

# 料理研究家コウケンテツさんの講演から

食を通して家族コミュニケーション〜人が幸せになるワーク・ライフ・バランス〜

平成29年10月28日、山形市保健センターにおいて、料理研究家のコウケンテツさんを講師にお迎えし、ワーク・ライフ・バランス講演会を開催しました。

平日は、東京で料理雑誌の撮影などのお仕事、土日は「食」をテーマにした講演会と、全国を飛び回っていらっしゃるコウケン。山形にもこれまで何度もいらっしやっているそう、山の幸も海の幸もどちらもおいしいとほめてくださり、特に山菜を絶賛されていました。(山菜の苦みには、冬眠状態の人間の体を目覚めさせる効果があるそうです。)

また、海外でのロケも多く、訪問した国は40か国超！世界から見えてくる日本の食について、考えさせられることが多いとのこと。大家族で育ったコウさんは、現在3児の父。みんなで食卓を囲む楽しい食事は、心と体によい影響をもたらしているなどと、心においしいお話が盛りだくさんの講演会になりました。

## 日本の食の未来が危ない！

近年、日本人の野菜の摂取量が少なくなってきた。加えて、食糧の半分以上を輸入に頼っている現状。日本の食の未来が危ない！と、料理研究家の服部幸應先生が警鐘を鳴らしているというお話がありました。「日本人に野菜をもっと食べてもらえよう、コウさんのような若い世代の料理研究家が、積極的にアクションを起こさなければならぬ」と、服部先生から常々言われているそうです。

なぜ野菜を食べなければならぬのか、興味深いデータがあります。現在、平均寿命が長いのは長野県です。同時に、野菜の消費量が全国一位なのも長野県です。毎年ほぼ同じデータが出てきます。

今、食べている食事が、5〜10年後の健康に影響してくること、人の健康寿命は食べた野菜の量に比例することを理解すると、食に対する考えが変わるのではないかと思います。

## 幸せはみんなで囲む食卓から

今回の講演で重要単語と紹介されたのが「セロトニン」と「オキシトシン」でした。これは、脳が分泌する幸せホルモンのことです。赤ちゃんがおっぱいを飲んでいたり、や、親子がスキンシップをしている時など、ボディタッチする方、される方、双方の脳から「オキシトシン」が分泌されています。また、日常生活の中で、大量に幸せホルモンが出る場面があることがわかってきました。それは、ごはんを食べている時です。特に、みんなでワイワイと食卓を囲んで食事をする時、幸せホルモンが大量に分泌されるのだそうです。

一方で、一人で食事をしている場合、幸せホルモンは分泌されにくいとのこと。最近増えていると言われる子どもの「孤食(こしょく)」は避けてあげたいものです。

## 料理は未来につながる

コウさんは、子どもの料理教室を開催しています。脳のリハビリに使われることもある「料理」は、人間の五感をフル活用する高度な作業。

「子どもの脳の成長を促すのは料理。料

が料理教室開催の根底になっています。

## 親の姿を見て子どもは育つ

コウさんが育った家庭は、とにかく「食」が中心。コウさんのお父さんは、子どもたちの顔を見ると、「ご飯食べたか?」「おかわりしたか?」と聞いてきて、おかわりをしないと怒られたとのこと。お母さんは料理がとても上手で、毎日たくさん料理を作ってくれたそうです。

そして、近所の人、通りすがりの人を「両親が家に呼び、みんなで一緒に食卓を囲んでいたそうです。両親が共働きで忙しいため、家族旅行をしたことはなかったけれど、毎晩のごはんがとても楽しく、楽しい思い出ばかりだそうです。お父さんに感謝しているとの言葉に、楽しい食卓が人を幸せにするのだなと感じました。

コウさん夫妻も共働き。コウさんご自宅が仕事場を兼ねているため、子どもをおんぶして、朝から晩まで料理雑誌の撮影をしていたこともあるそうです。そんなコウさんの姿を見て育った子どもさんたちも、小さい頃から包丁を握って料理をしたがり、今では家族全員で台所に立って料理をします。料理しか教えていないの

# Work-life balance

理は未来につながると思っています」コウさんの言葉に、未来を担う子どもたちに料理を教えたいという強い信念が感じられます。教室では、まず子どもたちに、その日に作るメニューの盛り付けを絵に描いてもらいます。そこで子どもたちの豊かな創造力と表現力が驚かされるそうです。また、教室ではコウさんが子どもたちに、野菜の早切りを見せるそうです。野菜に興味を持ってもらい、それを使って盛り付けしてもらったことにより、苦手な野菜でも食べられるようになったりします。

「肉や魚など、生きていくもの」をいただいている、という気持ちで芽生えるのも、料理をするからこそ」という言葉に納得です。

「料理が作れば世界のごくでも一人で生きていける。子どもたちには、料理をする楽しさを知ってほしい」この思い

## 両立には協力的体制が大切

テレビ番組の撮影などで海外に行く機会が多いコウさん。その土地の人たちのことを知るには、台所に行くのが一番ということで、家庭料理を教わるのだそうです。そこで感じるのは、料理をする男性が、日本は圧倒的に少ないということ。特に、アジア圏の他の国々では、働く女性が多く、その分、男性が、家事や地域活動をするのが当たり前になっているということです。

「子育てと仕事を両立するためには、協力的体制が大切です。家事は女性だけでなく男性もやってしかなるべきことであり、これが豊かな社会を作るために必要なことだと思います」これからますますワーク・ライフ・バランスが重要視される中、コウさんのこの言葉をしっかりと心に留めておきたいと感じました。

(編集協力員 山下みどり)

