

食はいのち 食べることは生きること

株式会社ハーモニープロジェクト代表取締役
NPO 法人きずな 理事長 森 嘉代

愛媛県松山市本町にある 1998 年創業の「自然食日本料理 じい家」を中心に自然食関連の事業を運営しております株式会社ハーモニープロジェクト代表の森嘉代です。今回私の食の活動をお伝えする機会に、今までを振り返りながら自然食の取り組みと、未来へ繋ぐ食への思いと活動が皆様のお役に立てればとお話させていただきます。

私は、2002 年に自身の病気をきっかけに食養生をはじめました。飲食店舗運営と共に健康で生きるいのちの食の在り方を学び実践を続け、2011 年には青森県弘前市にて木村秋則さんが主催した自然栽培全国ミーティングに参加。農・福祉・医療・環境・教育等・食テーマに、自然栽培に係る全国の生産者、加工・流通の方々等と活動交流を続けています。

◆飲食店舗「自然食日本料理 じい家」愛媛県松山市本町 2 丁目 2-2 (日祝/定休日)昼夜営業

生産者の方の顔が見える安心かつ安全な食材を直接取引、発酵調味料やお漬物等の一部は自家製しています。お客様、生産者の皆様に支えられ、今日に至るまで四半世紀を超える運営が出来ていることに心から感謝しています。自然食、オーガニックの広まりと共に飲食店舗運営の傍ら、現在は、ハーモニー料理教室～自然・天然・発酵～「自然食のすすめ」も開催し座学と調理法を教えています。また企業団体様への食指導・講師/コーディネイト事業等も行っています。

◆NPO 法人きずな

食を通して子どもから高齢者まであらゆる人たちが美味しさを体感し、自然と関わり愛と感謝のあるところで豊かに生きる社会を目指し「食を中心にした持続可能な地域共生社会のまちづくり」を故郷である西条市で伝統の食文化を繋ぐ NPO 法人きずなの活動も進めています。

きずなの活動では、オーガニックの母であるアリス・ウォータースのエディブル・スクールヤードの活動を一社) エディブル・スクールヤード・ジャパン (ESYJ) と連携し、子供達への食農教育の活動も行っています。2023 年に『we are what we eat』出版記念に来日した日本ツアーの際、神山町で開催された全国 SchoolFoodForum にも参加し、アリスの語る食への思い、全国から官民各方面の関係者が集まった学び合い交流の有意義な時間も思い出に残っています。その中で、今回はオーガニック給食の会のみなさんへ 2017 年の開園から監修・指導を続けているエルパティオ保育園の給食を中心にご紹介します。



アリスさんと一緒に (2023 神山町)

◆根っこをはぐくむエルパティオ保育園（愛媛県松山市）

0～3歳児までの子どもたちを対象に、食材仕入れから献立調理、食品衛生管理までトータル指導/監修し自然栽培米の一汁一菜 自然食 オーガニック 給食を続けています。主にお野菜は有機生協さん、鮮魚店、お米と一部食材等も生産者から弊社を通じて直接仕入れしています。**7大アレルゲンを使わず**、季節の地元食材で天然出汁にこだわりバランスよく、おやつも全て手作りで、みんなが同じ給食を食べられるように考えた和食のオーガニック給食を実現し、調理スタッフが日々愛情込めて丁寧に手作りしています。

2歳で入園してきた〇〇ちゃん、食べる噛むことが月齢に伴っておらず、食べるものが限られていてお母さんも悩んでいました。発育の大事な時期に多くの食材を体験し、食べることを楽しみ美味しさを知ることが何とか体験させてあげたい、調理スタッフ、担任保育士とミーティングを重ね個別指導の実践の日々を繰り返しました。正直この時、どうしたら食べられるようになるのか…指導内容をとても悩んだ日々がありました。半年後…給食をそのままで食べることができた瞬間に笑顔が！食べられたよ！と。本人が自覚し食に目覚め扉を開けた瞬間でした。真っ直ぐ丁寧に向き合い諦めず可能性を信じて努力することが実を結びスタッフ皆、忘れられない感動を味わせて貰った体験談の一つです。

給食の時間は食べる事に集中、子供達はもくもくと食べ、そして「おかわり」の声が飛び交います。ほぼ残食はなく、感染症などの蔓延ありません。給食室から漂う天然出汁の香りは五感を育み食への興味や食べることの喜びが発育へ繋がっています。日本の伝統文化を伝える毎月の行事食、遠足や野外でのあおぞら給食も人気です。

また、食育活動の一環でエディブル「にじいろガーデン」を作り季節の野菜と花づくりを体験したり、自然栽培米の生産者の協力を得て実際の田圃で手植えの田植え～収穫体験で園児と保護者さんと共に楽しみながら参加できるイベントとして開催し繋がり交流も行っています。



「おかわり」の声が飛び交う

日本の食とは

島国である日本は四季の豊かな自然に恵まれた森と田畑と海の自然・天然食材で保存食の発酵文化を用いて身土不二、一物全体、日本の食の原点でありまた、戦前まではそもそも米・麦・大豆を中心に和食の食文化を繋げてきました。戦後の様々な経済活動や時代背景と共に食文化は欧米化し、昨今は簡単便利な物があらゆる食事の中に溢れ、飽食の時代となり、一汁一菜の基本の食文化は薄れています。四季折々の地域の食材を大切に繋げてきた食文化は、日本人の先人の叡智であり命を繋ぐという感謝のころではないでしょうか。

今現代を生きる私達を取り巻く人間社会の環境、自然環境、地球環境様々な因子。食べ方を変えることで生き方が変わります。食事を一緒に作って楽しむことや、食選力を身につけて、何を選びどう食べるか？大人の価値観、行動が子供たちの生きる環境や健康な心身を育てるのではないのでしょうか。

食べたもので私達のからだはできている。私達ひとりひとりが未来を創る大切なパートナーです。

