

スクエア SQUARE

特
集

食はいのち 食のいのち

～誰もがつくる人 食べる人～



清瀬の秋冬野菜の葉 何の葉だかわかりますか？（答えは裏表紙）

2009 (第14回) アイレックまつり

講演会

ひとりの老後を心楽しく生きる方法

子育てトーク

いまだきの子ども事情

映画

おくりびと

話し合い

映画「おくりびと」をみて

音楽のつどい

フォークコンサート

登録団体報告・交流会

どんどん仲間を増やしたい・もっと私たちを知ってほしい

清瀬市男女平等推進条例

Information

アイレックからのお知らせ

・男女平等参画子育て講座

・2010 (第15回) アイレックまつり実行委員募集

「フードファディズム」ってなに？

テレビなどで、ある食品を取り上げ、これは健康に良いとかダイエットに効果があるなどと放送されると、次の日にはその食品が売り切れるという異常な事態があつたことを「記憶の方も多いでしょう。本当に信頼できる情報かどうか、ちよつと立ち止まって考えたいところです。

「健康への好影響を騙る食品の大流行、量の無視、食品に対する期待や不安の扇動など、食べものや栄養が健康や病気に与える影響を過大に信奉したり評価すること」を「フードファディズム」と言います。

ちなみに、英語ではFood Faddismで、フード(Fad)には、「気まぐれ、物好き、一時的な流行」という意味があります。

メディアが過剰なまでに発信する情報をうのみにしないためには、自分の食生活を見渡し、まずは、「食」に対する基礎的な知識を得ることが大切ではないでしょうか。

特定の食べ物や栄養がすぐに身体に反映する訳ではありません。健康な食生活の基本は、昔から言われているようにバラ



誰の「つくる人、食べる人」になるように、家族や仲間たちで楽しく囲む食卓を願っています。

「フードファディズム」を踏まえた観点から、食情報の読み解き方や食と健康のあり方をわかりやすく書いた本を紹介いたします。関心のある多くの人に読んでほしい一冊です。前述の「フードファディズム」の意味については、この本から二部を引用しました。(海老川)



「フードファディズム」
メディアに惑わされない食生活
高橋久仁子／中央法規出版

食とCM

1975(昭和50)年に放送されたCMに『私、作る人。僕、食べる人』というキャッチフレーズがあつたのをご存知ですか？

このCM、ある団体の「男は仕事、女は家事・育児という従来の性別役割分業をより定着させるもの」との抗議を受け、ほどなく放送が中止となりました。

当時は、かなり議論を呼びましたが、その一方で、いわれて初めて「おかしい」と感じた人も少なくなかつたようです。

くしくもこの年は、国際連合が決めた「国際婦人年」。世界的に女性の地位向上に取り組み始めた記念すべき年でした。

CMは、作る側が意図的に行っていないとしても、受け取る側への影響は多大了。特に家事に関するCMは、いまだに女性中心が多いと思いませんか？

何気なく見てしまうものだからこそ、性別役割分業にとらわれないものに作りあげて欲しいと思うのです。

また、私たち自身も、メディアのちよつとした表現に、注意を払っていくことが必要です。

(山本)

食といのちを伝える本と映画の紹介

「いのちの食べ方」

森 達也／理論社



この本を読み終えると、何か見えていけないものを見つけた後のような感覚におそわれます。

冒頭は、肉がスーパーで売られるまでの流通の話。さらに「と場」での食肉処理の話へと続き、最後に、そこに携わる人々の話などが描かれます。

しかし、作者が一番伝えたいことは、「それから目を背けずに『知る』こと」であり、「その裏に隠された悲痛な声や、たくさんの『いのち』の犠牲のうえから私たちの『いのち』は成り立っている」ということです。

