

*chapter 1

知る

日本の風土が生み出す恵み、
穀類の知識をしっかりと身につけよう

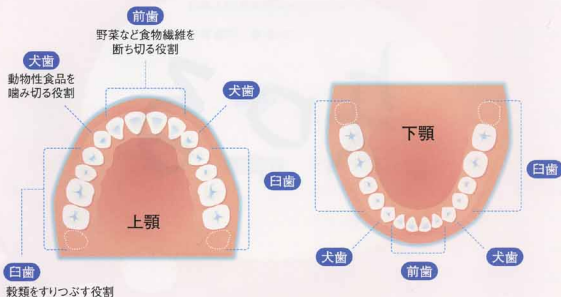
穀類は私たち日本人の命の源。

そんな大切な食べ物のことを私たちはどのくらいわかっているでしょうか。

日本人は穀類を中心とした食生活を送ってきました。

その理由を体の構造と栄養面から考えてみましょう。

人は穀類を中心とする「雑食動物」



ヒト(大人)の歯の役割

20本の臼歯は穀類をすりつぶすため

まず初めに、動物の“食性”について少し考えてみましょう。動物は、草ばかりを食べる「草食動物」、肉ばかりを食べる「肉食動物」、そして、草と肉の両方を食べる「雑食動物」に大きく分けられ、人間は、この「雑食動物」に分類されます。

人間は、^{おかしらす}親不知を含めると、上下合わせて32本の永久歯をもっています。8本の前歯は草食動物の“ヤスリ型”で、野菜などの食物繊維を断ち切ります。4本の犬歯は肉食動物の“ノコギリ型”で、肉などの動物性食品を噛み切るための役割を果たしています。(ちなみに犬歯は、食物繊維を断ち切る前歯の補助役に過ぎないという説もあります。)

では、残り20本の臼歯は一体何を食べるのに適しているのでしょうか。「臼」という字からも想像がつくよう

に、これら臼歯は、主に穀類をすりつぶす役割を担っているのです。

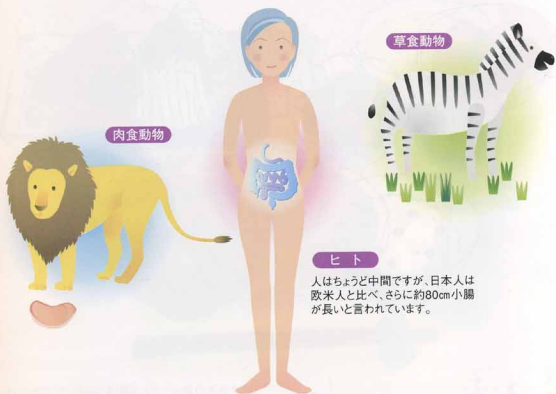
穀類：野菜：肉類＝5：2：1がベスト

このように歯の数のバランスから考えると、本来私たちが摂るべき食品は、穀類：野菜（海藻）：肉（魚）＝5：2：1という比率が出てきます。つまり、人間は昔から動物性食品より、穀類を圧倒的に多く摂ってきたのです。

人間の体はとても機能的、合理的に作られています。長い歴史の中で培われた人間本来の機能から考えると、私たちが本来摂るべき食物はおのずと決まってきます。そして、それとは大きくかけ離れてしまった現代の食生活が、増加し続ける生活習慣病の一因にもなっているのです。

腸の長さの違いには意味がある!

