



第26回 公開シンポジウム

五感で感じるシンポジウム  
新しい子どもの味覚教育とは？

2016年11月7日(月) 12:30~16:40

東京ウィメンズプラザ ホール

主催

食生活ジャーナリストの会 (JFJ)

子どものための味覚教育研究会 (IDGE)



## ごあいさつ

食生活ジャーナリストの会 (JFJ) 代表幹事

小島 正美

「フランス生まれの味覚教育」をご存知でしょうか。

今日は、味覚教育の祖として世界的に有名なジャック・ピュイゼ氏を迎えてシンポジウムを開催できることをとても嬉しく思っています。ワインの醸造学者でもあるピュイゼ氏が提唱する味覚教育はとてもユニークなものです。先生や親が子どもに「特定の味」を教えるのではなく、子ども自身の「感性」を尊重し、子どもが主体的に感じたことをいろいろな言葉で表現する中で、子どもが自分なりに考え判断し、人と共生する力を育む教育です。単に味覚を育むのではなく、生き方をも変える、というところに個人的にも非常に関心があります。

現在、日本の食育は様々な形で行われていますが、このピュイゼ氏の味覚教育理論を日本の食育にどう活かせるのか、どう関わるのか、日本で行うにはどのような形が考えられるのかについても、とても興味があり、パネルディスカッションを通して皆さんと議論を深められればと考えています。

このシンポジウムが皆さんにとって味覚教育、そして日本の食育について考えを深める機会となれば幸いです。

### 目次

食生活ジャーナリストの会 代表幹事 小島正美 あいさつ	p. 1
第 26 回公開シンポジウムプログラム	p. 2
基調講演 I	p. 3
基調講演 II	p. 6
パネルディスカッション	p. 9

報告書作成： 田尻 泉 (JFJ 会員/IDGE 代表兼チーフコーディネーター)

# 第 26 回公開シンポジウム プログラム

- 12:30 主催者挨拶 小島正美 JFJ 代表幹事／毎日新聞社
- 12:35 基調講演 I ジャック・ピュイゼ 味覚研究所副所長／IDGE 名誉会長  
「食べものからの『語り』をきく～味覚教育概論」
- 14:15 基調講演 II 石井克枝 淑徳大学教授／IDGE 会長  
「味覚教育で何が変わる？」
- 15:00 パネルディスカッション
- |          |               |
|----------|---------------|
| パネリスト    | ジャック・ピュイゼ     |
|          | 石井克枝          |
|          | 坂井信之 東北大学准教授  |
|          | 品川明 学習院女子大学教授 |
|          | 和田勝行 文部科学省    |
| コーディネーター | 小島正美          |
- 総合司会 佐々木仁子 フリーアナウンサー／JFJ 会員



## 基調講演 I

# 「食べものからの「語り」をきく ～味覚教育概論～」

最初の基調講演を行ったジャック・ピュイゼ氏は、醸造学及び味覚の権威としてその学識の深さは世界的に知られています。食べているものから感じるものを認識できない人が多いことと子どもたちを取り巻く食生活の乱れに危機感を抱き、味覚教育の理論を編み出しました。

ピュイゼ氏は、「味わう」ことを学ぶことは、人生の一瞬一瞬を味わうことを学ぶことだと言います。誰も人の代わりに味わうことはできず、味わって感じるものは人それぞれ違います。その違いを認識して受け入れることで、自分を知ることができ、他の人とお互いに理解できるようになります。また、同じ場所、時、人が揃う一瞬は二度と訪れません。さらにピュイゼ氏は、味覚教育は語彙を豊富にし、それはその国の国語、ひいては文化を豊かにすることにつながることも述べています。そして、味わうことで、体だけでなく精神が満たされるとも述べています。

講演の内容は以下の通りです。

### 五感は平等、そして人は皆唯一の存在

「味わう」ということは、五感を使って食べものが発する「感覚的なメッセージ」を受け止めること、すなわち「食べものからの『語り』をきく」ということ。そして、食べものから受け止めた一つ一つの刺激を言葉で表現すること。食べものがおいしい、まずい、いい、悪い、ということではない。また、「食べものの味」というものが存在するのではなく、食べた人が「味わって」受け止めたものが「味」なのだ。

人間が持つ五感には貧富の差や社会的な地位などは関係ない。また、人はそれぞれ唯一の存在で、誰もあなたの代わりに呼吸することはできないのと同様に、誰もあなたの代わりに味わうことはできない。

「味わう」という行為には、必ず「味わう人」が介

### 味覚教育とは

「味覚教育」は食べものを「食べる」もしくは「飲む」ときに感覚を働かせて、食べものもつ「感覚的な特徴」を探求すること、すなわち「味わう」ことを学ぶ。それは単に新しい食べものに会ったり食べたりすることではない。また、「味」を教わることもな



ジャック・ピュイゼ

味覚研究所副所長（旧フランス味覚研究所創設者）  
子どものための味覚教育研究会（IDGE）名誉会長  
科学博士、ワイン醸造学者。1964年より味覚を育てる理論を開発し、1974年に子どもたちを対象とした最初の「味覚を目覚めさせる授業」を実施。以後フランス全土の小学校に広まり、10数万人の子どもたちに味覚教育がほどこされた。現在では、世界中に広く味覚教育理論の基本として紹介される。

