

聖徳大学・人文学部
江指隆年 様

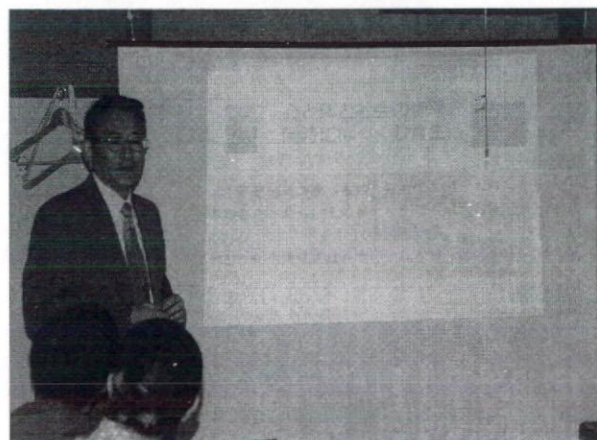
同意書

私は、前ページの「研究協力の内容に関する説明と同意について」の内容を全て読み、
了解した上で、協力に同意します。

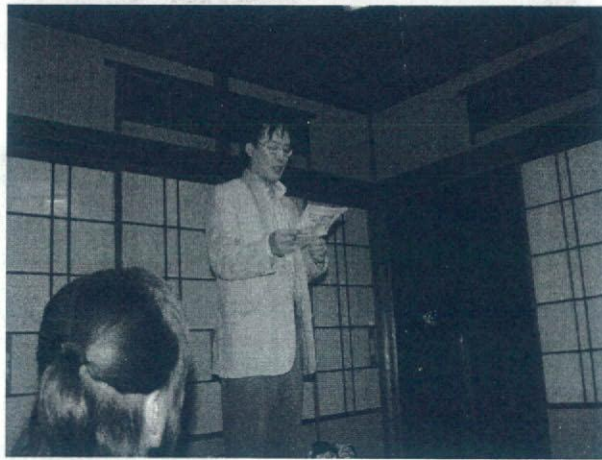
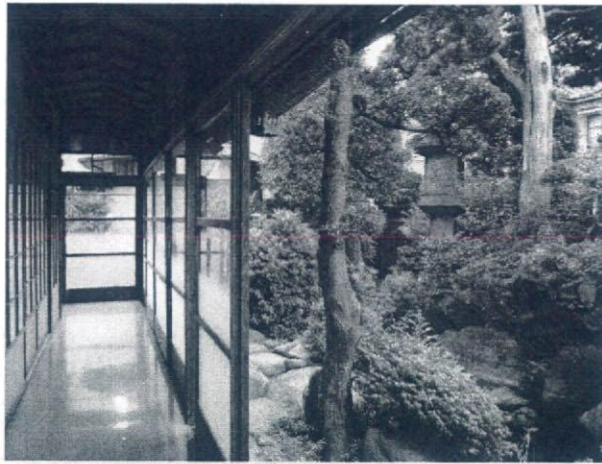
平成 20 年 月 日

氏名 _____

施設の外観（別館）と講義風景



食べ方の教示を行う部屋と実習風景



食事内容と給仕及び食事風景



アドバイザー養成にあたっての認定試験の課題と回答（講義編）

食を通して拓かれる心の世界を科学的に学ぶ講習会

氏名 _____

問題

第一回分

下記の5問から1つを選んで考えるところを述べよ。

1. 健康の定義について
2. 心を育む食には、どのような食が考えられるか。
3. ご自身の体験の中から、心に残る食
4. 食に対する健全な心の状態の例
5. 心と体と社会の健康を高める食について

第二回分

下記のそれぞれについて、自身の理解を整理し、簡潔に記載せよ。

- 1 : 和食が健康保持・増進になると考えられる理由
- 2 : 動脈硬化になるメカニズムとそれを防ぐ方略

第三回分

下記のそれぞれについて、自身の理解を整理し、簡潔に記載せよ。

- 1 : 食欲と五感の制御の方法に関する脳神経科学・認知科学による説明
- 2 : 禅やキリスト教のグローバルな精神性が茶道や和食の食べ方に与えたと思われる影響

参加者 A

第一回分 「心を育む食には、どのような食が考えられるか」

〇〇 〇〇

年越しそばに、おせちに雑煮。寒い季節には、甘酒があり、お汁粉があった。梅の花が咲き、春が近づくと、少し苦い春野菜の素揚げ。お汁粉は桜餅になり、やがて冷や奴がおいしい季節になる。松茸に贅沢を感じ、新米の季節を迎える。

食には、いつも季節があり、食には、いつも家族の声がした。例えば、縁起物なのだからおせちは残すなどか、今日は寒かったとか。他愛のない会話だが、それが家族が囲む食卓であり、なんだか幸せな場面だったような気がする。

小さい頃、初めて食べたマクドナルドのハンバーガー。とてもおいしいと思ったことは覚えているが、季節は全く思い出せない。

日本には四季がある。季節ならではの食材がある。でもハンバーガーやステーキでは、季節感を出すことは難しい。

お茶碗に残る最後の1粒を見るたびに、私は他界した祖母を思い出す。まだ幼稚園生の頃だったと思う。田舎に遊びに行き食事をした際、「ごちそうさま」と言った私のお茶碗にご飯粒が残っていた。祖母は、農家の方が一生懸命作ってくださったものを残してはいけない、そう私を諭した。