腸の長さの違い



肉食動物

草食動物

ヒト

人はちょうど中間ですが、日本人は欧米人と比べ、さらに約80cm小腸が長いと言われています。

短い

腸の長さ

長い

日本人は欧米人より約80cm長い

肉食動物の腸は短く、草食動物の腸は長いのをご存知ですか？ 肉食動物のお腹がスリムなのに対し、草食動物のお腹が出ているのもそのためです。

肉類は、長時間腸内に留まると腐敗発酵し、有害物質を発生させます。肉食動物の腸が短いのは、できるだけすみやかに内容物を排泄するためなのです。

人間の腸の長さとはいうと、草食動物と肉食動物の

ちょうど中間。なかでも腸長短足の日本人は、スタイルのよい欧米人と比べると、とくに小腸は約80cm長いと言われています。そのため、日本人が肉中心の偏った食生活をしてしまうと、欧米人よりも体への負担が大きく、健康を害しやすいのです。もともと草食動物体型に近い日本人は、肉食には向いていない民族なのです。

失われゆく日本の食文化

昔ながらの一汁三菜

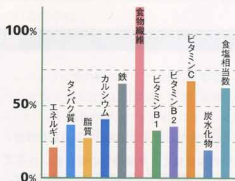


人と風土は切っても切り離せない

「シンドフジ」という言葉を知っていますか？ あまり聞き慣れない言葉ですが、仏教には「身土不二」という概念があり、これは「身体と、その置かれている風土は不可分の関係にある」ということを意味しています。つまり、日本の風土や気候によって作られた日本食は、日本人に順化適応しているため、みだりに他の国の食習慣を真似てはならないという戒めでもあります。

日本は、アジアモンスーン気候地帯にあり、その風土は降雨に恵まれた地域です。その豊富な水資源の恩恵を受け、日本では古来より水田を中心にした稲作による農業が主に展開されてきました。

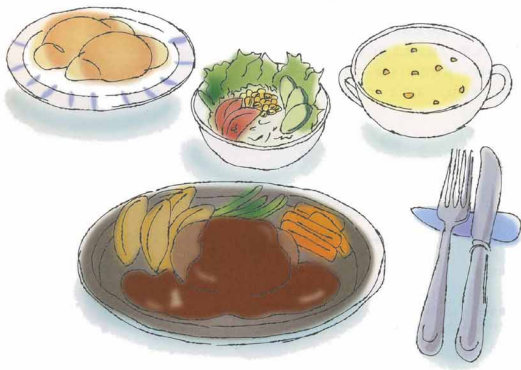
日本の食文化は、各地で生産された米、麦、大豆や



昔ながらの食生活を主食とした日本食は、とくに食物繊維や鉄が豊富に摂取できる。

野菜、山林で採れる山菜や木の実、近海・湖沼で漁獲された水産物を食べる生活習慣の中から形成されてきました。日本独自の風土と、各地で営まれる農業や水産業とが深い関わりをもって、日本の食文化は形成されてきたのです。

現代の食事

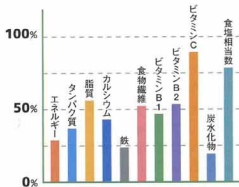


グローバル化する日本の食卓

ところが戦後、欧米の影響によりパン食の普及や肉、卵、牛乳などの畜産物の消費が増大し、日本の食卓は急速に洋風化が進み始めます。これまで食卓の定番だったご飯や味噌汁、煮物、焼き魚は、パン、カレー、ハンバーグなどへと姿を変え、また、経済のグローバル化に伴い、多種多様な外国の食品がなだれ込むようになりました。さらに、都市部を中心に外食化が盛んになるなど、日本人の食は戦後、著しく様変わりしていったのです。

以来今日まで、欧米人並みの食生活を続けてきた結果はどうでしょうか。現在、私たちの周りには、生活習慣病である糖尿病や高脂血症、高血圧症、動脈硬化などが蔓延し、もはや子どもまでもが糖尿病になる事態を招いています。