在する。しかし、人はそれぞれ年齢や性別、出身地、経験、嗜好、習慣、感度などが違い、その違いから、同じ食べものを味わっても感じるものや感じ方は人によって違う。食べものが発するメッセージは同じでも、受け取るものが違うのだ。お互いが違うことを知るといことは、相手を理解し経験を共有するのにとっても大切なことである。

「味わう」ことを学ぶことは、体験したことを言葉にしてコミュニケーションすることを学ぶことで、これにより味覚の根幹が築かれ、人と人との距離が近づき、社会性が育まれる。そして、食べるものを尊重し、生産者、流通業者、調理人など食べものの背後にいる人全てを尊重することにつながる。

い。その点で「味覚教育」と「味覚の一週間」は違う。

「味覚教育」によって、味わい、感じたことを認識して分析し、記憶に残すことができるようになると、人と経験を共有することができるようになる。また、栄養の偏りや特定の食べものへの依存を避けることが





### 「味わう」ということ、五感のマスターになるということ

人は誰でも自分が持っている五感を使うことができ、一日三回食事をする。しかし、「食べる」、「飲む」という行為は能動的な行為で、先述の通り誰もあなたの代わりに「味わう」ことはできない。自分自身で意識して「味わう」ことなく、ただ食べて飲み込んでしまえば、何も残らない。そして、「味わう」ということは五感全てが同時に関わる多感覚の現象である。一般的に「味わう」というとき、四味もしくは五味など味覚による判別に留まり、五感全てで感じる刺激を受け止めないのは残念なことだ。

「味わう」ということは、食べる前、途中、後のそれぞれの段階で主体的に五感を使って食べものからの「語り」を受け止めること。そして、感じる刺激には外的な刺激と内的な刺激がある。

食べる前は食べる準備をする段階。視覚、触覚、聴覚、嗅覚による食べものからの刺激を受け止めて、食べものの状態や既知のものか未知のものかななどを判断する。特に嗅覚は記憶を呼び起こす。バナナの匂いがあるのではなく、バナナを思い出す匂いがあるのだ。

次に食べる途中、すなわち口に入れる段階。まず唇で温度刺激を感じ、そして口に入れた瞬間に多感覚の情報が一度に押し寄せる。これらの刺激は一度に押し寄せて来るが、一つ一つ順番に脳に伝わる。だから、この段階に時間をかけることが必要なのだ。この段階で大きな役割を持つ温度による刺激についても話しておこう。温度によって甘味、酸味などの感じ方が変わる。甘味は熱い方がより強く感じ、酸味は冷たい方が強く感じる。また、温度によって

できるようになる。

もう一つの「味覚教育」特徴は、語彙が増えることである。それは国の言語を豊かにする。実は私が味覚教育に取り組んだきっかけは、子どもの語彙を増やしたいと考えたことであった。食行動が形骸化している国では言葉が減っていき、ひいてはその国の言語が衰退していく。

さらに、「味覚教育」の基本理念は学校の様々な教科に通じており、「味覚教育」は異なる教科と教科の間を結びつけることを可能にする。

「味わう」ことを学ぶのは子どものものだけではない。大人も学び続けることが重要だ。

感じる硬さも変わり、温かい方が柔らかく感じる。食べもの、飲みものを提供する温度が重要であることが分かる。人によって温度の閾値が違い、それによっても感じ方が変わることを認識することも大切だ。温度の閾値は同じ家族の中でも違う。そういうことを知らないと家族の中でのめごとの一因ともなりうる。

最後は食べた後、余韻を感じて分析する段階。余韻によって脳に記憶が作られる。食べものから感じたことを認識して分析するとそれが喜びや落胆といった感情と一緒に記憶として残る。そして、次の新たな経験は常に記憶に残っているものに基づいて分析される。そうして味覚の根幹が築かれていくのだ。

野菜のニンジンだけが存在してもニンジンの味は存在せず、味わう人が味わって初めてニンジンの味がある。私たちは食べることでニンジン破壊する。そして私たちは、一度壊れることでニンジンが発する感覚的シグナルを受け止めて、言葉によってそれを蘇らせる。ニンジンの姿は見えるが、ニンジンの味は見えない。しかし味わうことで、私たちはニンジンの味を語るができるのだ。もし私たちがニンジンを味わわずに飲み込んでしまったら、ニンジンはただ消えるだけだが、味わえば、私たちの言葉によってニンジンは新たな命を得るのである。

食べものからの「語り」を受け取れなければ、食べものについては語れない。もしメッセージを受け止められなければ、語ることはすべてでっち上げになってしまう。

### 三位一体

味わうとき、「食べもの」、「味わう人」、「環境」が三位一体となって絡み合う。「食べもの」だけが大切なのではなく、「環境」も重要である。天気や気温が違えば、食べものが発するメッセージは同じでも、我々が受け止められるものが違って来る。部屋の色なども届くシグナルに影響を与える。また、場所が変われば食べものから感じるメッセージも変わる。福岡と札幌、東京、パリでは同じものを

### 食べものか食糧か

食べもの、飲みものには栄養、衛生、感覚の3つの特性があり、計測可能な第一の質（栄養・衛生）と目に見える形では測れない第二の質（感覚）に分けられる。第二の質は、喜びや楽しみなど感覚器官を通して得られるもので、人それぞれに得るものが違う。味わわずに飲み込むと、第一の質は得られて身体的な必要は満たされるが、第二の質は得られず、感情面・精神面は充足されず記憶にも残らない。