たった1粒。でも、その1粒も、作り手の苦労のたまものなのである。お茶碗半分では、このニュアンスは伝わらない。パン1切れでも、スパゲッティ1本でも、伝わらないだろう。子供心に、田んぼで農作業に従事する方を想像した。知らないおじさんが作ってくれたお米。おじさんに感謝して食べないといけない。そういうことを1粒に学んだ。目の前にある食事は、ボタンを押せば手に入れられるものではなく、誰かが精一杯育ててくださったものばかり。それを子供に伝えるのには、にんじんやピーマンではなく、やっぱり「米1粒」なのだろう。

せっかくの旬な食材も、急いで食べてしまえば、ハンバーガーと変わらない。

一人で食べるにせよ、誰かと食べるにせよ、季節を意識することで、生き方にも影響する。去年、これを食べたときは、少し辛い時期だったけれど、今年はとてもハッピーだとか。筍を食べながら、今年の春は何か新しいことをしようとか。そう強く感じれば、毎年「筍」を食べるたびに、やる気や感謝を思い出すことにもなるだろう。

季節や行事を意識した食事、つまり和食こそ、心を育む食といえるだろう。

季節を楽しみ、味わい、喜びを感じ、生きていることに、作り手に感謝する。これができれば、心の健康、身体の健康、人間関係の健康が得られるに違いない。

そうはいっても、実は、すぐに忘れてしまう。それだけ、「食べること」は、あまりに「当たり前」で、何も考えなくても食べることはできるからである。

はて、今日のランチは感謝していただろうか？否。すぐに忘れてしまう。忘れてしまうが、思い出したときには、感じよう。その「ときどき」の積み重ねであったとしても、心の健康、身体の健康、人間関係の健康につながるはずだから。

以上

参加者B

〇〇〇〇

初回 《3.自身の体験の中から、心に残る食について》

遊びと同時に食材調達の体験、と【ちらし寿司の思い出】

私は、〇〇〇〇年〇〇〇〇市生まれですが、空襲で焼き出され、両親と6人姉兄揃って、〇〇郡〇〇村〇〇〇という田舎へ知人を頼って疎開をしました。小学1年生入学時を挟む、2～3年間、自然との遊びと、食材獲得の同時達成及び、心に残る「食事の思い出」があります。学校へ上がる迄は、二人の兄、学校に入ると地元の腕白友達と文字通り、遊びと食材獲得の同時達成の楽しい体験があります。

【川】では・梅雨時、川辺に這い上がる、毛ムジャラな大きな山蟹（現地呼び名・山太郎ガニ）を、石や火箸で叩いて捕まえ（味噌炒め美味）。夕方になると、堆肥の中のみみずを餌に、釣り糸を、家の淵を流れる小川の木の根に括り付けて、翌朝、丸々とした大きな鰻が釣れていることがよくありました。6月、アユ釣り解禁になると、引っかけ釣りや、友釣り漁の兄のお供ではしゃいでいました（いぶし焼き美味）。小川を小石で閉止めて、その中にタバコの葉を叩いて入れ、くるくるしている泥鰌や鮒を取っては、怒鳴られたこともありました。

【山】では、季節の山菜や野いちご・うんべ（あけび）等の果物は勿論、冬になると雪の日、梅檀の実を餌に、竹製のばね仕掛けで、ヒヨドリを狙って罟を仕掛け、翌朝早く兄のお供で、寒さの中を見に行くと、首を挟まれて死んでいる鶉ほどのヒヨドリを持ち帰り（毛をむしり焼いて）食べていました。【田んぼ】では、水の溜まった中にはタビナ（タニシのこと）摂りに入りましたが、蛭に吸い付かれるのには困りました。田植や刈り取りの農作業時期は、近所の方々の農作業をお手伝いした夜は、食事に呼ばれ、白飯と、煮しめのご馳走を頂けるのが楽しみでした。野菜を作るほどの畑は借りていましたが、家族も多く、【自然の中から食材を獲得する】のが生活の大部分でした。

そんな中で、茸や蕨・竹の子等の山菜を中心にした、ちらし寿司が誕生日などにつくる我が家のご馳走でした。《貴重な炊き立ての白米を、もろ蓋（餅蓋）の上で冷やしながら、甘酸っぱい酢を加え、別に甘辛く煮込んだ具（揚げ豆腐や、つるし大根や、季節の山菜）を混ぜ合わす時の甘酢の香りは、作る途中から家族中が寄り集まる程の香りでした》

ところが、幼かった当時の私は、お酢の香りや味に弱く、折角の美味しい《具材》を酢飯と混ぜることを快く思いませんでした。ある日、そんな私の気持ちを察してくれた母の配慮で、私だけに、混ぜる前の、白ご飯と、甘辛く煮込んだ具を、別々によそってくれたことが有りました。皆の視線を受けながら、自分だけが食べる、濃く味付けされた具材と汁をご飯にかけて、酸味のしない、ちらし寿司の味は、それなりに甘辛く美味しくても、皆が美味しそうに食べている何時ものちらし寿司とは、全く別な料理でした。以後その特別食はそれきりでしたが、忘れられない思い出として、今でも程よい酢味の効いた、好物のちらし寿司を食べるたびに懐かしく思い出されます。