「身土不二」の考えに立てば、昭和30年代頃まで穀類





現代のパンを主食にした食事は、エネルギーや脂質・塩分が高く、生活習慣病になりやすい

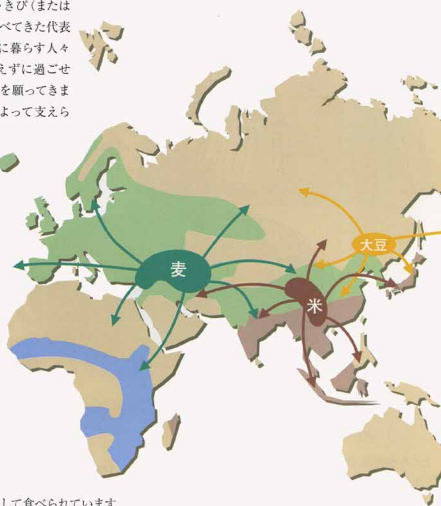
中心の食生活をしてきた日本人が、欧米人並みの肉類を中心とした食生活へと、短期間のうちに軽々しく切り替えてよいはずがありません。民族の文化は、その土地土地の風土を無視しては成り立たないのです。こんな時代だからこそ、本来あるべき日本人の食生活を取り戻す必要があるでしょう。

五穀の歴史をひも解こう！

五穀とは、米・麦・大豆・あわ・きび(またはひえ)を指し、日本人が昔から食べてきた代表的な穀類です。昔から農耕地域に暮らす人々は、五穀が豊かに実り、民が飢えずに過ごせるよう、自然の神へ「五穀豊穰」を願ってきました。日本人の健康は、五穀によって支えられてきたのです。

ここでは、五穀の起源やいつ日本に伝わってきたのかについて、ひも解いていきましょう。

-  小麦(パン)食文化圏
-  米食文化圏
-  雑穀食(とうもろこし)文化圏



地域にみる穀類の利用

米はアジアを中心に広く主食として食べられています。小麦やとうもろこし、イモなど、世界各地で主食とされている穀類は多種多様で、同じ穀類でも地域によって食べ方が異なります。

たとえば、小麦は、ヨーロッパではパンやパスタにして食べられていますが、インドやパキスタンではチャパティ(生地を焼いて作る無発酵のパン)に、イラクやイランではナン(生地を焼いて作る半発酵のパン)にして食べられています。とうもろこしは、アメリカやアフリカでコーンフレークやあらびき粥などに加工され食卓にのぼります。また、メキシコといえば、とうもろこしの粉を薄くのぼして作るトルティーヤが有名ですね。これにタマネギやチーズ、肉などをはさんだものがタコスです。

そのほか、トンガでは茹でたタロイモやヤムイモ、さつまいもを主食にしています。主食という概念がなく、肉、イモ類、乳製品などをパンと一緒に食べる地域もあります。

主食はその土地土地の気候風土に密着した、大変地域性の強い食べ物です。今は日本人の食卓にもパンやパスタが並び、主食=米という概念が変化してきています。日本人の主食である米についてこれから考えていきましょう。

世界にみる穀類の分布図



日本人の活力源はなんといってもご飯。
米はどこで生まれ、どこから
日本にやって来たのでしょうか。

炊きたでの白くて温かいご飯は、私たちの心をほっと和ませてくれます。「ご飯粒を残すと出世しない」などともいわれるように、米は昔から日本を代表する食べ物として大切に扱われ、今なお私たちの体と心にと



って欠かせない食べ物です。

でも、米は決して日本だけの食べ物ではありません。そもそも、日本の米は古くはアジアから伝わってきたもの。今も広くアジアを代表する食べ物なのです。

イネには、大きく分けると、アフリカイネとアジアイネがあります。世界に広がっていったのはアジアイネです。アジアイネの原産地は中国南部、ラオス、タイ、ビルマ周辺に広がる山岳地帯で、6000年前には栽培されていたようです。

アジアイネは、ジャポニカ米、インディカ米、ジャバニカ米に分けることができます。原産地から北方に広がっていったのが、寒さに強く温帯での栽培に向くジャポニカ米。南方に下り、高温多湿で雨季と乾季の変化に慣れたのが、インディカ米で、主にインドや東南アジアで栽培されています。ジャポニカ米は南に下り、また、熱帯の高地で作られるようになったのがジャバニカ米です。