食べものが何も語らなければ、あるいは食べものからの語りを受け止めなければ、第二の質は得られない。食卓で政治やスポーツなど食べものとは関係のない話ばかり

### ガストロノミーとは、おいしく食べる芸術

ガストロノミーとは高級なものを食べることではない。日々の三食の中に存在するものである。シンプルな食事、贅沢な食事、家族での食事、お祝いの食事、そのときどきにふさわしいものをおいしく食べて飲むのがガストロノミーだ。食べものだけでなく飲みものも忘れてはならない。

### 健康とは

「健康とは、病気ではないとか、弱っていないということではなく、肉体的にも、精神的にも、そして社会的にも、すべてが満たされた状態にあること」（世界保健機関憲章前文より）。精神的なところに味覚が関わる。健康であるためには「味わう」根幹を築いて、肉体だけでなく精神を満たし、社会性を育むことが必要なのである。

食べても、感じるものは違うのだ。

すべては自分の体を通してのみしか体験することはできない。よって、「味わう人」は「味わう」準備ができていなければならない。それは、外部の余分な情報に惑わされずに食べものそのものと向き合って、食べものからのメッセージを受け止め、分析することができる状態ということだ。

して食べものと向き合わなければ、食べものからの「語り」を聞くことができず、よって第二の質を得られず、記憶にも残らない。とてもシンプルな話だ。

第二の質が得られ、精神も満たすものが「食べもの」である。一方、栄養と衛生だけを満たすものは「食糧」である。日本語に二つの違う概念を表す言葉が存在するということはすばらしいことだ。英語ではどちらも Food という言葉で表現される。概念が無くなると言葉は消滅し、そして、それはその国の国語の衰退につながる。

今の世の中、飲みものが軽視されている。

「食べる」と言う行為には、季節、地方、ときに合わせた多様性が欠かせない。そして、深く食べるには、身体以上に精神が満たされることが大切である。



## 基調講演 II

# 「味覚教育で何が変わる？」

二番目の基調講演を行った石井克枝氏は食物学、調理科学の専門家です。長年教育に携わり、大学で教鞭をとるかたわら、内閣府食品安全委員会の委員も務めています。子どもの主体的に食べものに向き合う力を育むピュイゼ氏の考えに賛同し、日本の食文化に根差した日本ならではの味覚教育の研究と普及に取り組んでいます。

石井氏は、味覚教育のポイントと指導者の心得を紐解くと同時に、日本の教育における展開の可能性について実践例を交えて紹介しました。講演の後半では、実際に五感を使って、感じて表現をするという体験を参加者全員と行いました。石井氏は、味覚教育は子どもの感性を育み、主体性と社会性を伸ばすが、それは一朝一夕にできることではなく、継続して取り組み、子どもの主体的な行動変化を待つことが重要だと言います。また、指導者や親の対応がカギを握るとも述べています。

講演内容は以下の通りです。

### 日本における味覚教育

子どものための味覚教育研究会 (IDGE) は、日本の食文化や風土を大切に、「日本における味覚教育」に取り組んでいる。これは、食べものの背景にあるものを重視し、食文化や風土を尊重するピュイゼ氏の味覚教育理論とも一致する。

ピュイゼ氏の理論は、食べものと向き合い、食べものが発する情報を五感を通して受け止める力をつけるもの。何をどう食べているかを考えて食べるものを選択する力、

### 感性を引き出す 10 箇条

味覚教育で効果を得るには、指導者の資質と継続が重要である。子どもの感性を引き出すには、子どもに接する指導者や親の対応がカギを握る。マニュアルやワークシートがあればできるというものではない。また、子どもの感性を引き出すには時間がかかる。心掛けるべきポイントを紹介しよう。

子どもの感性を引き出すには、子どもが自分の感性で主体的に感じて、自由に表現できるように導くことがカギ



石井 克枝

子どものための味覚教育研究会 (IDGE) 会長  
淑徳大学教授、千葉大学名誉教授、内閣府食品安全委員会委員、日本家政学会会長、日本調理科学会副会長、日本家庭科教育学会理事

すなわち自分の食を作りあげる力を育み、さらには自分の人生をより良く生きる力を育むことにつながる。この理論は、国や文化を超えた普遍的なものである。

自分が何をどう感じてるかに向き合い、それを言葉にすることによって、自分を知り自分を認めること、自分と他人の違いを知りそれを受け入れることができるようになる。自己肯定は主体性を生み出し、それは判断力につながる。

となる。そのためには、子どもが感じたものを全て受け止めることが必要だ。一人一人が自分の感性で感じたものはその人自身のもの。人それぞれ感じるものは違い、それには正解も不正解もない。何か一つの答えにまとめることはできず、まとめる必要もない。

主体的に感じるということは、自分が何を感ずるか認識するということで、正解を探すことではない。よって、答え合わせの必要はない。また、人が何を感ずるかではな



### 感性を引き出す 10 箇条

- ・感じることに正解も間違いもない
- ・「レモン＝酸味」など、とまとめない
- ・「リンゴの香り＝リンゴ」など答え合わせをしない
- ・相談させない
- ・教えない
- ・評価しない
- ・否定しない
- ・正解を求める質問をしない
- ・閾値の高低を評価しない
- ・継続して行う

