

ギルトフリーな食と食べ方

時代や社会の影響を受けやすい「食」。この連載では、今注目される食の事象から背景や経緯を考察し、今後の食の新たな視点を探っていく。今回は食べることに伴う罪悪感の時代性とそこから解放される食べ方について考察する。

宗教上のタブーと肉食

雑食動物の人間が食べてはいけないものを決めるタブー。これをコントロールしてきた大きな存在が宗教だ。

仏教を国教とした日本では、675年に天武天皇が殺生禁断令を初めて発布。その後1000年以上経った1871年に明治天皇が牛肉を食された報道で公に肉食解禁を迎えたとされる。肉食禁忌を支えたのは神道の存在も大きかった。天皇＝神＝米という構図が肉を穢れとし、米食信仰を支えてきたからだ。

他民族では、イスラム教やユダヤ教の豚肉、ヒンズー教の牛肉など肉食のタブーがよく知られる。

宗教上で食のタブーがなぜ存在するのか。食の人類学者として知られるマーヴィン・ハリスは、宗教上の食のタブーが、実は人の利害を守るシステムで、人がより多くの食料を確保するには、家畜は食べるよりも労働力としたほうがエネルギー効率は上がるという説を呈した。日本が国家的食料を米と決めたのも、生産性から考えれば、合理的な判断といえる。

マーヴィン・ハリスの説が真実であれば、食料が十分ある状況ではタブーの拘束は弱まるはずだ。実際、世界はそうなっているように見える。日本では肉食がご馳走の定番となり、戒律が厳しいイスラム教やユダヤ教でも穏健な革新派は食のタブーに柔軟だ。

肉食は、タブーからの解放という意味では最高のギルトフリーの証かもしれない。経済発展中の国にとっても、肉は豊かさや力のシンボルでもあり、中国やインドが、今や巨大な肉消費国だ。

一方、食のタブーに寛容なキリスト教圏の欧米では、逆に自ら肉を禁食するべ

ジタリアンやビーガンの動きが時代の変革期に盛り上がってきた。世界的な肉不足が懸念される現在、代用肉などの研究も盛んで、欧米では脱・肉食がむしろギルトフリーな食べ方となりつつある印象だ。

今再び、欧米を中心にベジタリアンやビーガン率が伸長している。それはなぜなのか。欧米と日本、両者の食動向を知る料理人の能田耕太郎さんに見解を聞いた。

倫理観と菜食的美食

能田さんは現在、イタリアと日本でレストラン経営に携わっている。2010年、イタリアで日本人初のミシュランの星付きシェフとなるが、半年後にその店を離れてピストロを開業した。その理由を「ガストロノミーレストランは食材の一部しか使わない。これが自分には違和感だった」と話す。「食材を無駄にせずに全て使って価格を抑え、レストラン的な満足感ある料理を」と新店を開いたのは、ヨー

ロッパが環境問題の解決に大きく動き出した時期で、2015年には国連が国際的目標としてSDGsを掲げた。

能田さんは2018年から東京・銀座（FARO）でビーガン・ガストロノミーという新たな分野に挑戦している。「今は環境配慮がラグジュアリーな時代。それならば食材を無駄にしない自分の考えは、ガストロノミーで表現できると思いました」。また、欧米と比較して日本人の環境への意識や行動は“遅れている”と語る。

「ヨーロッパでも10年前のガストロノミーは贅沢な食事でした。しかし、SDGsが大きく取り上げられると、環境に悪いものを身につけたり食べることは罪悪になった。衣服であれば綿の伐採による土地の砂漠化、アボカド栽培に大量の水が使われている事実が明らかにされるとヨーロッパでは関連企業商品の不買運動が起こりました」

ちなみに食肉製造では牛肉1kgを得るのに必要な飼料が13kg、水は14,000ℓ



高野山とコラボレーションしたコースメニューで提供されたメイン料理は、カブの塩釜焼きだった

能田耕太郎さん
愛媛県今治市生まれ。1999年にイタリアに渡る。2010年ヴィテルボのレストラン「エノテカ・ラ・トーレ」で『ミシュランガイド イタリア2011』の一ツ星を獲得。その後、カジュアル価格でレストランクオリティの料理を提供するネオピストロ（bistrot64）を開業。『ミシュランガイド イタリア2017』で一ツ星を再び獲得。18年、東京・銀座（FARO）のエグゼクティブシェフにも就任し、現在は日本とイタリアを行き来する。（FARO）は『ミシュランガイド東京』の一ツ星と昨年からのスタートしたグリーンスターの両方の評価を得ている。