二回目

《1 和食が健康保持・増進になると考えられる理由》

先ず、和食は、ビタミン・ミネラルを加えた五大栄養素において、欧米食との摂取成分比較に違いがあり、特に乳脂肪消費量に違いが見られます。

和食はお米がメインデッシュで、野菜はノンカロリー、生魚も食べ、ポリフェノール（分

子内に複数のフェノール性水酸基をもつ物質の総称で、ほとんどの野菜や果物に含まれている、活性酸素に対して戦う抗酸化物質・赤ワインがダントツ)による抗酸化作用に優れた日本茶の習慣を持ち、味噌・醤油味でカロリーを抑え、油の摂取量も少なくされていますが、欧米食では、パンは主食ではなく、動物性たんぱく質の消費量が多く、バターの使用量で油の摂取量が多くなっています。

- ・ 心臓病死亡率と乳脂肪消費量の関係データ
 - ・ 脂肪摂取量とコレステロール関係対比データ、等からも解るように、
- 和食のように、カロリー量と乳脂肪消費量の少ない食事ほど、健康保持・増進に望まれると考えられます。

《2、動脈硬化になるメカニズムとそれを防ぐ方略》 動脈硬化になるメカニズム。

危険因子・メタボリック症候群に見られる、エネルギー過多により、体内に中性脂肪が増加すると動脈硬化になりやすい環境になります。近年、血管液を内視鏡で見られるようになった結果、従来の動脈硬化の発生メカニズムの概念が変わって、血管内ではなく血管壁で、中性脂肪を多く含む粒子が増えると動脈硬化になりやすくなる！という動脈硬化と悪玉コレステロール (LDL) と本当の悪玉コレステロール (酸化 LDL) との、関係が解明されました。

それを防ぐ方略。

先ず、脂肪摂取量と血清コレステロールとの相関表や、多くの実験データを基に、《動脈硬化と悪玉コレステロール (LDL) の新しい関係》で大豆蛋白がコレステロールを下げる成果から、朝は納豆売りの声・夕方は豆腐屋のラッパの音がイメージされる、世界に誇る長寿国の日本食様式の強みを誇る和食の進めです。抗酸化物質を含む大豆、緑茶、EPA を含む魚類を組み合わせた和食は、動脈硬化防止に最適で、たんぱく質・乳脂肪・炭水化物が質量でコントロールされた食事を心がけるべきです。加えて、ポリフェノール (分子内に複数のフェノール性水酸基をもつ物質の総称で、ほとんどの野菜や果物に含まれている、活性酸素に対して戦う抗酸化物質・赤ワインがダントツ) の多く含まれる赤ワインや、食品を摂取し、HDL 善玉の指数を上げることが望まれます。

三回目

1 食欲と五感の制御の方法に関する脳神経科学・認知科学による説明

私たち人間の精神は意思のない膨大な数の細胞が繋がっている。脳にある神経細胞は、その一つ一つは「感じる」ことも出来ないが、膨大な数の神経細胞が結びつくことによって、私たちの意識が生み出されている、脳は・爬虫類・哺乳類・大脳新皮質の大まかな3分類で構成され、細部で連携し情報を取り合って、思考や行動に繋がっている。様々な感情や言語活動、想像性、共感する能力、道徳心など、精神の複雑なプロセスの生物学的な仕組みを解明しようとするのが、認知神経化学という比較的新しい学問領域です。・脳神経科学について、《精神の働きは、すべて脳の作用の結果であり、最も複雑な心理の働きも例外ではない》。働きを学習・記憶するという重要な役割を担っているのは、脳の側頭葉の奥深くに位置する二つの扁桃核であり、◎これからの食事と脳神経科学では、本能と嗜好性をつかさどる扁桃核の働きによる・好き嫌いや、満腹感ではなく満足感、感謝・自律神経 呼吸 心拍数等との関係を学び、脳神経科学・認知科学を応用した食欲の五感の制御による、①鼻で食べる ②耳で食べる ③口で食べる ④五感を“心”でれんごうさせて、“余韻”を味わう、味わい食べの稽古を通して、食欲と五感の制御の方法に関する脳神経科学・認知科学についての体得が望まれる。

2: 禅やキリスト教のグローバルな精神性が茶道や和食の食べ方に与えたと思われる影響

また、食文化の古層に流れる伝統文化の精神性について、懐石料理、座禅・茶道の歴史やその心。キリスト教との関係、赤ワインがキリストの血・パンはキリストの肉とする、マインドフルネスとしての「最後の晩餐」や、5つのパンと二匹の魚で5千人の腹を満たした、福音書の教えなど、脳神経科学と食事の関係において、の精神性修養に欠かせない場であることを教示しています。

道元の食事係への心の教えや作法の重要性、天心の『茶の本』に見られるように、食材や茶の湯や、原始教会のミサの『パンを裂く集まり』の祭儀など、食を通して、禅的生活、精進の心、仏道・キリスト教の・精神修養にも繋がり、「大自然の摂理と人体の不思議である精神性」との接点として、思考と行動の一体化を目指す形式・カルトの場として茶道や和食の食べ方に影響を与えてきたとされています。