日本に渡来したのは、ジャポニカ米。日本の温帯気候に向いていて、炊くと粘り気のあるのが特徴です。このように、米は大陸を移動し、海を越え、世界の多くの人たちに栄養とエネルギーを与えてきたのです。

「麦」

麦は日本では米に次いで大事な穀類です。ひとくちに麦といっても、その種類はさまざま。種類によって使われ方も違います。

小麦 うどんやパスタとして

今からおよそ1万年前の新石器時代に、中東の肥沃な三日月地帯で栽培されていたことがわかっています。日本には、縄文時代末期から飛鳥時代初期に伝わったとされていて、現在、国産小麦の約6割が北海道で産出されています。世界中でパンやパスタとして、もっとも多く食べられている穀類で、日本では、昔から、そうめん、うどん、麺などさまざまな形に加工されています。



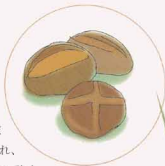
大麦 ビールや麦ご飯として

およそ1万年前から西アジアで栽培され、その後ヨーロッパをはじめ、世界各地に広がったとされています。日本には小麦と同じく、縄文時代から飛鳥時代にかけて伝わり、主に水田の裏作りの作物として栽培されてきました。食用に使われる大麦のうち、ビールや焼酎の原料として適しているのが「二条大麦」、麦ご飯や麦茶に適しているのが「六条大麦」です。



ライ麦 パンとして

原産地は、カザフスタンから西アジアにかけてとされています。もともと、小麦や大麦の畑に生えた野生のライ麦を栽培した作物といわれています。日本では、明治時代に北海道に伝わったとされ、今も少量が北海道で作られている程度です。寒さに強く、ほとんどが粉に挽かれ、パン作りに用いられています。ほのかな酸味と独特の香りが特徴のライ麦パンは、一度はまるまるとなかなかなやめられないという人も多いのではないのでしょうか。





えんぱく

ウイスキーや味噌、オートミールとして

原産地は、イラン西部あたりとされています。もともとはライ麦と同じように、小麦や大麦の雑草だった植物で、そこから二次的に栽培されたもの。日本には明治時代に伝わってきました。家畜の飼料に使われるのが一般的ですが、オートミール（精白したエンパクを焙煎して、粗挽きしたもの）として食べるほか、ウイスキーや味噌の原料にも使われます。



はと麦

麦という名の雑穀

起源はインドシナ半島あたりとされ、現在でもインドのアッサム地方で多く栽培されています。日本で栽培が始まったのは、江戸時代中期になってから。大陸から伝わったので、「チョウセン（朝鮮）麦」、「トウ（唐）麦」などと名付けられていましたが、鳩がよく食べるので、明治以降に「はと麦」と呼ばれるようになりました。今も東北地方、中国・四国地方、北陸地方などで作付けされています。はと麦茶にして飲んだり、粉に挽いてもちやだんごにもされます。

なるほど!



パンひとくち アラカルト

麦を原料にさまざまな加工品が作られています。その代表格の一つといえばパンでしょう。パンの起源は、小麦粉を水で捏ねて焼いたものを食べていたメソポタミア時代にまで遡ります。

日本でパンが食べられるようになったのは、鉄砲やキリスト教とともにヨーロッパから伝わってきた戦国時代とされています。今では、パンは米に次ぐ主食としてよく食べられています。米より肉・魚類、牛乳・乳製品との相性がよい反面、その栄養価の取り過ぎに注意が必要になります。

また、全粒粉100%で作ったライ麦パンと50%で作ったライ麦パンで栄養分を比較すると、全粒粉100%のライ麦パンは50%のパンより、食物繊維を2、3倍多く含んでいるなど、栄養面で優れているといわれています。