ともいわれ、非効率で環境負荷が高い。「需要と供給のバランスの歪みに罪悪感の芽があると思います」

能田さんによれば、昨今の欧米のベジタリアンやビーガンは「健康意識より個人の生き方の表明やファッションで、社会的地位のある人や若い世代ほど敏感」だという。

昨年、高野山とコラボレーションして精進料理のコースを提供した。「仏教の教えには争わない発想があり、料理にもその考えが表れている。全ての人が食べられる料理は平和の象徴。これまでの味を超えるために発酵や保存食の技術などを磨くのは料理人としてやりがいがあります。ビーガン料理が制限だと思ったらやる意味がない。表現だと思っています」(FARO)のビーガンメニューは、制限された料理を食べているというより、新鮮で楽しい体験だ。そして何より、美味しさの満足感がある。

本来はベジタリアンもビーガンも英国生まれで、語源はVegetusで“活性”を表し、実は野菜(Vegetable)ではない。産業革命を経て、英国では動物を生物と食料で使い分けるようになった。牛ならば、CowとBeef。これは生き物と食料を区別し、罪悪感を薄れさせるためといわれる。しかし、Beefにも命がある。命を粗末に扱う工業化への反対思想がベジタリアニズムを生み、その後動物実験への反対や、卵や乳製品も動物への搾取だとビーガンの誕生に繋がった。

欧米のベジタリアンやビーガンは、反体制的運動として盛り上がってきた歴史があり、仏教など宗教上のベジタリアンとは成り立ちが違う。これまで主流にならなかったのは、政治色が強かったのと、味覚を満足させる美味しさ、食べる楽し

みに欠けていたからだともいわれる。

グローバル化する世界で、全ての人が制限を感じることなく、同じ内容を等しく美味しく楽しめる世界が料理を通じて成立するとしたら、それは新たなギルトフリーの形といえそうだ。

健康と主食

話変わって、宗教でも倫理観でもなく、人の罪悪感に大きく影響するのが健康だ。戦後から長らく指標とされてきたのがカロリーだった。ところがこの10年ほど、カロリーに代わって、新たな軸となりつつあるのが糖質だ。カロリーが栄養摂取量を示す指標であるのに対し、糖質は制限を促す質量の指標。糖質が目されるようになったのは、世界的な糖尿病の拡大と、糖尿病の前兆である血糖異常が、生活習慣病全般、癌、認知症など多くの疾病の源流にあると解明されたからだ。

糖尿病専門医で著名な北里研究所病院副院長・糖尿病センター長の山田悟医師は「2006年12月、国連は結核、マラリア、エイズなどと同様に糖尿病を全世界的脅威として認知する決議を行いました。感染症以外で採択された疾病は史上初です。糖尿病の脅威は個人の健康のみならず、国家の医療費を逼迫する問題です。日本人も40歳以上の3人に1人は血糖異常者で糖尿病予備軍です。健康診断では食前血糖値を測りますが、本当に注視すべきは食後の血糖値。食後の高血糖の抑制が、あらゆる病気の予防につながります」と話す。

糖質制限は、極端に実施する場合、健康を害する懸念を持たれたこともあったが、山田医師は1回あたりの食事の適正糖質量を20~40gと示し、これを継続する食のスタイルを「ロカボ」と名づけて緩



山田悟さん
北里大学北里研究所病院副院長、糖尿病センター長。医学博士。慶應義塾大学医学部卒業。糖尿病専門医として食べる喜びが失われない適正な糖質量の食事方法「ロカボ」を推奨。2013年に設立した一般社団法人食・楽・健康協会では企業向けに「ロカボ」指導の陣頭指揮をとる。『緩やかな糖質制限 ロカボで食べるとやせていく』『糖質制限の真実 日本人を救う革命的食事方法ロカボのすべて』(ともに幻冬舎)など著書多数。

やかな糖質コントロールを提案している。2013年11月には「一般社団法人 食・楽・健康協会」を設立。パートナー企業は100社を超えた。現在、コンビニエンスストアなどでは糖質量を表示した「ロカボ」スイーツの人气が特に高い。

しかし、山田医師が危惧するのはスイーツの糖質だけではない。「炭水化物は、糖質と食物繊維から構成されています。日本人はスイーツには罪悪感を感じても、お米に感じることは少ない。むしろ、お米を否定することに罪悪感を感じている。おにぎり1個だけの昼食が健康的だと思っている人は多いでしょう。ところが、お米は単体で摂取すると食後の血糖値を簡単に上げます」

これは先に触れた日本の肉食禁忌と米の神格化とも深い関係がありそうだ。

Kaori Shibata

早稲田大学卒業後、(株)ジェイアール東日本企画入社。2004年に退社。イタリアのスローフード協会設立の「食科学大学」マスターコースを修了(1期生)。帰国後、(株)三越伊勢丹研究所の食品ディレクターを経て、20年(株)KOTODAMA PRESS設立。食の情報発信やコンサルティング業に従事。