く、まずは自分が何を感じるかに向き合うことが重要だ。そのためには、周囲と相談しないということも大切になってくる。

子どもが感じたことを引き出すことが目的であり、知識を教えるのではないということも忘れてはならない。そして、いい評価も悪い評価もせずに、とにかく感じたもの

### 実践例 ～親子味覚教室～

IDGE は、文京区立誠之小学校で「親子味覚教室」を開催している。全 10 回で構成されており、五感一つ一つを意識することから始まり、感じること、表現すること、自分の食を作ること、人のために食をつくることを一年を通して学ぶ。プログラムには、日本の風土や食文化についての内容も含まれている。

同教室は、親と子が別々の教室で同じ内容に取り組む。

### 実践例 ～学校教育の中で～

味覚教育は、日本の学校教育の様々な教科の中で展開されている。味覚教育を取り入れることで、学習する内容を単なる知識としてではなく実感を伴ってとらえられるようになる。それにより理解が深まり、実生活の中でいきるものとなる。

たとえば家庭科の加熱調理の学習で五感を意識して観察することを取り入れると、子どもたちは加熱時間による味の違いに気づき、自分の好みの硬さを発見し、自分と他人の好み異なることを知る。自分の好み分かると、自分の好みの硬さに調理することができるようになり、それは自分の食を主体的に作ることにつながる。そして、意

を全て受け止める。評価をすると、子どもは評価を意識した答えを探すようになってしまう。当然否定もしない。ネガティブな反応を感じると子どもの感性は閉じてしまう。

設問も工夫が必要だ。正解やおいしい・まずい、好き・嫌いのような短答を求める質問ではなく、感じたことを引き出す問いかけをする。

味覚教育では、閾値の高低は人それぞれの個性であり、問題では無い。閾値の高低に良否はなく、評価もしない。味覚教育の結果として閾値が低くなることはあるが、味覚教育の目的はあくまでも感性を引き出すことであって、閾値を低くすることではない。

そして、先にも述べたが、味覚教育を行う上で非常に重要なのが、継続して取り組むことだ。単発のイベントや一回の授業では効果は得られない。五感を意識すること、五感を通して感じることを自由に表現することができるようになるには時間がかかる。継続する中で子どもたちの力が蓄積されて初めて、主体的にそれらができるようになっていく。

そうすることで、親子それぞれが互いを意識せずに食べもの、そして自分自身に向き合える。子どもだけでなく、親にとっても五感を意識して感じる体験は、いろいろな新しい発見がある。最後に親子が合流し、感じたことを共有する。それは親が子どもを知り、理解する貴重な機会となっている。

欲的になり、家庭でも実践したいという気持ちが芽生える。家庭科では、食だけでなく、住まい、被服など様々な領域に味覚教育が取り入れられている。

また、給食の時間に五感で感じて感想を書くということを取り入れたところ、6 カ月間で子どもに目覚ましい変化が認められた。表現する内容が飛躍的に豊かになり、書く文字もしっかりしてきた。そして、嫌いなメニューの日も残菜が激減した。これは、友達がつぶやく感想を聞くうちに苦手なものも試してみようという気持ちが生まれたことや、食べものへの関心が高まることで完食できる子が増えたことによるものだ。更に、肥満傾向や痩身傾向も減



った。ここで注目すべきことは、これらの子どもの食行動の変化は主体的なものだということだ。教師は子どもが書く感想を一切評価していない。ほめることも丸をつけることもしない。子どもと一緒に食べ、一緒に感じたことをつぶやくことを継続した結果である。

味覚教育による表現力の向上は国語でも発揮される。6ヶ月間給食の感想を書き続けた子どもたちは国語の時間に素晴らしい詩集を作った。

社会科でも味覚教育は取り入れられている。たとえば、上下水道に関する学習の時間の最後に水道水と天然水の

飲み比べを行ったところ、実感を通して上水道の成り立ちを理解することにつながった。

上記以外にも、理科、算数、図画工作など様々な教科の中で味覚教育が取り入れられており、今後益々発展することが期待される。また味覚教育は、教科と教科を結びつける役割も担う。ただ忘れてならないのは、感じたことを表現するという事は突然できるものではないということだ。五感を意識すること、感じたことを表現することを継続し蓄積された力が教科の中でいかされる。

### 五感で感じてみよう ～色と匂いの体験～

石井氏は、色（注：スクリーンに赤色を表示）と匂いのサンプルを使って感じて表現する体験を行った。参加者はそれぞれ自分が感じることを向き合い、一部の参加者が感じたものを発言した。

色を見て、感じたものを表現してみる。何色かをあてるのではない。連想されるイメージや思い出など、その色から感じるものを表現する。匂いについても同様に、何の匂いかではなく、連想されるものや思い出すものを表現する。

感じたものは自分自身のもの。人はそれぞれ経験してきたものが違い、思いおこされるもの、感じるものも違う。自分が何を感じるのかを認識し、人との違いを受け入れ、お互いに共有することが大切だ。



# パネルディスカッション

パネルディスカッションは、基調講演を行ったジャック・ピュイゼ（以下、ピュイゼ）氏、石井克枝（同、石井）氏、東北大学准教授の坂井信之（同、坂井）氏、学習院女子大学教授の品川明（以下、品川）氏、文部科学省の和田勝行（同、和田）氏の5人が「味覚教育の可能性」をテーマに約1時間にわたって意見を交わしました。コーディネーターはJFJ代表幹事・毎日新聞編集委員の小島正美（同、小島）氏が務めました。

