品を食べて体の中に菌を入れておくこと。それが一番元気のもとで、それをすなわち『腸能力』と、こ

う言うんですね。（笑）

——最近、産地偽装とか、事故米の流通とか事件が相次いでいます。先生はどう思われますか？

昔こういう事件が全くなかったというわけではないのでしようが、人を騙そうというような意図的な犯罪はとも少なかったと思います。なぜならば、日本人というのは職人感覚の強い職業の人たちが多かったですから。

昔は安心・安全ということよりも、人間をお互いに信用していた訳です。流通すなわち物を買う、買わないというのは全部言葉で成り立っていたわけです。このお肉を何百奴くくださいとか、この肉は〇〇産の肉だよとか、この肉はこういう食べ方をするとおいしいですよ、例えば肉屋さんに行ったり、魚屋さんに行ったり、みんなそういう会話で成り立っていたんですね。今はスーパーマーケットに行ったら、商品は何も言わないし、売っている人も何の情報もくれない。こっちも何も聞かない。どこの誰がつくったか判らないものが流通して、それが当たり前な世の中になってきたこと自体が、日本人のそういう安心・安全の感覚をものすごく希薄にさせたのではないかと感じがしま

昔は人間をお互いに信用していた

安全・安心の鮭を食べない日本人

すよね。

一方で安心・安全と言葉で言っているけれども、日本人というのは心の中ではどれぐらいそれに対して深刻に考えているか、非常に怪しい面もあるんですよ。お菓子の賞味期限のラベル貼り替え問題だって、発覚当時はテレビ番組とかでさんさん袋叩きにしたのに、しばらくして営業再開したら襦みそぎが済んだのか馬鹿売れして、テレビがまたそれをニュースにする。国民はそれを見ていても何とも思わない。安心・安全だなんていうことをあんなに言いながら、片方では面白がっています。子供がそれを見てどう思うのか。

——消費者の大部分の方が、まさに食の安全を求めながら、一方で値段とか利便性とかにこだわっているように思われるんですが、それは同一人が矛盾した行為を行っているのか、それとも国民が二極化しているのですか。

私は二極化が非常に進んでいると思いますよね。一生懸命食の安全を真剣に考えているお母さんはいますよね。そういう方々というのは、自分や家族の食生活をさまざまな方法で守っています

よ。だけど、そんなことどうでもいいといつて、とにかく食べ物の価値判断をお金だけで行い、安ければいいという、そういうような人たちもいます。

例を挙げますけれども、今、世界で一番安心・安全、美味しい鮭というのは、日本人が北海道や東北地方などの川で放流した鮭なんです。人工ふ化した稚魚が海に出て、それが今度はベーリング海まで行つて三年から五年過ぎて大きな鮭になって、それで生まれた川に戻ってくるわけです。すると日本人は、川へ上って真水を飲んだ鮭は旨くないといつて、船を出して前浜の鮭をとってきます。これは確かに美味しいですよ。しかもベーリング海峡のきれいな水で育っているから、日本人は世界一おいしい鮭、安心・安全、美味しい鮭を食べられるわけです。ところが今、そういう日本の鮭はもう売れなくて、釧路や根室では鮭業者は廃業や倒産をしているんです。

なぜかという、今は南米のチリや北欧のノルウェーあたりから日本人の食べる鮭の大半が入ってくるんです。あそこは養殖鮭ですから稚魚にしてか

ら海に放さないで生けすで育てているんです。それに餌をやるから大きくなるのは早いすよね。漁に行く必要もないし、親になるまで他の魚に食われたりしない。だから安いわけです。日本で放流した鮭は1%も戻りません。

ただ、養殖鮭に一つだけリスクがあるのは、一匹病気になるたら全滅する危険性があることです。そのために水とえさに大量の抗生物質を加えています。それがわかって日本に入ってきた外国産の養殖鮭は一度止まったことがあるんです。

今スーパーマーケットやコンビニに行くと、鮭のおにぎり、鮭の弁当に使っている鮭は大半がそのような外国産の養殖ものです。日本人はそういう鮭を安いというだけの理由でどんどん食って、本来日本人が食べるべきすばらしい鮭をちよつと高いというので食べない。それで北海道の鮭業者は売れないから冷凍庫の中に入れます。そうすると、大量だから毎月冷凍代が何十万円何百万円とかかります。とても持ち切れない。そこへ中国の業者がやって来て、世界一おいしい日本人が食べるべき安心・安全の鮭を買いたくんです。そして中国で安い人件費でメイド・イン・チャイナ、世界一おいしく安全な鮭ですと缶詰をつくつてアメリカやヨーロッパに売っています。こういうことを