やさしく語りかけるように綴られているので、小学校高学年、中学生へも読んでほしい一冊です。

映画「ブタがいた教室」

2008/日本映画
109分/配給 日活



ある小学校の新米教師と26人の生徒と子豚の物語。

飼育を通じて、子どもたちに「命の尊さ」「命あるものを食べることの意味」を訴えかけた実話です。

時は春。新学期を迎えた6年2組の教室に、突然、担任の教師が一匹の子豚を抱えて、やってきます。担任教師が言ったことは、「1年間このブタを飼って、大きくなったら食べよう!」。さて、子どもたちの反応は…。26人の生徒には台本なしという設定で作られたこの作品。子どもたちの素直な気持ちたちが心に響きます。

(山本)

「食」の男女平等教育

いま、学校教育の中で食を学ぶ場は、主に家庭科と給食の時間で行われています。

長い間家庭科は、女性だけが学ぶ性別教科でした。「食」に関する教育も女性が自分の健康を守るためではなく、家族の食生活の面倒を見ることに重点が置かれていました。男性が自分や家族の食生活を考えることは、想定されていなかったのです。

男女が共に学ぶ家庭科となったのは、中学校が1993（平成5）年、高等学校は1994（平成6）年からです。ですから、性に関らず「食」を通して自らの健康を維持することを学ぶ教育は、15年ほどでしかありません。

台所に立ち「今日は何にしようか？」と献立を考える（栄養・旬・手間・価格などさまざま）から、買い物、調理、食事、後片づけまで、日常的な手順ができることは、自らの健康を守るためには重要なことです。

自分が食べるものの栄養的な働き、何処で収穫されたものか、旬はいつか、どのように加工されたものかなど、基本的



な知識を知った上で、自分で食べるものは自分で選択することが良いと思いませんか。

食えるということは、私的な問題で、個人の自由のように思われます。でも、食材ひとつを見ても、さまざまな手を経た食卓のぼるように、社会とのつながりなしには得ることはできません。社会生活との関わりが深いものなのです。イラスト（3ページ）にあるコロツケのじゃがいも、キャベツ、玉ねぎなどを作る農家や、豚を育てる人や肉を処理する人、産地から運送、食品の加工業など、たくさんの人々が関わっています。学校での家庭科は「食」を通して一人ひとりの食生活の自立や、社会とのつながりまで考えることができる重要な役割を担っています。

社会、地域と一体となった、男女がともに学ぶ「食」の教育に期待したいものです。

（矢澤）

まとめ

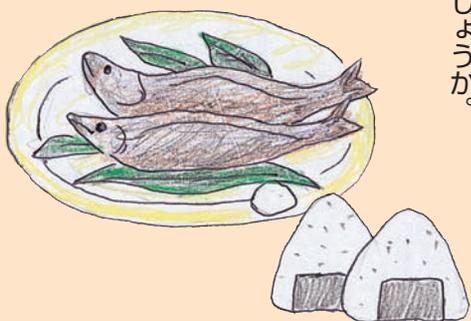
私たちが生涯にわたり健全な心身を培い、豊かな人間を育むべく目的で、2005（平成17）年7月に「食育基本法」が施行され、「食」への関心は年々高まっています。

内閣府の食育推進会議では2006（平成18）年3月末に「食育推進基本計画」を策定しました。その「はじめに」では、「男女を問わず国民一人ひとりが自ら健全な食生活を実践することができるよう、男女共同参画の視点も踏まえて暮らしの構造改革の一環として日本人の食の再構築を推進していかなければならない。」とうたわれています。

「男女共同参画社会基本法」が施行され10年。前回の「Ms. スクエア」で紹介した「清瀬市男女平等意識・実態調査」の結果にもあるように「家事・育児・介護は女性の役割」という意識は、確かに変化してきています。

その一方で、これらの役割

を未だに女性が担うケースが多いのが現実です。家庭での食生活も女性にまかされ、夫や子どもは用意されたものを食べることになり、「食の自立」とは程遠いといつてよいでしょう。自分で作ることもできないので、妻（母）が忙しければ、外食ですますなど、食の外部化を促進させる一因ともいわれています。女性も男性もおとなも子どもも、誰もが自分の「食」に関わり、自分自身で考えられてこそ、「食の自立」の第一歩です。なにより「食」とは、自分自身の身体のこと、もつといえは「生きること」。実は、もつとも「ひとまかせ」にできないことではないでしょう。