ところで、日本で日常的に食べられているパンといえば、食パン、ロールパンなどですが、世界にはさまざまなパンがあります。たとえば、フランスなら形によってバリジャン、バケットなどの呼び方があるフランスパン。オーストリアやドイツでテーブル用として常食されているカイザーゼンメル。イタリアのフォカッチャはピザの原形といわれています。アメリカのポピュラーなパンといえば、ドーナツ型のベグル。ボンデケージョはブラジルでよく作られているパン。ピタパンは中近東で日常的に食べられています。



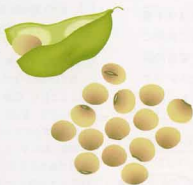
豆

世界で食用されている豆は
100種類近くあるとされていますが、
日本でおなじみの豆といえば、大豆と小豆でしょう。

大豆

日本人に一番なじみ深い豆

原産地は東アジアとされ、紀元前2800年頃には栽培されていたようです。日本には朝鮮半島を経由し、約2000年前に伝わったと考えられています。日本は大豆の消費量が多く、味噌、しょうゆ、豆腐、納豆などの加工食品として日常的に親しまれています。日本を代表する調味料の原材料である大豆ですが、そのほとんどは輸入品でまかなわれています。



小豆

甘系が得意?

原産地は極東アジア。日本では『古事記』や『日本書紀』にも登場する古い作物で、北海道が主な生産地です。大豆と比べ国内自給率は高く、約7割を国産でまかっています。地方によっては煮物にも使われますが、小豆といえばお汁粉や和菓子のあんこが思い浮かぶように、砂糖との相性がよいのが特徴です。



ヒヨコ豆

多国籍で活躍

豆の突起が鳥の頭に似ていることが名前の由来。世界の総生産量の約80%にあたる400万~500万tが、インドで栽培されています。大きさは直径1cm程度で、スープやカレーによく使用されており、フランス料理やトルコ料理などでもおなじみの豆です。



レンズ豆

カレーやスープに

大きさは5mm程度で、レンズ状です。緑色、緑がかった褐色、淡い赤色の3色があります。世界の総生産量の約30%がインドで栽培され、ひき割りにしてスープやカレーなどの煮込み料理に使用されています。



雑穀

日本で米だけのご飯が食べられるようになったのは、ごく最近のこと。それまでは米にあわやひえ、きび、大麦を入れて人々はお腹を満たしてきたのです。

あわ 祖先は「ねこじゃらし」

原産地は中央アジアからインド北西部にかけての地域とされ、新石器時代にヨーロッパに伝わったと考えられます。日本では縄文時代から栽培され、奈良時代には主食として食べられていたようです。国内の主産地は、長野県と関東地方、東北地方、東海地方です。寒冷地の春あわと、温暖地の夏あわに生態がわかれ、栽培適地は広いものの、多湿を嫌うのが特徴です。野生種は「ねこじゃらし」で知られているエノコログサです。



きび 耐乾性に強く、短期間で成長

アジアの中央部から東部一帯が原産地とされています。あわと同じく、新石器時代から栽培されていた、最も古い作物のひとつです。日本では奈良時代の『万葉集』に初めて登場し、おとぎ話『桃太郎』のきびだんごとしても有名です。国内の主産地は、長野県と関東地方、東北地方、北陸地方、中国・四国地方。他の作物が育たないような乾燥地でも育つなど耐乾性が強く、短期間で収穫できるのが特徴です。

ひえ 群を抜く丈夫さ

ひえには2種類あり、ユーラシア大陸起源のものとアフリカ大陸起源のものがあると考えられています。ひえは、なんといっても丈夫なのが特徴で、冷害、湿害、塩害にも耐え、古代から食用として重要な役割を果たしてきました。日本でも米が伝来する以前から、あわとひえは常食されてきました。国内の主産地は、岩手県や青森県などの東北地方。非常にアクが強いため虫がつきにくく、長期間保存できます。