ディスカッションに先立ち、坂井氏はピュイゼ理論とその効果について、脳科学と心理学の観点から科学的に検証し、味覚教育は食べものだけにとどまらない全人的な人間教育であると話しました。また品川氏は、自身が取り組む「面白い教育」について紹介し、食を命と捉え、「有難う」や「お蔭様」の心を教える大切さについて説明しました。和田氏は、「学校における食育の推進と学校給食の充実」と題して、学校給食や食に関する指導、食育関連事業に関する現状について話しました。

各パネリストの講演要旨は以下の通りです

## 「味覚教育の科学」

### 味覚とは

異なる色をつけたシロップや異なる香りをつけた水を飲み比べると、ほとんどの大人は色や香りに惑わされる。一方、子どもは色や香りが変わってもシロップや水に変わりはないと答えることが多い。これは、味覚に五感が大きく関わることを知る実験で、大人は子どもより五感に向き合うことができないことを示している。五感に向き合うことの重要性が分かる。

人が食べ物を摂取する第一の理由は栄養の補給やより良く生きるために必要なものを満たすためである。しかし、第一の欲求の充足だけでなく感性が満たされることも大切だ。そして、感性に訴える自分なりの食を見つける際に重要な役割を果たすのが味覚である。

「味覚を感じる」というとき、それは「味覚」ではないことがほとんどだ。口に入れたときに感じるものを「味覚」

### 味覚と語彙

若者が「ビールは苦い」という場合、「苦手」であることを「苦い」と表現しているだけで、感じたものを表現できているわけではないことが多い。これは、感じたものを表現する語彙力が不足していることによって起きる現象だ。

語彙力がなく、感じたことを表現できなければ、感じ



坂井 信之

東北大学大学院文学研究科准教授  
博士（人間科学）

と言っていることがほとんどだが、胃腸にも味覚受容体がある。また、口の中で感じるものには、五基本味だけでなく、香りやトウガラシなどの化学的感覚も関わっている。

ていないのと同じだとも言える。心理学、文化人類学ではサピア＝ウォーフ仮説として古くから知られていることだが、語彙力があればあるほど敏感になる。したがって、語彙力は育てなければならない。語彙力の育成に重きを置くピュイゼ理論の重要性はここにある。

すなわち、味わったものを認識して区別できるかどうかは、味覚の問題ではなく語彙力の問題である。典型的な例は、ソムリエが素人には区別できないものを感じ取り、ワインの様々な味を表現し、ワインをあてることのできる理由にみることができる。実はソムリエの閾値は必ずしも

### おいしさとは何か

おいしさや味は、脳に届いた電気信号の解釈で、物理的に何かが存在しているわけではない。そして、おいしいと感じるかどうかは記憶との照合によって決まることが分かってきた。すなわち、楽しい記憶と結びつくものはおいしく、悲しい記憶と結びつくものはまずいと感じると思われる。孤食や個食はこの観点からも問題であろう。

### ピュイゼ氏の味覚教育とは

私は食の心理学を通して普通の心理学の現象の究明に取り組んでいる。食べもの向き合うことを入り口としているが、それは入り口であって、決して食べものにとどま

低くはなく、むしろ鈍感な人も多い。感じたことを覚えておく能力は、味覚の鋭敏さではなく、語彙力の問題。このことから、語彙力を磨くことが非常に重要であることが分かるであろう。

おいしさが個人の記憶と結びついているのであれば、個人間で違いが出るのが当然である。官能評価学、心理学、脳科学などの分野では、いままでバラツキや誤差ととらえられてきたものこそ真実であるとみる研究が進められている。すなわち、人それぞれのおいしさの過程を研究している。

らない。全人的人間教育であると言われているピュイゼ氏の味覚教育理論の核もそこにある。このポイントは是非押さえておいて欲しい。

## 「味わい教育～感じるとおいしくなる魔法～」

### 味わい教育

味わい教育とは、正解を求めない、郷土を育む、自分の能力を信じ鍛える教育で、体験しないと理解できないものだ。食べているものは基本的に生きているもの、または生きているものから作り出されたものである。味わい教育では、食は命であるという価値に気づかせる。

### フードコンシャスネス教育

私が提唱しているフードコンシャスネスとは、食べるもの、食べること、食べかた、という日常の当たり前の行為をきちんと意識することである。そして、フードコンシャスネス教育とは、五感を通して感性能力を引き出し、人間力を復活し、態度を養う教育で、「食は命なり、食は社会なり、食は地球なり」という感性を持つことを大切にしている。

味わい教育の素となるのは郷土食である。郷土食には、文化的、教育的、道徳的、環境的、社会的、経済的価値が



品川 明

学習院女子大学教授

フードコンシャスネス研究所所長

含まれている。日本（地域）を意識し、日本（地域）を食べ、日本（地域）を育む、すなわち地を育み、知を生む地育知産教育であることが大切だ。

日本には、有難う、いただきます、ご馳走様、もったい無い、お蔭様という素晴らしい言葉がある。それらの言葉で表される5つの心を育むことは非常に大切だ。



## エコシステム教育

私が提唱している二つ目の理念、エコシステムエデュケーションは、「ひふみよいむなやこと」という生き物が地球上で生きるために必要な順番を教えるもので、「ひふみよいむなやこと」は1～10までを意味する。古来より日本人は、自然物全て、生きとし生けるもの全て繋がっていて大切なものであるという教えを伝えて来た。生きるものは居るべきところに居て、欲するものを獲得できるよう