教育もしていないし、情報も流さない。これが現実ですよ。

—— 鮭の話一つでもすごいですね。そういう話を聞くと、今の日本人は、食全体に対する関心が世界的に見て低いのでしょうか、それとも…

低いですね。食べ物をつくる現場を見ても、買う現場を見ても、食べる現場を見ても、一部には真剣な人もいますが、総体的に見れば日本人はとても無神経じゃないですか。だけど、はっきり言ってそういうものがこれからの日本人を蝕むだろうと思います。既に蝕まれてあの沖縄県の男性の平均寿命はもう今、全国で二七位ですよ。どんどんな下がつていきます。

沖縄県はアメリカの影響を強く受けています。昭和二〇年からアメリカに

統治されて、昭和四七年に返還されたけれども、その時から急激に異国の食が入ってきて、いまだにアメリカ文化の影響が強い。一方同じ昭和二〇年にアメリカになって、アメリカ人がほとんど行かないうちに昭和二七年に返還された奄美大島は今、世界的に見ても一番長寿です。調べてみると、彼らは昔からの医食同源の食生活をしていますよ。もともと日本人は食の安心・安全というものに注意したり、子供を育てるときにはどういふのがいいのかということまで見たりしないと。

その点、昔はすばらしかった。例えば、私は福島県の田舎で育ったけれども、運動会だというと、みんなむしろを持って行って、あちこちの家が来るわけだけど、それぞれの家の煮しめはそれぞれに味が違いました。そういう豊かな食生活をしていました。豊かさというのは必ずしも物質が多いとか食べ物が多いじゃなくて、内容が濃いということですからね。昔はすばらしい民族でしたよ。

—— いろんな意味で、今の方が安きに流れているのですね。

嫌だと思うのは、やたらと化学調味料を使って料理して子供に食べさせている母親がいることですが、小さいときから本物の味を教えないとすばらしい人間に育たないと思いますよ。

今の東京の小学校の子供たちに、鰹節で取っただしとグルタミン酸ナトリウムの味、どっちが好きと聞くと、七割がグルタミン酸ナトリウムの方ですね。つまり癖がなくて、いつも食べている味だと。鰹節の味は複雑で、においもちよつとして何だかダメだというわけです。だけど、こっちが本物の味で、さまざまなアミノ酸とかイノシン酸とか、多くの天然の旨味が入っています。小さいときから本物の味を教えないでグルタミン酸ナトリウムだけの味を教えてごらん下さい。その子は将来、本当に単純に最大公約数的な舌しか持たないです。それは脳の発達にも関係しますよ。今のお母さんたちが本物を小さい頃から味わせるようなことを忘れているんですね。ところで焼酎を飲めますか。

—— ええ、酒には弱い方ですが。

豊かさとは 内容が濃いということ

日本人は 六つの食べ物で生きてきた

よく私のところに「先生、焼酎がこんなに世の中に出てきたけれども、このブームはいつまで続くんですか」と尋ねるから「これはブームじゃないよ。定着だよ」と言っています。なぜなら、日本人は五〇年間のうちに油の消費量四倍、肉の消費量三倍ですよ。これだけ油じみた食生活の中で旧態依然の甘い日本酒は合いません。みんな辛口の焼酎。だから、国民の酒の好みまでも知らず知らずのうちに変わっているんですよ。日本人の低タンパク、低脂肪、低カロリーの食事が高タンパク、高脂肪、高カロリーにがらっと変わっていました。これは世界中どの民族を探しても、他にこんな激変はありません。例えば日本人というのは、ある日突然に草食性動物が肉食性動物に変わったぐらいの変わり方をしているんです。だから、体も心もおかしくならないはずはない。日本人は肉を過信して食べ過ぎたので直腸がんとか潰瘍性大腸炎というのが非常に多くなってきています。肉を食べるな、というのではなくバランスのよい食べ方をすべきです。