もしも「ひとまかせ」の食事をしているなら、一度、自分で食材を調達し、煮炊きし、食べて、後片付けまでしてみませんか。これを経験すると、外食したとき、料理の素材や味付けに関心を持つなど、「食べる」がどんどん楽しくなるはず。

さらに、みんなが「食」に関心を持てば、台所はコミュニケーションの場となり、広い分野で知識が深まります。例えば、素材ひとつとっても「この豚肉の豚はどこで育って、何を食べ、どうやってスーパードに並んだのだろう？」「どう調理したら、おいしいのだろう？」という疑問がどんどん湧いてきます。

また、安心・安全な「食」を得るために、メディアが過剰なまでに発信する情報についても話し合い、その正否を、しっかりと見極めることも必要ではないでしょうか。

台所を「女性の城」にせず「家族の城」とし、女性も男性も、みんなが「つくる人、食べる人」になりましょう。

（清水）

男女共同参画センター（アイレック）は『女性も男性も性別にかかわらず個人として尊重され、平等にいきいき暮らせるまち』をめざして開設されました。これを記念して開催するアイレックまつりは、公募で集まった市民（実行委員会）が主催し、企画と当日の運営も市民が行なうアイレックならではの「市民参画」による手作りのイベントです。

講演会

ひとりの老後を心楽しく 生きる方法

「凜として生きる素敵な女性のお話」

講師 吉武 輝子さん（評論家・作家）



吉武 輝子さん

己表現でもあり、やわらかい心で思い込みを捨て、天下晴れておしゃれを楽しみましょう。
②なるべくハードルの設定を高くする

「病気のデパート」を自認する吉武さんは、おしゃれなカバンをつけた携帯用の酸素ボンベを引っぱって登場。「病気はするけど病人にはならない」との言葉で講演がはじまりました。膠原病でしかも大腸がんの手術をしたとは思えない、はつきりとした大きな声。自らの病気の経験から後期高齢者医療制度などに触れ、問題点には怒りを持って「見事にキレル高齢者になろう」と呼びかけているそうです。

人は褒められ誰かに必要とされるとき、自分を素直に肯定でき優しくなり、他人も肯定できるようになりやす。そのポイントを次のようにあげられました。
①おしゃれを大いに楽しむ
人間に賞味期限はなく、70代、80代は人生の旬。おしゃれは自

吉武さんは、年に2冊書き下ろしを義務づけているとのこと。老いて失うものがあっても、必ず新たにそれを補うものが見出されるので、失うことをあまり怖がらない。いろいろなことには挑戦し、ハードルを越えた時、「自分もまんざらではない」と自信がきます。自分の命の営みができる、人生を楽しむことができることは、次世代への優しさにつながります。

③医者と信頼関係を結ぶ
先のわからない病気に悩んで無駄な時間を使わない。おおいに笑い、泣くこと。笑うことで免疫性ができ、泣くことは命の再生になります。
④地域の家族をつくる
ひとりでも10人と一緒でも、ひとは孤独。孤独死は特別なことではなく自然死であり、孤立

死とは異なります。これからは「金持ち」より「ひと持ち」、人情味あふれる地域家族を宝にしては。それにはまず自分から積極的に挨拶を…などなど。

病みながら老いていく時代を、いかにいきいきと過ごすか、実体験に基づいたユーモアあふれるお話に超満員の会場は笑いが絶えず、二気をもらえた講演会でした。（矢澤）



『一人の老後を心楽しく生きる方法』吉武輝子著 海竜社

子育てトーク

いまだごきの子ども事情

子どもの気持ち
気づいていますか？

講師 寺出 壽美子さん
(NPO法人子どもとソーシャルワーク協会理事長)

