

第6回勉強会「食」「健康」と森里川海

食がつなく未来 他

奥田 政行氏(アルケッチャーノシェフ) 山澤 清氏(農事組合法人大日本(伝承野菜研究所) 阿部 公和氏(舞野兵温泉亀や)

自然を勉強すると料理は変わる (奥田氏)

東京で料理修行の後、26歳で故郷の山形県の庄内地方に帰り、そこからは料理は素材を生かすのが1番良いということで、海と山と川の事を勉強し、東京で習った料理法を変えていった。食べ物も生き物であり、生き物の住んでいる環境がわかると料理も変わる。一つ一つの個体にあわせて考えるといった料理をしていった。

庄内地方は四季がはっきりしている他、梅雨と秋雨があるので、湿度が高い地域とも言われている。豊かな自然に囲まれて暮らしてきたのが鶴岡市の庄内地方の人達。そして海と山に囲まれた庄内の食材は、実はバリエーションがとても豊か。

自然と人間が生きている所が近く、食べ物が必ず季節によって変わるので、四季のうつろいで料理も変わってくる。

自然に人間が入り、色んな職種に付いていく。精進料理は武家と商家でそれぞれ違う。郷土料理もある。いろんな食習慣が存在しているので、とても多くのバリエーションになる。

昨年12月、鶴岡市がユネスコの創造都市文化伝統学の食文化部門に登録された秘密はそんなところにあるのではないかと。

伝承野菜を守りながら・・・(山澤氏)

私は農家の生まれで、21から31歳までは農薬の仕事をやっていた。農薬を作って一番最初に気づいたのは、夜にコウモリが飛ばなくなった。次にヨシキリが少なくなった。燕が少なくなった。

人間は頭が良く、新種の野菜や果物をたくさん作った。しかしそれは、食の安全性が確認・検証されていない、言ってみれば時限爆弾のようなもの。35年みてきたから良くわかる。

古い在来野菜のいい所は、全て種を持っていて、種を伝承していく。そして美味しい。ただ、作るのが不便で生産するにはすごく不向き。出荷もしにくい。でもそれは、植物の長い歴史の中でそうだったということ。それは里山も同じ。

奥田氏・山澤氏・阿部氏のトークセッション～

【阿部】

崇高な理念、完璧な理論があっても、奥田さんの料理が今に至るまで、根拠のない反対意見とか、抵抗勢力とかがもしかしたらあったのではないかと。

【山澤】

人間どうしても欲張り。それが続くときに、歯止めをかけられるような倫理がないと駄目。

【奥田】

そんな時に大事なのは友達。小さいことも大きいことも同じで、それを大事にしていくと、日本も良くなるのではないかと。



三人の楽しいトークに、会場内には笑い声が常に絶えなかった

“森里川海”の音の恵みを活かした新たな脳の健康戦略

本田 学氏(独立行政法人国立精神・神経医療研究センター)

脳から見た環境

環境の中には、私達の健康に有害な物質が放出されている。すなわち物質による環境汚染と、オゾン層破壊や放射能汚染等エネルギーを持ったものによる環境汚染である。しかし安心、安全、健康を考えたときに、特に私達の脳にとっては、物質と、エネルギーという尺度だけで環境をとらえていいのだろうか。自殺やうつ病等の社会問題を考えたとき、脳の健康を保つためにはこれら以外の何かが必要であるという問題意識が出て来た。

色々な実験から見えてきたものは、人間というのは絶えず、五感から情報を取り込んでいて、体がやすんでいるときでも、基礎代謝のようにずっと情報を代謝している。脳の環境を考えると、物質、エネルギーに加えて、情報という尺度があるという事である。

森里川海から得る情報 一聞こえない音一

人間にとって必要な情報は、環境の中には全部含まれているはずだ。

森の中には人の耳では聞くことのできない、高い周波数をもった音の成分がたくさん含まれている。例えば昆虫は私達が耳でとらえることのできない音で鳴いている。こういう昆虫の多様性が、豊かな音の恵みをもたらしてくれているという事が分かってきた。里にも聞こえない音が満ち溢れている。川のせせ

らぎは超高周波な音源。海に行けば波の音。これに対して都市の環境音を調べてみると、例えばマンションの中は遮音されており、ほとんど音がない。

つまり森の音、都市の音というのは、耳が音として捉えることのできない成分に関し、非常に差があるという事が分かってきた。高周波の間こえない音を聞いた時とカットした状態とで脳の活動を調べてみると、聞こえない音を含んでいる時に体の健康を保つために重要な役割を担う脳幹や、美しさとか快さとかを感じる上で、重要な役割をしている視床下部の血の巡りがよくなり、非常に活発に活動しているというようなことが分かってきた。この部分は、健康に対して非常に影響があり、自律神経や免疫、ストレスホルモンあるいは本能なんかも、コントロールしている。森里川海は我々が生きていく上の必須情報や、ポジティブな恵みを生んでくれる。

森里川海をつながりがもたらす期待

森里川海が都市化により分断でその恵みを失ってしまうと、脳の深い部分の活動が落ちて、これが様々な心の病になっていく。それであれば、もう一度森里川海をつながりを回復し、現代の都市にこの必須ともいえる情報を補ってやれば、脳に健康を保つということが出来るのではないだろうかと思う。