即ち、脳《脳神経》によって、信ずるものは救われる。

以上

アドバイザー養成にあたっての認定試験の課題と回答（実習編）

食を通して拓かれる心の世界を科学的に学ぶ講習会

問題 「食べ方の稽古の実践をして変わったこと」を述べよ。

参加者A

『食べ方を変えて、変わった自分』についての感想文

〇〇〇〇

日本の食文化の古層に流れる伝統文化を通して、『素材と臨床栄養学と人体の不思議』の接点と精神性(心)について学び、その後、脳神経科学・認知科学を応用した食欲の五感の制御による、味わい食べの稽古①鼻で食べる ②耳で食べる ③口で食べる ④五感を“心”でれんごうさせて、“余韻”を味わう、食べ方に努めて来たことで、食文化に対する関心が一層深まり、日常生活の思考と行動の両面に変化が生じています。

先ず、思考面では、

芸術を通して《自然の摂理と人間の性との調和》を人生テーマとして捜し求めている私にとりまして、今回の講座に参加して《精神の働きは、すべて脳の作用の結果である。最も複雑な心理の働きも例外ではない》「脳がそうさせる」の考えが、《味わい食べの稽古》にも重なり、『食を通して拓かれる自然の摂理と人体の不思議との接点として、脳は精神であり、精神はすなわち脳(心)である。といった、『心の世界』の脳神経・認知科学への関心が深まり、正に、心を重視する、21世紀の食の提案に共感しています。【デカルト以来、4世紀にわたって主流だった、精神と肉体は別個のものであるとみなす立場の「二元論」と呼ばれる考え方では、精神はあくまでも「非物質的」なものであり、いかなる物質的土台も存在しないとされていました。しかし、今日の神経科学者の考え方は違い、私たちの脳にあるざっと1000億個もの神経細胞は、その一つ一つは「感じる」ことも出来ないが、膨大な数の神経細胞が結びつくことによって、私たちの意識が生み出されている、神経と脳を切り離して考えるべきでない。(参照:NEWSWEEK 2008.10.22 幸せと悲しみの脳サイエンスより)】

次に、行動面でも、日常生活に変化が生じています。

・初日の講義で、21世紀の食生活は、20世紀の食生活に置き忘れてきた、《心と身体と社会》の一体化を同時に育む食生活であるべきで、この心を重視する食生活様式は、《和食の中に凝縮》されていることを学び、

食生活が心を育て、子供の心に大きな影響を与え、地域の大人と子供を結びつける、社会的にも素晴らしい、心温まる多くの体験談をお聞きして、食料難を経験した同世代の人間として、懐かしく身に沁みる思いを感じています。

○《懐石料理をルーツとする和食の科学》について、

「ミネラルや食物繊維が多い素材や調理方法の多様さで、季節や地域性を大切にするという特徴もあり、これらは、独自の食文化を形成して、わが国の文化の基盤となっている。体の健康だけでなく、精神的健全性の向上に食べ物が役立っているのである。」と和食の素晴らしさに認識を新たにしています。

・同時に、サイエンスデーター分析編で、多くの実験データーを基に教わり、中でも、素材の持つ色素と独自の働きに(赤色と緑色や黄色と紫色野菜との色彩補色とバランス)魅かれ、

・週2回のペースで、自ら食材を買い求め、料理本片手に料理作りを始めています。今まで惰性的ように食してきた食事の摂り方を反省し、味わい食べの稽古に加え、素材・調理法についての学習と体験を重ねて、趣味と実益を兼ねた、ライフスタイルとして定着を目指しています。

・勿論、飲み物も緑茶と赤ワインが多くなったようです。

今後について、

上記の、思考と行動の変化に加え、拙い体験に講習会で学んだ知識を加え、知恵に替えて、昨年より〇〇区の〇〇〇〇館で、ソーシャルキャピタル活動の一環としてお世話しています『健康的日常生活の見直し』講座に加え、「食生活について話し合う・ランチタイムセミナー」の様な講座を企画し、心を重視する、21世紀の食の提案の教宣活動に繋げて行きたいと願っています。

以上

参加者C

平成20年11月30日

〇〇〇〇

今回の3回の講義を拝聴して改めて考えさせられたことは、これまで「食べること」を考えたとき、「食べる物」のことしか考えていなかったという現実でした。今回、ご提示いただいた『味わい食べ』は、主役を「もの」から「ひと・食べる自分」に取り戻す行為の一つではないかと思います。五感で感じて食べることの重要性は、食器の発達を見れば、色（視覚）、食器を合わせたときの音（聴覚）、握りやすさ持ちやすさ（触覚）にまで試行錯誤がなされていることから、暗黙の了解だったはずですが、ステータスの上昇という満足感を得るために、食事の量やちょっと贅沢な食事の回数は増加していき、一方で本来基本となるべき「食べているだけで快」を忘れさせ、人がマヒしていったのではないかと考えてしまいました。