近年、いじめや不登校など、子どもの“問題行動”とされる報道が多くなっています。子どもたちが変わったのでしょうか？

講師によると、社会や家族のあり方が急激に変化し、それに伴って、子どもが置かれている状況が非常に厳しくなっているとのこと。家庭が居場所にならず他に拠るべき場もないため、子どもの多くは心理的に不安定で生き難さを抱えているのが現状。一人ひとりの子どもの内部に存在感覚（自分が自分で「ある」こと）を根づかせることによってはじめて、子どもは安心・安定できるそうです。そのためには、子どもの根源的な欲求の「受けとめ手」が必要です。

なにより大切なことは、身近な存在である親が子どもへ向ける「まなざし」。社会や学校のように比較や評価するのではなく、子どものありのままをまるごと受け入れる、おとな側の姿勢が問われているのだと思います。子どもとの日頃のかかわりを改めて見直す、貴重な機会になりました。（清水）



講演会のようす

映画
おくりびと
 2008 / 日本映画 / 130分
話し合い
映画
「おくりびと」をみて

好評につき、2度行われた今回の上映会。

物語は、チェロ奏者の主人公（大吾）がオーケストラの解散により職を失い、故郷の山形に妻を連れ、戻るシーンから始まります。

早速、職探しをする大吾の目に止まったのは、好条件の求人広告『旅のお手伝い』。

ところが、面接時「あの世への旅のお手伝い」と知らされ…。入社後、初めての遺体の処理に戸惑う大吾。妻や友人、親戚には猛反対され、葬儀に関わる人たちの社会的地位が低いことを思い知らされます。

しかし、葛藤の中でいつしか「死」を神聖なものとしていく大吾。「納棺師」としての真摯な姿勢が徐々に受け入れられていきます。

雄大な景色の中でチェロを弾

く大吾と人間模様が交差する場面は圧巻でした。誰にでも平等に訪れる「死」。今まで漠然と思いついていた「死」への恐怖が、ひかりに満ちたものへと変わっていく自分がいきました。

上映後、別室で座談会が開かれ、余韻を楽しみました。

（山本）

音楽のつどい
フォーク
コンサート
 ～70年代の懐かしいメロディー～
 出演 城野兼一とアコースティックフレンズ

このコンサートでは70年代の懐かしいフォークだけではなく、サイモンとガーファンクル、中島美嘉の歌やアニメ映画の主題歌なども、しつとりと聴かせてくれました。

30年以上前のフォークを聴いて、若き頃にタイムスリップした方もいたようです。「神田川」では、特別参加のバイオリンの音色が、華を添えています。最後の反戦歌では目頭が

熱くなり、アンコール曲「あの素晴らしい愛をもう一度」を皆で大合唱して、名残りを惜しみながら終わりました。

子どもからご年配の方まで、多くの参加者がありました。世代を超えて楽しめる音楽は、すばらしいですね。

（海老川）



城野兼一とアコースティックフレンズ

登録団体報告・交流会
どんどん仲間を増やしたい。
もっと私たちが
知ってほしい

マイカップ持参でお茶を飲みながら和やかな雰囲気の中、まず今回参加した11団体の活動報告や、男女平等推進条例

との関わりなど発表し、その後は質問や情報交換で会場はにぎわいました。

それぞれ目的をもって会を開いたり、ホームページ・

活動の通信などで、情報を発信したりとさまざまな活動を行っています。

男女平等推進条例にある「自分らしく生きる」ための居場所が、清瀬にたくさんあることを多くの人に知ってもらいたいと感じました。

（平川）

バザー用品
提供のお礼
 66号でお願いしましたバザー用品の提供につきまして、たくさんの方々のご協力をいただき、ありがとうございます。おかげさまで、バザーは盛況のうちに終了することができました。売上金は、アイレックまつりの運営に活用させていただきます。



バザー会場のような



交流会のようす

登録団体報告・交流会 参加団体
イマジジン
NPO法人ウイズアイ
NPO法人 子育てネットワーク・ピッコロ
かたつむりの会
清瀬・戦争を語りつく会
清瀬の自然を守る会
社会参加を考える会
「すてーじ・刻（とき）」
まら 田の会
ビデオを楽しもう会
武蔵野友の会