## 新しい食教育の視座

食とは、自然、社会、経済、文化、歴史、環境、家庭の平和など、限りない価値観のあるものである。生き物を健康にし、人と人をつなぎ、最終的には人を謙虚にして人が感謝する。そして、地球を健康にする。世界は一つ、光

## フードコンシャスネスの味わい教育とは

味わうということは、五感や心で食や命のつながりを感じ、その恵みに感謝することだ。そして、フードコンシャスネスの味わい教育は、もの（食べるもの）、こと（食べること）、かた（食べかた）を自覚し、5つの心を育む教育である。それは、「ひふみよいむなやこと」のつながりを感じることにつながる。そして、5つの心と「ひふみよいむなやこと」を感じることは、おいしさを広げる。

に配置されている。生き物の形や色も自然の摂理にかなっている。必要な順番とは、地球（宇宙）に誕生した順、感謝の順、38億年の（地球の）歴史であり、自然の見方を育む心得だ。たとえば、日光（ひ）、風（ふ）、養分（よ）があって、稲（い）ができるという考え方は、生態学の概念がない時代からあった。

も一つ、空気も一つ、水も一つ、全部一つで大切なもの、と言う広大な意識を持つことが必要だ。するとお椀の中に地球が見えてくる。

小学校でも様々なアクティビティーを行っている。たとえば、一食の献立の写真を子どもに見せ、どれだけ「有難う」と言えるかを問うている。

五感と心の感性教育は、「お蔭様」と「有難う」をたくさん感じる教育だ。感謝がどれだけあるかが重要。多くの愛に感謝し、皆さんのお蔭で生かされていることに感謝する。





# 「学校における食育の推進と学校給食の充実」

## 文部科学省の取り組み

2005年に施行された食育基本法では、子供の人間性を育み、生きる力を身につけるためには何よりも「食」が重要であるとしている。

この食育基本法に基づき、平成28年度から32年度尾を計画期間とする第三次食育推進基本計画が策定された。食育の推進に当たっての基本的な方針や目標値等を掲げて、政府全体で食育に取り組んでいくこととしている。

学校教育に関しては、第二次計画に引き続き、朝食を欠食する子供の割合、学校給食における地場産物の活用割合、学校給食における国産食材の活用割合の改善を目標とし、それぞれの達成目標を0%、30%以上、80%以上と



和田 勝行

文部科学省 初等中等教育局  
健康教育 食育課長

設定した。また、新たに中学校における学校給食実施率向上を目標とし、達成目標を90%に設定している。

## 学校給食の目標

学校給食は、栄養バランスの取れた食事の提供により、児童生徒の心身の発育・発達に資することはもちろん、学校における食育の推進を図る上でも重要なものである。

また、食に関する適切な判断力の涵養、食文化への理

解、生産流通に関する正しい理解などを目標としており、学校給食の実施率向上は非常に重要であるが、中学校においては大都市部を中心にいまだに実施されていない地域があり、その改善が課題となっている。

## 栄養教諭の職務と期待される役割

食育を推進する上で、栄養教諭は学校給食の拡充と共に重要なものだ。2005年に食に関する専門家として、児童生徒の栄養の指導と管理をつかさどることを職務とする栄養教諭が制度された。栄養教諭は、食に関する指導に関わる教職員間の連携・調整、児童生徒への教科等における教育指導や個別的な相談指導、学校給食を生きた教材として活用した

指導、学校給食の管理などを主な職務としている。また、栄養教諭不在の学校と栄養教諭が配置された学校、もしくは教育委員会との間の連絡調整を図るコーディネーターとしての役割も期待されている。

栄養教諭の配置数は年々増加しており、2015年は5,436人であった。更なる栄養教諭の増加と同時に質の充実も重要だ。

## 文部科学省の食育関連事業

2014年より文部科学省が教育委員会や国立大学法人、学校法人などに委託して、「スーパー食育スクール事業」を展開している。これは、栄養教諭を中心に外部の専門家を活用し、食育の成果を科学的に分析して多角的な検証を行い、食育の一層の充実を図るものである。

2016年度からは食品ロスの削減、地産地消の推進、伝

統的食文化継承といった社会的課題への取り組みに学校給食の場を活用する新規事業も始まった。その成果を共有して全国的な展開を図りたい。また、様々な教科等に分散している食育に関する内容を集約し、体系的に整理した小学生用食育教材の配布を行うとともに、教職員用に指導のポイントをまとめた指導者用資料も作成している。