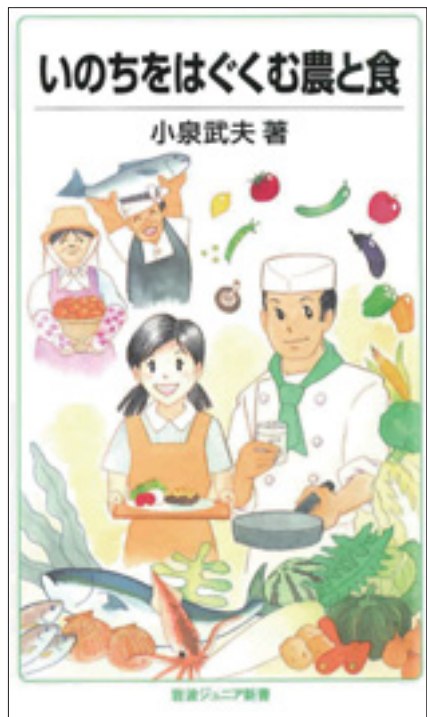
もう一つ、私は昭和二三年に小学校



に入りました。福島の子五百人の小学校で、小学校一年から六年まで運動会をやって、だれ一人骨折なんていませんでしたし、アトピーもいなかったし、何にも無かった。とにかくみんな元気で風の子でした。ところが、今の子供たちは運動会ですぐ骨折したとか鉄棒から着地したら骨折したとかと、骨が弱くなっているわけです。私たちの当時の食べ物は今の子供たちよりもはるかに栄養成分なんて劣悪でしたよ。その我々の方が強くて今の子供たちの方がひ弱くなってきたということ自体、日本人が戦後おかしい食生活をしてきた証拠です。日本の昔の食生活をして

いたら、何ら日本人はおかしくなるはずがない。

みんな「本人の平均寿命は女性が八三歳で男性が七九・二歳で世界一になつたじゃないの」と言いますが、これはちよつと違う。日本の平均寿命というのは、実質平均寿命といって、九〇歳の人で病院に入院していて、もう動けなくなっている人だつて平均寿命に入っているわけです。そうじゃなくて、本当に元氣ハツラツな平均寿命というのがその民族の力なんです。だから、ヨーロッパは健康平均寿命というのをとるんです。人口一〇万人の中に病院にかかっていない人、医療費のかかって



小泉さんの近著。「いのちをはぐくむ農と食」(岩波ジュニア新書) 日本の農と食の再生へのカギをにぎる取り組みを分かりやすく紹介している。

いない人が何人いるのか。逆にかつている人は何人いるのか。その比率で平均寿命というのを出すわけです。

そういう観点から見たら、高齢化した多くの人が医療費をかけ、病院に通っている日本という国は世界の中でも健康平均寿命は中庸ですよ。日本人は生きているんじゃないくて、医療の中で生かされているんですよ。だから、我々は平均寿命が世界一高いから喜べないと言われたって正直喜べないですよ。

—— たしかに、耳が痛い話です。では、どんな食べ物を我々は食べていくべきでしょうか。

日本人は昔から体と心で物を食べてきたんですよ。そういう精神論も無くなってきたのではと思いますけどね。

和食というのはすばらしいものです。日本人というのは、心も体も元気なときには、食べ物は六つしか食ってなか

つたんですよ。

一番目は根茎。土の中で育つ、例えばゴボウとかニンジンとか大根とか里芋とかサツマイモとか自然薯とかを食べてきた。

二番目は青菜。白菜とか小松菜とかホウレンソウとか、お浸しにしたり漬物にしたりして、菜っ葉を朝から晩まで食っていた。

三番目は青物。トマトとかキュウリとか果物を食ってきた。

四番目は大豆を食ってきた。納豆とか豆腐とか、みそ汁で大豆を食ってきた。

五番目は魚を食ってきた。肉はあまりなかったたので食えなかったたので魚だった。

六番目は海藻を食ってきた。海苔、昆布、ひじき、ワカメ、そして寒天。昔は物づく海藻を食べたんですよ。

これらに米を合わせて、日本人はバランスのいい食生活をしてきました。さらに今言った六つの食べ物、みんなミネラルがないと育たない食べ物です。つまり昔の日本人は食べものを通して海のミネラルと山のミネラルをたっぷり

取っていました。ところが、この五〇年の間に油の消費量が四倍、肉の消費量が三倍になる一方で、それに反比例してミネラルの消費量は実は三分の一から四分の一になってきました。

日本人が最近キレやすくなったといいますがあの原因はミネラル不足ですよ。キレるということは怒ることでしょう。怒ると副腎皮質からアドレナリンというホルモンが出るのだけど、昔の人はミネラルが多かったからそれを抑えられていました。ミネラルというのは体の電解質のアンバランスを整える役目をしますから、ミネラル不足だと、もうアドレナリンを抑えられない。だから日本人はキレている。心の問題も和食から離れていったからおかしくなりました。和食に戻してミネラルをいっぱいとれば日本の子供たちもとても豊かになつていくはずですよ。