実際に『味わい食べ』を行ってみて、感じたことは、食べることに集中することにはコツが要りそうだということでした。会社で食べるお昼のお弁当では、最初は目で見て色を感じ、においを嗅いで、とやっていますのですが、途中で目の前のパソコンに思考を奪われ、結局はながら食べとなってしまいます。そんな時に温かい汁物が入ると、新しい刺激になるのか、ちょっとまた食事のことに集中できるようになりました。また、口の中に食べ物を入れてから、鼻の奥で空気をためるようにすると、より味がしっかりわかる気がします。酒のつまみのような、少々味の濃いものやファーストフードでは、味がわかりすぎるために、通常よりも量が少なく満足するような気がしました。

最近、原料高騰により、いろいろな食べ物のサービスが少なくなってきていますが、「味わい食べ」を心がけるようになってから、少なくなっても残念に思うことは減ったような気がします。劇的に量をセーブしたとは思っていませんが、量が足らなかったと思うことは確実に減っていると思います。

味わって食べるということは、仕事や作業に追われ流されて生活しているものを、少しリセットできるということかもしれません。そのために、食べるものを変化させているわけでもないのに、心に余裕が生まれ、本来の生活しやすい生活に立ち戻ろうとするのではと思います。科学的に証明するのは、少し知恵が必要ですし、言葉で説明するのも難しいですが、確かに何か「快」の体感が増えていると思います。今後も、できる限り続けていき、自分を観察していきたいと思っています。

以上

参加者D

食べ方で変わる?!

食を通して拓かれる豊かな社会への期待

～ 講習会に参加して学んだこと ～

〇〇 〇〇

食育活動の現場からつながったご縁

この講座を受けるきっかけは、思考錯誤しながら地域の食育活動を始めて3年目に入った頃でした。この後の活動に向けて評価を行う時期にきてました。

そんな折、偶然にも食育を通じた方々からこの講座のお誘いを受けました。お一人目は地域の食育の策定に携わっている方からのご紹介でした。私は地域資源を活用した新たな価値として私は『食育』に注目してました。地域を活性化するひとつの試みとして『食育』が貢献できるのではないかと、という研究を始めていました。講座の主催者である大賀先生は静岡地域での食育を新たな視点で計画されていることとお聞きし、マインドフルネスという言葉を知りました。

お二人目は、食育をプロデュースするという人材育成からコンサルなどプロフェッショナルの方からのご紹介でした。食育活動を進めながら情報発信も行ってきました。私は多摩地域の食育探検隊というテーマで、情報の収集や仲間作りとして SNS のコミュニティを立ち上げていました。食育というテーマを基に広がった新たな出逢いでした。

いままでの垣根を越えた新たな食との出逢いを感じながら「食を通して拓かれるこころの世界を科学的に学ぶ」講座の開催を心待ちにしました。

食を見つめなおし、豊かな人生へ

3回シリーズの講座を通して私が得たものはいろいろありましたが、振り返ると大きく3つ挙げられます。

1. 日本人としての食文化の素晴らしさを再認識した
2. 食事に対して、ひと呼吸おいて向き合えるようになった
3. 食から得られる充実感がこころを豊かにしてくれるような期待が生まれた

1回目の江指先生の「心に深く残る日本の食生活の姿」のなかで大変興味深かったのは先生の体験談から食の風景を想像し、共感したことです。我々、日本人がもつ郷愁やひとりひとりの食事の歴史や経験がいかに人間を形成する過程で大切な記憶として残るかを改めて学びました。いま、子ども達の孤食が問題として挙げられています。食育に携わる時にとっても大切な視点になることを示唆しています。食育活動の評価は、食育を行うことによって、バランスのよい食事や安心・安全な食品の選択の仕方などの知識が高まることは講座の教育効果をはかる上で大切なことです。けれども、親子で一緒に食材に触れることによって得られた幸せ感、充実感、子ども達の笑顔、お父さん・お母さんのまなざしから得られる貴重な風景も大切なことであると確信しました。

また、2回目の近藤先生の「和食の成分と臨床栄養学、食べるタイミングと健康」食べるタイミング」という視点で科学的な裏づけからお話いただきました。日ごろ彩り豊かな献立について考えていますが、食品が持つ栄養素と季節感や慣わしに則った日本食が健康食として認められる由縁を改めて学びました。「身土不二」という言葉にもあるようにその土地で取れる食物を食することが体によい。という古くからの言い伝えも食文化の発祥と根強い関係があることがわかります。日本の食料自給率が40%以下と経済の発展としてグローバル化による弊害として日本の食文化の崩壊の危機もメディアに取り上げられるようになりましたが、我々日本人も食文化の素晴らしさを再度確立しなければならないと思います。いま、日

本の食文化は海外でも着目されつつあります。この好機に日本人がリーダーシップをとり海外へと発信する発想が必要であると思いました。

講義後の食事の席では大賀先生より、マインドフルネスに則った食事の仕方について食事をしながら習得しました。実際に日ごろの生活の中で実践してみたところ、食事と向き合うことの難しさを痛感しました。特に仕事のある日の朝・昼は気持ちのゆとりがありませんでした。その中でも何かところを落ち着かせる食事の工夫として、私は温かい食事、つまり、汁物や飲み物を温めることを実践してみました。温かさは体を温めるだけでなく、落ち着かせる効用もあることに気がつきました。また、ふうふうと冷ます行為もところに少しゆとりが生まれるような感じを受けました。ひとりひとり、食事に向きあう工夫や感じ方は異なることと思いますが食事と向き合うことを体感した貴重な経験をしました。