## 食育の今後の展望と味覚教育

食育を通して、子供たちが健全な心と体を培い、未来にはばたくことができるよう取り組んでいきたい。

味覚については、中学校の家庭科で「色どりや味のバ

ランス」「味わいの違い」などが取り上げられている。味覚の学習などを通して食育全体の向上と推進が図られることを文部科学省としても期待している。

## ■味覚教育の可能性についての討論会



**パネリスト** ジャック・ピュイゼ、石井克枝、坂井信之、品川 明、和田勝行  
**コーディネーター** 小島正美

### 教えるのではなく、子どもが自分で感じる環境を作る

**小島** では、会場も含めて討論を始めます。まず私が感じた疑問を質問しましょうか。日本の食育では、「有難う」や「もったいない」など、しつけやマナーを教えますが、ピュイゼ理論ではそれはどういう位置づけなのでしょう。

**石井** ピュイゼ理論では、「味わう」ことによって生産、流通、調理といった食に関わる人たちに敬意を持つことを大切に考えています。「有難う」、「もったいない」は教えるものではなく、それらを子どもたちが感じられる状況を作るのが重要だと考えます。自校調理ではなく、センターで集合調理されている給食は、食の背景にいる人々の存在が伝わりにくく、「有難う」、「もったいない」を感じるのが難しい可能性がありますね。

**小島** 自分の感性を大切にということですが、ハンバーガーなどファーストフードチェーン店の食事がおいしいと感じるのも、それはそれで一つの感性ということでしょうか。

**石井** ファーストフードチェーン店の味が好きだと思う人はいます。まずは、いい状態で生産された食材から作られた食事に触れさせることが重要です。それを知らずにフ

ァーストフードチェーン店の味をおいしいと言っていることが多い気がします。きちんとした食べものに触れさせた上で、自分がどう感じるのかに向き合うことが大切です。

### 感性が育つと食べるものの幅が広がる

**小島** 感性が育つことが健康につながるのか、という点についてもお聞きしたい。健康を阻害しないような形で感性を引き出すということなのか。それとも、感性を育てる上では健康のことは直接考えないということなのでしょうか。

**石井** 感性を引き出すということは、自分は何が好きなのか、嫌いなのかなど自分の経験を顧みながら自分を知っていくことです。自分に問いかけるうちに食に関する興味、関心が高まっていきます。子ども自身が、いろいろな食べものに触れることが面白いことだと気づいていくと、食べるものの幅が広がり、自然に栄養のバランスにも寄与していくと考えます。

**坂井** 感性を高めると閾値（味を感じるレベルの値）が低くなるわけではありません。石井先生の講演にもあったように、味覚教育を行うことによって嫌いなものでも残さずに食べるようになります。感性が高まると自分の閾値の特性に気づくようになり、それにより食生活や嗜好が変わっていくことが期待されます。ピュイゼ先生の話にもあった



ように、感性を高めていけば、自然に健康につながると信じて取り組んでいます。

**小島** 日本の学校給食の中でも味覚教育を行うことは可能なのでしょうか。

**石井** 学校給食でも栄養教諭や担任の言葉かけ一つで子どもの興味関心は引き出せます。子ども自身が感じたことを大事にして広げていけば、可能性は十分あります。

### 子ども一人一人の言葉を全て受け止め、評価しない

**小島** ここで、品川さんから何かご意見はありますか。

**品川** ピュイゼ理論の価値観と日本人が古来持っている食に対する価値観には共通することが多いと思っています。感性を大事にする点については同意します。ただ、石井先生の話の中で「ほめない」とありましたが、ほめてもいいのではないかと思います。自分が取り組む味わい教育では、コミュニケーションを促し、グループでディスカッションをして、気づきをまとめ、それを発表させています。そして、いい答えが出ればほめています。

**石井** 「ほめない」というのは、学校の先生が最も疑問に思う点でよく質問を受けますね。ある一つの答えをほめると、子どもたちはそれがいい答えだと思い、自分が感じたことよりもその答えに引きずられてしまいます。グループ発表をしてクラス全体でまとめることもいいとは思っていません。ものごとを客観視できるような年齢になってからであればよいですが、小学校の中学年で、初めて自分の感性と向き合う場合、自分が感じたことを大事にするには、一人一人違っていいのだということを徹底して子どもたちに感じさせる必要があります。そこは大切にしてほしいですね。

**坂井** 心理学では、石井先生の話は内発的動機づけと言



ます。それに対し、「ほめる」というのは外発的動機づけと言います。外発的動機づけとは、「ほめられること」を求めて行動や発言をすることです。たとえば、親は発言すること自体を促したくてほめたとしても、子どもはその「答え」がほめられたのだと誤解し、そういう答えが求められているのだと勘違いします。すなわち、「ほめる」ということは、誤った行動を強化してしまう可能性があるのです。いま教育の場面では「ほめる」ということは使わなくなっています。子どもの場合は使わず、ペットには使っていていいと変わってきています。これは科学的な裏付けも十分ある話です。

**品川** 「ほめる」という言葉が適切でなかったのかもしれませんが。応答がないとコミュニケーションは成立しません。教室の中のコミュニケーションでも応答が大切になってきます。特定の人ではなく、グループ全体でシェアする場合、評価をするのではなく、発言の内容を確認するとか、皆が考え付かなかったことに対しては「すごいね」などといった指導者の発言はいいのではないのでしょうか。

**小島** 応答する際の言い方が大切だということですね。

**石井** 正にその通りです。「すごいね」とか「良かった」と言ってしまったら、それは評価になってしまいます。子どもが言ったことを、「そうだね」と全てを受け止めることが大切です。「皆が気づかなかったことに気づいたね」などとも言わないほうがいいです。気づく人もいれば、気づかない人もいて、それは子どもたちがコミュニケーションの中で分かることです。指導者が「(その発言は)良かったね」という応答はしないほうがいいのです。

