

[「マクガバンレポート」](#) 耳にしたことありますか？

1997年に、アメリカでは「マクガバンレポート」という「研究資料」が、発表されました。当時のフォード大統領が、「こんなに医学にお金をかけて、医療がこれだけ進んでいるのに、どうして病気の人が減らないんだ！」と言い始めたのをきっかけに、被験者 3000 人を調査し、2年間かけて 5000 ページにわたる「レポート」を完成しました。その時の「国民栄養問題アメリカ上院特別委員会」の「委員長」が、当時、副大統領だった「マクガバン」で、彼の功績によって、「アメリカの栄養学が変わった」とも言えます。その当時アメリカでは心臓病の死亡率が一位で、癌は二位でしたが、心臓病だけでもアメリカの経済はパンクしかねないと言われる程医療費が増大していて(1977年には 1180 億ドル=約 25 兆円)そんな財政的危機を何とか打開しようということで始められた訳です。

「理想食」とは？「最も理想的な食事は元禄時代以前の日本人の食事である。」と報告しています。(精白しない穀類を主食とした季節の野菜や海草や小さな魚介類)

[「一汁一菜で良いという提案」](#) 土井善晴より

ごはんを中心として、汁(みそ汁)と菜(おかず)それぞれ 1 品を合わせた和食の原点ともいえる食スタイルです。

一汁一菜は決して手抜きではありません。そもそも和食の身上は素材を生かすこと。素材の持ち味を引き出すにはシンプルな料理がいちばんです。家庭料理は手をかけないことがおいしさにつながるのです。もちろん、野菜の泥を洗い、食べやすく切って、火を入れる。これは手間ではなく基本的な当たり前の調理。ここはていねいにする。でも、それ以上に手をかける必要がないのが一汁一菜です。

ごはんは米をといで水加減して炊いただけ、みそも漬物も微生物が作り出したもので、そこには小さな大自然ができています。自然の山の景色とか一輪の花の美しさとか、見飽きることはありませんよね。それと同じです。

—食育の観点からみて、

子どもが大人になるまでの大切な時期には、手作りの食事と関わるのがとても重要です。お料理を作ってもらったという経験は、「安心」となって積み重なっていきますから。「ただい

ま」と家に帰ったら台所からいいにおいがするというだけでも充分。ああ、今日はどうどんやなとか、カレーやなとか、あ、今日は魚煮つけてるなとか……。そういう台所の気配やにおいで愛されていることを全身で感じ、生きる力が育まれていくのです。

いまはすぐに「おいしい」か「おいしくないか」ばかりが話題になりますが、家庭料理はおいしいものばかりである必要はありません。おいしくない体験をすれば、いつもとちょっと違うね、この違いって何なのと考える。そしたら、今日はお母さん疲れていてやる気のないごはんなんやってわかる。だから親のほうは、上手下手を気にする必要は全然ないんです。そんなことよりも、作って食べさせること。うちのお母さん、料理下手でも毎日作ってくれたということのほうがはるかに大事なんです。まず、一汁一菜の型をきれいに整えてください。大人だって目の前に整ったお膳があれば、自然と姿勢が正される気持ちになるでしょう。この型を守ることで子どもたちもお行儀がよくなって、ごはんの食べ方も身につく。これが食育のはじまりです。