この経験は、不思議なことに別の効用をもたらしました。慌ただしい生活を少しでもゆとりある豊かな生活をしようとする試みです。人によっては食べ方であったり、運動であったり、いろいろでしたが、私の場合は自分の身の回りの環境を変えてみたことです。デスクの周りに植物を置いて、季節を感じることを取り入れるようになりました。最初は、ひと呼吸おいて食事を愉しむことからはじまりましたが、不思議と身の回りの生活からもひと呼吸おいて、感じてみたいと思う心が芽生えました。

江指先生の講義の中で「こころと体と社会の健康をはぐくむ食生活」というフレーズを思い出しながら、食が変われば心が変わる、心がかわれば社会が変わると広く発想を膨らませながら、食から広がる素晴らしい世界の可能性を夢見ました。

そして、最後になりましたがこの講座のもうひとつの魅力は志高い方々が参加されていたことです。実際の現場でご活躍されている方々との交流はとても励みになりました。ぜひ、これからもこの講座で学んだ内容を実際の地域の食育の現場でも取り入れて、実践しながら活動を深めていきたいと思っています。

①「食べ方」の現状

1. 足…姿勢をただし、全身のどこにも力むところをなくす。
⇒もともと体が「まっすぐ」でないと（たとえば横座りなど）食べものが胸でつかえるような気がしておちつかないたちなので、大きく変えたところはない。
2. 耳…あれこれ頭の中で考えないように、澄み渡る音を想像する。
⇒「聴きたい」と意識していない「音」の存在を苦痛に感じるタイプなので「澄み渡る音」を意識しようとする中で「食」にまわせる意識が減少してしまう。現時点ではできていない。
3. 目…箸をつける前に食事や食器などをしっかりと見ている。
⇒食事をする機会のうち、ほとんどは自分で作り、自分で食器を選び、もりつけているため、もともと「しっかりと見ている」ことが多い。外食するときもすぐには食べ始めず、記録するなどするため、これは実行できている。
4. 手…箸で1回につまむ量が少なく、時々、箸をおく。
⇒もともと「一口たべたら箸をおく」は心がけていた。これを忘れるときは空腹すぎるか、考えごとをしているときであるため、「箸を置かない自分」に気がつくことで食べる体制ができていないことにも気づける。が、「箸を置いていないことにすら気づけないこと」もあり、今後の課題である。
5. 鼻…食材の香りをかぎながら、時々ゆったりと呼吸する。
⇒「食事中」に呼吸を意識する、というのは初めての経験。今回最大の収穫であり、以前にも増して「食を味わえる」ようになった。
6. 口…歯でゆっくりと噛み、舌で味を味わって食べる。
⇒もともと「咀嚼」への関心が高く、よく味わうひとつの方法として「30回噛む」を実行していた。カウントすることに意識がいきなり「味わえない」という弊害を感じたことはなかったため、先生の御指摘には驚いた。カウントをやめ、呼吸法をとり入れることで、一時期は以前以上に味わえるようになったが、そのうち「咀嚼不足による(?)不満感」なのか「習慣を変えたことによる不安感」なのか、食の満足感が低下。
現在は以前のように30回カウントしつつ、呼吸法もとりいれている。「歯根膜にかかる圧力を快感として受けとめる本能がある」との宝緒先生のお説にも励まされた気がしている（チューインガムの存在や、マウスピース使用によるストレス軽減、スポーツ時マウスピース使用によるパフォーマンス発揮、マウスピース使用による姿勢矯正等の事例もあり「噛むことと食」についてはもっと知りたいと考えている。近藤先生のお授業の中に「食のタイミング」の根拠に「機能性成分摂取（抗酸化成分の有効時間は4時間）のタイミング」がある」とのお話があり興味深かったが、「咀嚼の有用性」も「食のタイミング」の根拠になるのでは、と期待している（定期的に咀嚼の時間を持つこと＝「唾液の殺菌作用、免疫力向上作用等を定期的（＝1日3回の食事＋10時＋おやつ）に発揮すること」は、健康維持につながるのかもしれない…）
7. 胃…満腹感と満足感の違いを感じることができる。
⇒満腹感と満足感の違いがある、とはわかっているものの「おなかいっぱい」まで食べないと満足いかない、という点はまだ改善できていない。

現在は「おなかいっぱい満足」を少量の食事で達成できるように工夫をしている（低エネルギーのものから食べる、水分の多いものから摂取する、など）段階である。

8. 心…噛んだあとに「余韻」を味わう。

⇒「噛み終わる」と安心・納得してしまい、余韻を味わうことまでなかなかできていない。「余韻」については、食への関心の高いひとと一緒に食卓を囲むと、達成しやすいように思う。

②食べ方を変えて（受講によって）変わったこと

*「食と健康」というと「食品の質や量をどうするか」という話ばかりがでてくるが、今回の講座をとおして「食品を受け入れる自分の状態」の重要性を改めて考えるようになった。「食を受け止める自分の状態を観察、調整する」という意識が高まれば、「食品や栄養素への過剰な期待」「フードファディズム」もおさまるのではないかと期待がもてた。