—— なるほど、分かりました。他に昔と比べて悪くなったと思われる点はありますか。

日本で一番の欠点は、僕から言わせるとあまり文化国家じゃないということです。民族文化というのをいかに

自分の国の文化に自信を持つ

どれぐらいまで教育に反映しているかです。民族文化というのは、絶対にほかの民族の文化と同化してはならないんです。でなかったら民族の存在意義がないから。

ECは二七の国が統一されて、お金はユーロになりましたし、加盟国間ではパスポートが要らなくなりました。だけど、彼らは民族文化を絶対に統一しちゃいけないということを知っています。民族文化とは何かというと、その事象がその民族にしか当てはまらない、またはその民族にしか語れないような民族独自のものです。そうすると、例えば言葉でしょう。今小学校で英語を義務教育でやろうとしています。本当の国際人というのは、生まれたその国の民族文化を自分が吸収して、それを外国人に話せたり、自分がそういうものを実践して生きていくことが国際人であって、英語が話せることが国際人だったら、駅前留学したらみんな国際人になりますよ。そんなものじゃないでしょう。日本人なら正しい日本語が話せることこそ国際人なのです。

そして、その民族にしか当てはまらない、その民族にしか語れないものといえますと食べ物、つまり食の文化です。その日本人の食がアメリカ化されてきたんですね。これじゃ民族文化がどんどん消えてゆきます。日本のす

ばらしい文化を子供たちに教育すること、それが日本で一番欠けていることじゃないですか。だから、日本という国は、ある面では文化的な国じゃないと思います。

——お話を伺っていると私も自分の子供の教育を考えて、やはり何か足りないと思いますね。

やはり、教育でも何でも自分の国の文化に自信を持つことですね。私は親として自分の子供に対してそういう方針で実践してきました。今はもう社会人になつていますけどね。だけど、そういうものを教えておいて本当に良かったです。

東京の子供たちを対象に、小学校高学年に今一番食べたいもの、学校給食に出してもらいたいものを調査したそうです。それで一人五つ書かせて集計してベストテンをつくったけれども、十位以内に日本の食べ物は一つしか入っていない。一番目は焼き肉。二番目はハンバーグとかハンバーガー。ずっと落ちて七番目がようやく日本のもので回転寿司。(笑)「君たち、例えばサンマの煮つけとかアジの開きの焼き物とかサバのみそ煮とか、すき焼きとか何で書かないの」というんだけど、だめですね。日本人なんだから、日本の子供たちはもっと日本を知って日本を謳歌すべきだと思います。

——子どもの食については親の影響が強いですからね。

だからこそ食育というのは子供に対する教育じゃないんです。食育は親に対する教育であり、大人に対する教育です。そこをみんな間違つて、「子供に食育をやるんだけど、何をしたらいいですか」と言われますが、あなたが勉強すればと言いたい。

全国一八〇カ所の市町村で子供たちにアンケート調査をした。あなたはどの町が好きですかと。集計したら八割が「好きか嫌いかわからない」、二割が「嫌い」。この町が好きだという子はほとんどいないということです。地方をこれかしよって立つ子供たちが自分たちの町が好きか嫌いかわからないというのですから由々しき問題です。

——これからの日本の食に明るい未来はあるのでしょうか？

まず教育。昔は全部地元の食べ物を食べて、大人たちがつくったものを食べて、弁当をつくったり学校で給食をしたり、みんなで食べたんです。そこから食べ物のありがたさ、地元の人たちのありがたさを知りました。どこの誰がつくったかわからないものを学校給食で食べたって郷土愛なんてわからないですよ。そういう意味で一番いいのは高知県の南国市ですね。ここは一〇年前から小学校と中学校は極力地元の食

こうすれば 日本の食はよみがえる！



べ物を使って学校給食しています。また栃木県の都賀町でも同じように地産池消方式を採り入れています。両方とも子供たちに農作業や収穫の体験をさせて、関心を高めさせています。私が書いた、『いのちをはぐくむ農と食』に、その辺の詳しい話が載っています。

そして日本の食を本当に豊かにするためには、農業と水産業というものに従事する人たちが豊かな環境に持つていかなきゃだめですよ。豊かな環境に持つていくためにはどうするかということを考えなきゃいけません。

例えば食料自給率の国際比較です

が、イギリスが七一%にもなっている一方で、先進国の中で日本だけが四〇%になっているわけですよ。

実はイギリスも十七年前は日本と同じで四七%だったんです。日本が四〇%まで下がった。イギリスは七一%まで上がったわけですよ。同じ島国でどこが違うか。イギリスは農政を変えたんです。