清瀬市男女平等推進条例

(平成18年7月1日施行)

5つの重要な柱 (基本理念)

1. すべての人が個人として人権を尊重され、自分らしく生きることが保障されること
2. 性別役割分担にとらわれず、自己の意思と責任による多様な生き方が選択できること
3. 女性も男性も家庭生活と社会活動の両立ができるような環境をつくること
4. 女性が社会のさまざまな領域でもっと企画や活動方針を決定する場に進出すること
5. 互いに性を理解し尊重し合い、性に基づいた健康が生涯にわたり維持されること

Information

編集後記

■「男性も自立して料理を作りたい」と書いていますが、これは夫婦お互いの思いやりからの良策があるのではないかと思っています。(海老川)

■今回の特集で改めて「食」の大切さを感じました。みんなで話し合いながら、料理を楽しくて行きたいと思えます。(清水)

■飽食の時代「いのち」をもらって生きていることを忘れていた気がします。いろいろ考えさせられた特集でした。(平川)

次号68号の発行は2010年4月1日です

■身近な仲間を作って、持ち寄りスタイルで手料理を肴にわいわいと賑やかで元気な老後？(未来)を夢見ています。(矢澤)

■鍋の恋しい季節となりました。こんな寒い冬には、鍋を囲んでゆっくり「食」について語り合おうのもいいですね。(山本)

■Ms. は女性を総称し、スクエアは広場や広報を意味しています。
アイレック (ILEC) とは、
Information (情報)・Learning (学習)
Exchange (交流)・Consultation (相談)
の頭文字をとった「清瀬市男女共同参画センター」の愛称です。

表紙の葉の正解
上段左から ダイコン / コンジニ
下段左から サトイモ / ヤマイモ / ブロッコリー / コボウ

発行 / 清瀬市男女共同参画センター
発行日 / 平成21(2009)年12月1日
企画・編集 / 清瀬市男女共同参画センター
清瀬市元町1-2-11 アミュービル4階
☎042-495-7002 FAX 042-495-7008
女性広報「Ms.スクエア」編集委員会
編集委員 / 海老川洋子 / 清水香 / 平川ちひろ / 福井みさ / 矢澤洋子 / 山本美香
イラスト / 平川ちひろ

Ms.スクエアはシルバー人材センター(☎494-0903)会員がお届けしています

アイレックからのお知らせ

男女平等参画子育て講座 女も男も手に“食”を

あなたはどんな食生活をしていますか。食べることは自分自身の健康、いのちを守ること。女性も男性もともに自立した「食生活」を送るために「食」について改めて考えてみませんか。

日時: 1月22日(金) 午後6時30分~8時30分
講師: 高橋 久仁子さん(群馬大学教育学部教授)
会場: 男女共同参画センター(アミュービル4階)
詳しくは市報1月1日号をご覧ください。

4ページで紹介しました「フード・ファディズムメディアに惑わされない食生活」の著者をお招きしてお話をうかがいます。

2010(第15回)アイレックまつり 実行委員募集!!

6ページと7ページの「アイレックまつり」取材記事をご覧いただきましたか?すべてのイベントを市民(実行委員)が企画し、当日の運営もしています。

あなたも次回のアイレックまつりの企画に参加してみませんか。実行委員を募集していますので興味のある方は、ぜひご連絡ください。一緒に、日ごろのおもいやアイデアを出しあい“カタチ”にしましょう!

興味のある方、参加したい方は
アイレックまつり実行委員会事務局 清瀬市男女共同参画センター
電話 042-495-7002 FAX 042-495-7008 へ

「Ms.スクエア」の音訳CD・テープを作成しています。
ご希望の方は、男女共同参画センターへご連絡ください。

皆様の声募集中

Ms.スクエアは公募による市民の編集委員6人が企画編集して発行している情報誌です。67号はいかがでしたか?ご意見、ご感想、今後取り上げてほしいテーマなど、郵送・FAXでアイレックまでお寄せください。