*「エビデンス」はなくても「経験とサイエンス」で「有益な食べ方」を広めることができればいいことだ、と思った。が「どの程度の割合の人が、どの程度の経験をした」場合を「経験」とよぶのか、など課題も多いと感じた。

*「エビデンス」から開放され、様々な「健康法」を気楽に試してみよう、という気持ちになった。現在「朝日を受けて歩く」を実行し始めている。また歩くときには「大地を足の裏で掴む」ことを意識している。

*以前から関心をもっていた「中医学」の講座を受講しはじめた。「中国 2000 年の経験」を学ぶことは興味ふかい。一般のイメージのように「〇〇を食べれば万人の人に△△の影響がでる」という決め付けはなく、また「経験」として蓄積していたものでも、西洋医学で明確に否定されれば、素直のそれを受け入れるなど「経験とサイエンス」の程よい関係性には好感がもてる。

*あまり根拠があるとは思えない「健康雑誌」を立ち読みした（以前は見向きもしなかった雑誌の類）。「突発性軟調を改善するマッサージ」なるものがでていて「このマッサージで効果が期待できる人」の「外観」が自分とあっていたので、試してみたところ、効果がありびっくり。

「経験とサイエンス」を支えるのは冷静な「観察」であると感じ、「自分自身を観察する」「自分の体と対話する」チャンスを与えるマインドフルネス食事法の有用性を皆さんにお話ししていきたい、と考えている。

以上

分担研究報告書

宿泊施設と立地環境を活用した健康習慣の包括的な改善プログラムの構築と評価

分担研究者	森本 兼曩	大阪大学大学院医学系研究科	教授
主任研究者	大賀 英史	国立健康・栄養研究所	客員研究員
分担研究者	近藤 高明	名古屋大学・医学部保健学科	準教授

研究要旨

就寝前後の行動を含めた基本的な生活習慣の改善を促すプログラムを開発し、その実行可能性を評価する目的で、和風旅館を用いて、一泊二日の合宿形式にて、食事、運動、休養・ストレスに関する包括的なプログラムを実施した。その結果、和風旅館の環境は、自宅とその周辺の環境との擬似的な環境であることから、生活習慣の改善のための健康増進のプログラムの実施に適していることが明かとなった。

A. 研究目的

宿泊は、就寝前後の行動を含め基本的な生活習慣の殆どの場面に現れる。そこで、宿泊施設とその周辺の立地環境を生かした生活習慣の改善プログラムを構築し、その実行可能性を評価する。

B. 研究方法

1) 研究デザイン

宿泊施設において1泊2日の講義、実習の生活習慣改善プログラムを体験する。個人の評価は、1週間に、自記式質問紙を配布し効果を測る。また、プログラムの運営のしやすさや講義、実習の場としての旅館の適否については、参加者の観察およびインタビューにより評価した。

2) 実施場所

東京都内の文教地区にある和風旅館(資料1、2)及びその周辺にある飲食店等の生活衛生施設。旅館は今年度の他の研究チームが日帰り利用をし、施設及び経営者・スタッフの理解が深まったことから、宿泊の施設としても利用した。夕食は旅館でも提供されるが、出される量が多く、時間的にも食事がプログラムの中心となってしまうことから、食事は近隣の施設とした。素泊

まりにすることで参加費も安くできることも利点の一つとした。

プログラムの実施に先立ち、旅館施設の利用可能時間の再確認や、夕食時の飲食店の配置や距離、収容可能人数、早朝ウォーキングのコースのルート設定(資料3)、朝食を購入可能な弁当屋さんの場所など事前の下見を行った。

3) プログラム

2009年01月16日(金)～2009年01月17日(土)に、表1に示すプログラムを実施した。講義や室内で可能な実践は大広間で行い、食事は周辺地域の飲食店、入浴は旅館内のもの、およびウォーキングは旅館周辺を利用した。

内容は、表1に示す。またプログラムを通じた開催の趣旨を資料4に示す。

1日目

1. 講義 美味しく食べて痩せるメソッド
ドマインドフル食事法について、生化学、脳・認知科学の観点から説明するとともに、昨年度に養成したH市での市民アドバイザーであり、本研究の対象者として、大幅に血糖値と体重を低下させた者が、自身の体験とともに、実

際のデータを示して説明することで、参加者からの驚きとともに信頼を得ることができた。これがその後の食事での実践の前にあったことで、説明ともなった。

2. 夕食 メソッド実践（界限の飲食店）

予め実施する店舗を休日の下見をし、定食屋、そば・うどん屋、すし鮨、洋食屋の4か所を念頭におき、それぞれの店で昨年度の市民アドバイザーと今年度の秋に参加したアドバイザーが担当する。

3. 実習狂言「食道楽」 原作 北大路魯山人

狂言とあるが、実際は朗読劇であるが、事前に8名の者に、目、鼻、耳、口、手、胃、心及び大名の8つの役に対して、事前に参加予定者に対して、準備を依頼した。

4. 入浴 旅館のお風呂

身体を洗う際にタオルで四肢をこする動作を呼吸と連動させて行うことで、丁寧に洗えるだけでなく、心身への快適さを感じる事ができ、ストレスが低減されやすくなることを伝える。