日本の白米中心の食事の危険性を指摘した専門家は過去にもいた。日本人の男女の平均寿命が50歳を超えたのは1947年で、長寿となったのは1980年代。短命の原因究明のために日本全国をフィールドワークしたのが東北大学名誉教授の生理学者、近藤正二博士だ。1937年から研究を始め、長寿率の低い村は秋田・青森・山形県の米作地帯で白米偏重の食生活を送る地域と重なった。博士の「7つの長命養生訓」には「米の偏食や大食は絶対にやめること。これがいちばん大事」とあり、肉・魚・卵・大豆・野菜に油を欠かさないこと、海藻類の常食を勧めている。当時は今以上に米信仰が強く、この論を発表するのには大きな勇気が必要だったろう。

炭水化物偏重は、実際は日本に限らない。世界各国の主食は米・小麦・とうもろこし、どれも炭水化物だからだ。これらの穀物は、多収性のために品種改良を繰り返して、生産性が高く糖質量の多いものが選抜された。家畜の肥育飼料に穀物が使われることを考えればそれは明らかだ。後進国は、安価でお腹を満たす主食中心の食事が糖尿病率を高くしている。また、アジア民族は血糖値を抑えるインシュリンを出しにくい体質のため、特に食後血糖値が上がりやすいのだそうだ。

「今は昔ほど体を動かす仕事をしていないので、多くの人は運動不足。エネルギーと糖質の供給過多になっています」

では糖質を控える場合、どういった食事が健康的なのか。そこに現代のギルトフリーな食べ方のヒントがありそうだ。

「タンパク質や脂質を中心にすれば、糖質がダメということではありません。食べ方も重要で、人と会話しながらゆっくり食事を楽しむと血糖値は上がりにくく

なります。アルコールも、ワインや蒸留酒はOK。糖質がなく、食事のペースを遅らせるからです。レストランでゆっくりとコース料理を頂くのは、理想的な食事のスタイルの一つといえます」

レストランのコース料理のほうが、おにぎり1個より健康的な食事。これは食の罪悪感のパラダイムシフトだろう。

穀物は生産性や保存性が高く、安全保障という面では大事な食料だ。しかし健康面から見た場合、主食とどう付き合うかは、世界共通の大きな課題だ。

罪悪感とこれから

今後の食の罪悪感を考えた場合、新型コロナウイルス感染症やロシア・ウクライナ戦争の影響は無視できない。先の能田さんは「ヨーロッパでは、コロナ禍以降、増加傾向にあったベジタリアンやビーガンが減っている感触がある」という。コロナ禍の家食で我慢を強いられた人たちが、家の食事に飽きて、レストランで思いっきり肉や魚を食べたい欲望に駆られたようなのだ。欲望を解放したい気持ちは「アラカルトがコース料理より好まれる傾向」にも表れているという。

第二次世界大戦中、ビーガニズムが盛り上がった。ビーガンの支持者は、食肉産業の動物殺戮や動物実験が、人の殺戮や人体実験の行為にもつながるのだと戦争反対の意思表示を食べ方で示したのだ。一方、戦後は肉食が増えた記録も残っている。肉が平和や解放、繁栄の象徴として選ばれたからだ。

食は、生き方やライフスタイルの意思表示でもあるが、その前に欲望の素直な発露だ。肉食やスイーツは格好の欲望の選択肢ともいえる。

罪悪感の時代性を今回考えてきたが、

倫理や健康といった軸は、平和な飽食社会を前提としたものと改めて思う。

これから人々は、罪悪感を感じない食べ方として何をより選択するだろうか。例えばベジタリアンといっても、そこには健康志向、環境意識、動物の倫理観とさまざまな入り口がある。主食(炭水化物)と副食の逆転も、健康軸で見た場合、罪悪感のない食べ方としては有望だろう。

月曜日だけ肉をやめる「ミートレスマNDER」の運動は36カ国に広がった(2014年 NPO 法人アニマルライツセンター調べ)。ビーガンのように極端な形ではなく、柔軟性を持って社会の問題に向き合いたいという気持ちは、多くの人々が共感するところだろう。状況によって肉食もするフレキシタリアンは、今の時代らしい一つの形かもしれない。

成熟を超えた過度な情報化社会の中で食べ方は細分化し、トライブ化するだろう。そのような社会で、ある食べ方をギルトフリーだと選択したとしても、他者の食べ方に寛容であることが、結局のところ自分自身が快適に、そして自分を守る食べ方となっていくように思う。

(参考文献)

『人類はなぜ肉食をやめられないのか』マルタ・ザラスカ／インターシフト
『タブーの謎を解く』山内昶／ちくま新書
『ベジタリアンの文化誌』鶴田静／中公文庫
『食の倫理を問う』安本教博／昭和堂
『体にいい食べ物はなぜコロコロと変わるのか』畑中三応子／ベスト新書
『糖質制限の真実』山田悟／幻冬舎新書
『奇跡の美食レストラン』山田悟／幻冬舎
『血糖値が安定すればやせられる』山田悟／文藝春秋
サイエンスポータル
<https://scienceportal.jst.go.jp/gateway/>