**小島** では、家で親が子どもに「良くできたね」というのもいけないのでしょうか。

**石井** 家庭でも、親が「良くできた」と言ったら、子どもはそれを言ってもらえることを言おうとします。子どもがどんなことを感じて、その発言をしたのかを大人が見極めなければなりません。また、大人は大人で自分が感じたことを発言します。そうやってコミュニケーションを取り合うと、親子が共に成長できますね。

**小島** 給食の感想を書くうちに語彙が豊富になるという話がありましたが、子どもはそれを「頑張ったね」とほめて欲しいという気持ちは生じないのでしょうか。

**石井** 味覚教育を実践する中で、評価の判子や二重丸、コメントは一切やらないようにと言っています。子どもは丸をもらえるから書くのではありません。食べて感じて書く

ことを繰り返すうちに、自発的に書きたくなくなって書き、書いたカードをファイルにためて行きます。そして、自分でファイルを見て振り返ったりします。そのうちに、食べている途中にも感じたことをどんどんつぶやき出します。すると給食時に流れるBGMが邪魔だとも言い出します。食べものに集中して感じるができないと言うわけです。食べものに向き合う力が育っていくことが大切です。

**ピュイゼ** 何か質問をしたとき、大人と子どもでは出てくる答えが違います。子どもは生まれてから後天的に獲得した知識が少ないので当然のことです。しかし、子どもは真実に基づいた的確な表現をします。たとえば、以前オレンジの花の匂いを子どもにかがせたことがありました。すると、「オレンジ」や「レモン」などのほかに「アルコール」と言う子がいました。匂いのサンプルを用意する際にアルコールで希釈していたからなのですが、大人は恐らく無意識にアルコールの匂いを受け流してしまいます。それに対して、子どもは素直に感じて、感じたままを言います。「アルコール」と言った子は、数日前に予防接種を受けており、その際の消毒用のアルコールの匂いが記憶に残っていたので、その子にはアルコールの匂いの印象が一番強かったのです。大人には、子ども時代の感覚に戻れないというハンデがあります。子どもの最も素晴らしい反応は顔に現れる表情です。

### 五感を使って食べることは生き方にも関わってくる

**小島** ここで会場からの質問も受け付けたいと思います。

**会場** ピュイゼ先生は小学生を対象にした方がいいと言いますが、自分が接するのは幼児が多いです。幼児へのアプローチについてアドバイスをいただけますか。

**ピュイゼ** 味覚教育を実施した狙いは、味わうことを学ぶという以前に語彙を増やすということでした。語彙を増やすことを目的にするなら、ある程度語彙を持ち始めた年齢の方がいいでしょう。基本が築かれていないと言葉が出てこないからです。また、読み書きができる年齢であることも大切です。男女差がまだあまりない思春期前が望ましいです。性差がはっきりしてくると、男女では心理的にも違いが出てくるので複雑になってきます。

**小島** 日本でも、幼児は味覚教育の対象になっているのでしょうか。

**石井** 言葉の獲得が大切であるという観点からは、自分が感じたことを表現していくことを積み重ねることが必要

ですから、それには幼児は早いでしょう。ただ、幼児のときから色々な食べものに触れさせるのはとてもいいことです。無理やり言葉を引っ張り出すのではなく、体験を積み重ねるのは大切なことだと考えます。

**会場** 大学生レベルになると、「ばっかり食」が出来上がっていることもあります。自分の感性を大事にしないと、ファーストフードチェーン店の商品がおいしいとか、お菓子だけしかたべないというのも、自分の感性だからいいということになるのでしょうか。

**坂井** 大学生の「ばっかり食」に危機感を覚えて取り組みをしていますが、いろいろな大学で同様の取り組みが増えてきています。「ばっかり食」は食べもののバリエーションが広がると自然に解消されるものです。経験を増やしていけば、自然に改善されると期待できると考えています。

**石井** 大人になってからの修正はただほめればよいということでもありません。経験を増やすという意味では、調理過程や生産過程に触れ、食べものの成り立ちを知ることが食行動の変容に大きな力があるという研究が多くの人によってなされています。ただ目の前の食べものの種類を増やしても、嫌いなものには手は伸びません。成り立ちに触れることがいいことなのではと思います。

**品川** 石井先生のおっしゃる通り、生産現場、つながりを認識することは大切です。それに加えて、友人同士のコミュニケーションと言う意味も含めて、調理もうちの大学では行っています。片付けを非常に重視しており、自分の分だけでなく、周りにも気を配ることができるようになると色々な視点が出て来て人間性も大きくなります。色々な経験を積みながら食べることに向き合うと「ばっかり食」ではない要素が出てくるのかなと思っています。

**小島** この議論を聞いていますと、自分がどう生きるのかに関わってくるので、とても面白いですね。最後にピュイゼ先生からメッセージをいただきましょうか。

**ピュイゼ** とてもシンプルなことです。テニスをするにはテニスのやりかたを習わなければなりません。何かをするには、その方法を学ぶことが欠かせません。ただお腹を満たすだけでなく、精神を満たすには、味わって食べることを学ぶことが必要です。味わって食べるには、自分が五感を持っていることを知り、それを使うことを知る必要があります。昨今、社会全体の感度が鈍くなっています。だからこそ、ただ食べるのではなく、五感を使って食べることがより重要になってきています。