5. 講義 疲労感を溜めない身体活動

就労や家事に対する際、課題に集中するあまり、身体の緊張に無頓着になり、それを長時間継続することで、疲労が蓄積される。そこで、溜まった疲労を休養で解消するのではなく、疲労が蓄積されないような椅子での坐り方を中心とする動作法を伝えた。

6. 実習 能・禅から学ぶ室内の歩き

昨年度よりH市で毎週実施してきたウォーキングのサークル活動の中で、ひざに負担が少な

い歩き方（例：合気ウォーキング、ロルフインングと能、経行（きんひん）という座禅の合間に行うゆっくりした歩き方）は、いずれも和の伝統から直結しており、いずれも室内の歩行が基本である。和風旅館では、野外で靴をはいた状態ではなく、畳の和室や廊下を用いて行うことで、それらを体験的に学べる利点を活用したプログラム。

7. 就寝

就寝前に、歯磨きの仕方を含め、快適な睡眠に入る呼吸法などを伝える。

2日目

1. 実習 快適目覚めと呼吸法ストレッチストレッチをしながら呼吸をする目覚め法を伝える。

2. 体操 ラジオ体操（ゆっくり版）

身体の前後、上下、開閉の骨格の動きと呼吸の呼気と吸気とに合わせた動きを行い、また、伸びた時点で呼気を溜めることで自律神経の副交感神経を有意にする方法で、動きをゆっくりとする。6時30分から始まるテレビのラジオ体操に合わせ、回数を半分にした動きを実体験する。

3. 歩行 まちに出て、和風ウォーキング

前日に学んだ歩き方や身体技法、直前に学んだ呼吸法等を総合して、早朝に旅館の周辺を歩きながら確認し、日常生活にも応用できるように意図したプログラム。

4. 朝食 お弁当

前日の食事法の実践の復習を行う。

5. 講義 メンタルヘルス・アップの休養法
疲労感を取るための休養ではなく、心地よさを積極的に味わい、また想像することで、その状態の神経回路が強化されることを原理とする休養法を伝達。

6. 実習 マインドフルネス de お茶会
現代には作法が前面に出て伝わっているものの、元来、禅と密接な関係があり、また、千利休の茶道ではカソリックのミサの儀式の手順や道具の使い方がお手前に含まれているなど、精神的な満足とされている。そこで、お手前等の作法以前に、精神面が癒されるために動きと呼吸に集中した茶会を行う。

4) インストラクター

本研究事業で昨年度に養成したH市の市民アドバイザー4人及び今年度、秋に養成した食事に関するアドバイザーが、研究による講義を補佐する形で、体験報告的な講義、実施上のアドバイスを実施した。これらの構造を図1に示す。

5) 参加者

研究者の知人を中心に広く募集し、本プログラムの趣旨に興味を持った20代から60代のいずれも現役世代の14人（男性は12人、女性2人）であった。なお女性は宿泊せず初日のプログラムのみ参加した。なお、宿泊費と食費等の実費は参加者本人が負担した。

6) 評価に用いた質問紙

用いた評価票を資料5に示す。まず、現状の習慣のアセスメント及び自覚のために「健康につながる生活習慣(Morimotoの8つの習慣)」を行う、次に、プログラムの学習内容である「習慣を変えるための「こころ」のノウハウ」の2

部で構成した。「健康につながる生活習慣(Morimotoの8つの習慣)」は、「栄養バランスを考えて食事する、毎朝、朝食をとる、喫煙しない、毎日平均9時間以下の活動にとどめる、自覚的ストレス量が多くない、過度の飲酒をしない、身体運動スポーツを定期的に行う、毎日平均7～8時間眠る」の8つと、自分が変えたい習慣(追加)で空欄を設定した。

回答の選択枝は、オリジナルの「あてはまる・あてはまらない」の2値から、「4.出来ている 3.やや出来ている 2.あまり出来ていない 1.ほとんどできていない」4段階に改変して用いた。

後半の「習慣を変えるための「こころ」のノウハウ」は、前半の生活習慣を改善しやすくするマインド(注意、意識)の使い方であり、「味を意識して食べる、入浴の仕方、疲労感を溜めない身体活動法、室内の歩き方、歯の磨き方、寝る前の習慣が変えられたことの想起、起きあがり前の手と足の意識化とスロー動き、呼吸法ストレッチ、和風ウォーキング、朝食の選び方、メンタルヘルス・アップの休養法、お茶の飲み方」の12項目と、自ら気づいた場合に備えて空欄を設けた。この評価の選択枝も、生活習慣と同様に、実行度から4段階とした。

プログラムに参加する前の状態をそれぞれの「現状」を評価した後、生活習慣であれば「改善したい項目」を、改善に役立つこころのノウハウであれば、「実施したい」項目にチェックをし、一週間後に、「事後」を評価する。「事後」と「現状」を比較し、点数が増えている、すなわち改善されているものがあつた場合、それが「改善したい」あるいは「実施したい」の項目にチェックがなされていない場合に、「自然に変化」したと考えられるので、チェックをする、というものである。