

飯島賢二の『恐縮ですが…一言コラム』

第 488 回 不健康 & 無教養～日本人の食事を考える

2012.9.1

若手勉強会と称して始めた「業信会」、先日の例会で、263 回を迎えた。毎月一回の開催だから、もう、22 年以上を経過、メンバーも決して「若手」ではなくなっている。先日の業信会はメンバーの赤田尚久氏（歯科医師）の担当。「健康長寿…歯科からのアプローチ」と題しての講義だった。すこぶる良いお話で、あっという間に時間が過ぎた。赤田先生に感謝の念を込めて、今回そのごく一部を披露したい。

健康に大きく影響することの一つに「噛む」ことがある。噛むことが「歯根膜」を刺激し、その刺激は脳の中樞へ送られる。脳の中の「運動」や「感覚」を司る部分「記憶」や「思考」、そして「意欲」に関係する部分まで活性化することが分ってきたとのことである。生活行動の変化、食事の変化等が影響しているのだろうか、最近の日本人、いや日本人に限らず人類と言って良い、とにかく「噛まなく」なっている。

誰が、どう調べたのか分らないが、一回の食事における咀嚼（噛む回数）回数と時間の変化を、時代によって調べたデータがある。それによると…

弥生時代は一回の時間は 51 分、咀嚼回数は 3,990 回である。同様に鎌倉時代 29 分、2,654 回、江戸時代 22 分、1,465 回、戦前 22 分、1,420 回である。そして現代は、一回の食事時間はわずか 11 分、咀嚼回数は 620 回となり、時間、回数いずれも、戦前に比べても半分以下と減少している。

噛まない子、噛めない子、そして食べる意欲のない子…こんな子供が増えているようである。噛まないことにより、身体的にはもとより精神的にも悪影響が及ぶであろうこと、科学的にも実証されている。

噛むことが良いようである。それはもちろん、ガムでも OK とのこと、明日から煙草を控えてガムにしよう！ 赤田先生のおかげで、そう、思うようにすることにした。

噛まない現象だけでなく、食事そのものの、変化変容があるようである。

先日ある旅館で、お盆、夏休み期間中の宿泊客の検証をした。ほとんどが家族客のこの期間、しかもこの旅館、最近減多にない部屋だし（客室でお食事する）サービスである。旅館の料理は和食、だから先付に始まり、お凌ぎ、お椀、向付、八寸、焼き物、炊き合わせ、ご飯、果物（水物）で終わる構成になっている。にも拘らず、どんどん持ってきて、いっぺんに出せとクレームをつける。

ファミリーなのに会話もなく、ビールもお酒もジュースさえ飲まず、ただ黙々と食べ続け、早くしろの催促に、厨房も、お運びをする客室係も汗だくで、厨房と客室を行ったり来たり。料理の説明をしようとする、「そんなものいいから、早く持ってきて」とお叱りを受ける。この家族達、何のためにわざわざ旅館へ来たのだろうか？

和食は味だけではない、器や盛り付け、季節や色合いを楽しみ、その間漂う「余韻」を味わうものだ！と、旅館に教えてきた吾輩の立場は、あっという間に終わってしまう旅館の食事の現状に、ぶちのめされた思いである。

「日本人よ、日本人たれ」とは、

食事や文化の面でも警鐘を鳴らさねばならないようである。