どうやったかといいますと、イギリスの農家の収入の七割は国からお金をもらうんです。しかしバラ撒きではない。農家一軒一軒が国と契約するんです。あなたのところはすばらしいジャガ

イモをつくっているから二七トン来年つくつてと。あなたのところはニンジンを生十九トンつくってください。こうやって国と農家が契約するんです。つくつたら、その七割を国が買ってあげて、そして国はそれを市場に出す。残りの三割は自分で売って儲けたらそれは全部農家のものになります。

これは文化論だと思うんですよ。税金は何のために取るかというと、国民の生命と安全と財産を守るために税金を取っているんです。だから国防もあればライフラインとして道路とか水道もある。税金で直す。ところが、それよりももっと大切なものは国民の命綱である食べ物ですよ。食べ物をつくっているところを保護しなかったら国民の命綱は消えるでしょう。だから、税金を使って農民を守るわけです。日本はそういう考え方に立っていない。だから人間社会における農家の位置づけを国民の生命線と考え合わせたようなやり方も、ある面では日本に必要があるのではないかと思います。そうすると、農業は安定収入が入って若い人も戻ってきます。

もう一つは、やはり日本の農業というのは流通が悪い。日本の商店街はスーパーマーケットに駆逐されました。気がついてみたら今、田舎の商店街はみんなシャッター通り。だったら、逆に



スーパーマーケットを生かす方がいいのではというところで、大分県のトキハインダストリーの例です。ここでは農産物を農家とスーパーマーケットが直接契約するんです。そして、自分が契約したスーパーマーケットで農産物を売ります。みんな朝もぎで新鮮な

ものです。ある農家のニンジンだとかキウリとかトマトとかナスとかというのがここにあったら、別の農家のものがあるから、お互いにいいものを作るよう競い合います。それをやったら、午前十時ぐらいにスーパーが開店すると午後の一時半には一回目のものがほとんど無くなるんですよ。どこのスーパーマーケットでも。誰が買いに来るんだろう、そんなに早く家庭の主婦が買いにこないはずだと。調べてみたら、予想もしていなかった消費者が来て買いにきているんですよ。それはレストランやホテル、旅館、料飲店、居酒屋などのプロが来て買います。農協を通していいから中間マー

ジンが無い。安くて朝もぎで新鮮でしょう。この方法が始まったら、彼らは早起きしてまでも青果市場にあまり行かなくなりました。

そうすると農家のお父さんが一時半ごろ行つて奥さんとか息子に、携帯電話で「ニンジン十五キロ。ナス何キロ。トマト何十キロ。全部用意して持つてこい」なんて連絡をします。持つてくると、それが今度は主婦のために売れちゃうんですよ。きれいに全部売れます。一カ月に一回精算があつて、売り上げの二一%をトキハインダストリーに払えば、あとは全部農家のもの。大分県の農家の七四%がスーパーマーケットと契約が始まっています。

そういうことで農家が潤つて、そしてみんな地産地消、地元の食べ物を食べるようになって、郷土の食卓も豊かになつて安心・安全、おいしい、こういう世界が構築されます。だから、こういうように流通を日本人は整備し直した方がいいですね。そうすると農家が豊かになるし、地方が豊かになります。今、大分県は物すごく農家が繁栄していて日本の食文化が盛り返しています。

それから、農家に付加価値をつけて農家を豊かにすることです。

例えば、北海道の滝川という日本一菜種をつくるところで、今まで私が行

つて指導する前は、滝川の菜種生産組合は菜種の実をふるつて実を関東の油屋会社に製油会社に売っていました。搾つて油にして売ったらどれぐらい価値が違うかといいますと、やはり四倍違います。それで菜種の実を搾つて油をつくらせて、滝川の油として売らせて、菜種の油の農家をものすごく豊かにしてきました。

また、大分県の大山町の麦農家は麦をつくつたら麦で売らないです。自分の畑の一部にパン工場をつくつてパンを焼いて、そのパンを売っています。それから、イチゴ農家は生鮮でイチゴを半分ぐらい売ったら、あとは全部ジャムに加工して、そのジャムをパン農家と一緒に売ります。そういうふうにして農産物の付加価値高揚と流通革命によつて日本の農家はこれからまだまだよくなつてきて、そして農家にお金が入り、商店街にお金が入ります。そうすると、地元の銀行にお金が入り、地元の銀行は農家とか商店街の町に融資します。それがまた膨らんで経済活性化します。つまり農を基盤とした経済循環システムというものが構築されるわけです。こうすれば昔の日本のように豊かになるというのが僕の結論です。

——ありがとうございます。

(インタビュー…協会職員 前村浩二)