

侮れない、毎日の食卓の力のすごさ

宮崎中央新聞 2016.12.12 水谷謹人

娘が通っていた大学の研究室で、朝一人の男子学生が死んでいたという事件があった。外傷はなかった。検視が行われた。**死因を聞いて友人たちは皆驚いた。「栄養失調」だったのだ。**決して生活に窮して食うに困っていたわけではない。なぜなら彼は100kgを超える巨漢だったからだ。国立大学に入学したくらいだからそれなりに学力は高かったはず。だが**親元を離れて生活自立をするまでに正しい食生活の習慣が身に付いていなかったのだろう。**

九州大学農学部佐藤剛史先生は、毎年1年生を対象に食生活に関する調査を行っている。「1日3食を、どこで、誰と、何を食べたか」を記入してもらうのだ。

Aさんはその日、昼食を抜き、夕食はコンビニ弁当。翌日の朝食も抜いていた。

Bさんの昼食はおにぎりとチョコレート菓子。夕食はカルボナーラとコーンスープ。翌日の朝は抜いていた。

Cさんの昼食はサラダ。夜はアイスのみ。翌日の朝は抜いていた。

Dさんは昼、イタリアンバイキングでしっかり食べ、夜はもみじ饅頭とミルクティとスナック菓子。翌朝ももみじ饅頭とスナック菓子、そしてインスタントスープという具合だ。

剛史さんは言う。「自炊して、自分で作ったお弁当を大学に持ってきて食べる人はほとんどいません。みんな外食か、お弁当やお惣菜を買ってきて食べます。この傾向は国立も私立も都市部も田舎も関係ありません。大学生はみんなこのような食生活をしています」

食べ方はどうだろう。朝は食べない。深夜12時前後に食べる。お腹が空いたら食べるし、好きなものだけ食べる。パソコンやスマホの画面を見ながらダラダラ食べる。そんな食べ方をしていても注意する人はいない。18歳までの親の躾も、小・中学校で熱心に行われた食事指導の甲斐もなく、一人暮らしになった途端、食生活は見事に崩れる。理由は「例外なく大学の周りにはコンビニ、ファミレス、ファストフード店、弁当屋が必ずあるから」と剛史さん。

彼に第一子が誕生したのは2007年のことだった。里帰り出産をした奥さんが3ヶ月ぶりに帰ってきた。その日の朝8時過ぎ、剛史さんのお母さんがお祝いに駆け付けた。午前中は部屋の掃除をしてくれた。

お昼になった。剛史さんが「どこかに食べに行こう」と言うと、お母さんは「作ってきた」と言って、バッグから大きなタッパーを2つ取り出した。ちらし寿司が作ってあった。錦糸卵が背景になって、鮭のそぼろと海苔（のり）でハート形の笑顔の絵、インゲン豆で「おめでとう」「おかえり」の言葉。

お母さんは朝5時過ぎの高速バスに乗ってきた。一体何時に起きてこれを作ったのだろう、と剛史さんは思った。歓声を上げる奥さんの横で、彼は大き粒の涙をこぼした。そして思った。

「自分はこの母にこうして育てられたんだ。自分の子どももこうやって育てよう。愛情いっぱい食卓をつくろう」

今月19日発行予定の『地頭のいい子を育てる食卓の力』（現代書林）は、長年学生たちの食生活を見て胸を痛めてきた剛史さんが子育て中の親に贈るメッセージ本だ。

「地頭」とは、学校教育など外から得た知識や教養ではなく、自立するまでに家庭内の習慣で培われる、本来持っている「賢さ」と言ってもいいだろう。

この本を読んで2001年にノーベル化学賞を受賞した野依良治さんの言葉を思い出した。記者会見で「学力が低下しているといわれていますが、どういう対策をとればいいのかと思われませんか？」という質問を受けて、野依さんはこう答えていた。

「遠回りのように思えるかもしれませんが、家族揃ってゆっくり食事をとることです。食卓を囲んで、家族全員が今日のことを楽しく語りながら、感謝の気持ちで食事をおいしくいただくことです」と。

野依さんは「地頭の良さ」のことを話したのだろう。親元を離れるまでの毎日の食卓の力を、侮ってはいけない。