

【支え合う絆と持続的な社会を育む食育】

自炊体験が

“食べる専門家” だった学生たちを変えた!

九州大学・持続可能な社会のための決断科学センター
准教授 比良松道一(高36回)



「日本の農業を大切に
と思いませんか? なぜで
すか? 理由も答えてく
ださい」。私は入学したば
かりの大学1年生に講義
で毎年そう訊いています。
すると、97・8%の学生
が大切だと答えます。最
も多い理由は、食料自給
率が低いということ。
この質問に続き、彼ら
の先輩たちの食の現状を
見てもらいませう。大学
生の4割は朝食抜きで登校
すること。食べている学
生でも、その中身は、コン
ビニのお菓子、調理パン、
サンドウィッチ、カップ
麺、レトルト食品など、ど
この原料でどのように作
られたかを気にすること
もない加工食品で食いつ
なく日常であること。
その上で「日本の農業

は誰が支えているか?」
と訊ねると、多くが「農
家」と答えます。今、日本
の農家人口は全人口の
4%。その方々が我々の
食料の約4割を頑張つて
生産していることまでは、
彼らも認知していません。
しかし、日本の農業を
大切に思う最も身近な消
費者である学生自身が、
自国の農業生産物を買
支えていないという現実
に気付いていません。こ
れが、現代日本の食と農
が抱える自己矛盾のひと
つです。



実は私も、こうした現
実にほとんど目を向ける
ことなく、研究一筋に没
頭してきました。そんな
未熟な私が、8年前、ある
取り組みと出会い、食育
に目覚めます。それが「弁
当の日」でした。
「弁当の日」は、2000
年、香川県の小学校で
始まった食育活動です。
親が子どものために弁当
を作る日ではありません。
台所に立つ機会がほとん
どなかった子どもたちが
親の手を借りずに、自ら

とを嬉しいと感じるよう
になりました。人を思い
やる心が育ち、頑張つて
いる人を哀しませたくな
いという気持ち、どん
なに先生が注意しても減
らせない残食をゼロ
にしました。
「体験に勝る学びはな
い」。そう思った私は、ま
ず、この「弁当の日」を学
生有志と実践し、その後、
医、食、農、環境の密接な
関わりを学ぶために新設
した「いのちの授業」に取
り入れました。さらに、昨
年4月からは、受講生に
自炊を課し、自炊の実施
回数が大きく成績に反映
される「自炊塾」も開講し
ました。
「商品の原材料表示を
見るようになった」、
「スーパーの地域野菜の

な気付きや行動変容を促
していきます。
他者を思いやり、食べ
物を分かち合う行為や、
火や道具を使つて調理す
る力は、人間だけが進化
させることができた能力
です。そのおかげで、私
たちは安定した暮らしや持
続的なコミュニケーションを築
くことができました。
我が母校を巣立つ皆さ
んには、自炊力をしっか
りと身に付け、互いに支
え合う幸せな家庭や社会
を築ける大人になって欲
しいと願っています。

実際に私も、こうした現
実にほとんど目を向ける
ことなく、研究一筋に没
頭してきました。そんな
未熟な私が、8年前、ある
取り組みと出会い、食育
に目覚めます。それが「弁
当の日」でした。
「弁当の日」は、2000
年、香川県の小学校で
始まった食育活動です。
親が子どものために弁当
を作る日ではありません。
台所に立つ機会がほとん
どなかった子どもたちが
親の手を借りずに、自ら

「商品の原材料表示を
見るようになった」、
「スーパーの地域野菜の

な気付きや行動変容を促
していきます。
他者を思いやり、食べ
物を分かち合う行為や、
火や道具を使つて調理す
る力は、人間だけが進化
させることができた能力
です。そのおかげで、私
たちは安定した暮らしや持
続的なコミュニケーションを築
くことができました。
我が母校を巣立つ皆さ
んには、自炊力をしっか
りと身に付け、互いに支
え合う幸せな家庭や社会
を築ける大人になって欲
しいと願っています。

◆2020年の東京オリ
ンピックは、この目で
しっかりと見るぞ。これが
私たち世代の合言葉です。
しかし、これだけでは足
りません。オリンピック
の後に、何が来るのか。か
つてのような高度成長の
時代か。いや、心のデフレ
を解放し、すばらしい国
づくりの契機にしなければ
なりません。いろいろな
課題が浮かんできます
が、真剣に考えてみま
しょう。
(黒田義治・高7回)

◆2020年の東京オリ
ンピックは、この目で
しっかりと見るぞ。これが
私たち世代の合言葉です。
しかし、これだけでは足
りません。オリンピック
の後に、何が来るのか。か
つてのような高度成長の
時代か。いや、心のデフレ
を解放し、すばらしい国
づくりの契機にしなければ
なりません。いろいろな
課題が浮かんできます
が、真剣に考えてみま
しょう。
(黒田義治・高7回)

◆2020年の東京オリ
ンピックは、この目で
しっかりと見るぞ。これが
私たち世代の合言葉です。
しかし、これだけでは足
りません。オリンピック
の後に、何が来るのか。か
つてのような高度成長の
時代か。いや、心のデフレ
を解放し、すばらしい国
づくりの契機にしなければ
なりません。いろいろな
課題が浮かんできます
が、真剣に考えてみま
しょう。
(黒田義治・高7回)

◆2020年の東京オリ
ンピックは、この目で
しっかりと見るぞ。これが
私たち世代の合言葉です。
しかし、これだけでは足
りません。オリンピック
の後に、何が来るのか。か
つてのような高度成長の
時代か。いや、心のデフレ
を解放し、すばらしい国
づくりの契機にしなければ
なりません。いろいろな
課題が浮かんできます
が、真剣に考えてみま
しょう。
(黒田義治・高7回)

とを嬉しいと感じるよう
になりました。人を思い
やる心が育ち、頑張つて
いる人を哀しませたくな
いという気持ち、どん
なに先生が注意しても減
らせない残食をゼロ
にしました。
「体験に勝る学びはな
い」。そう思った私は、ま
ず、この「弁当の日」を学
生有志と実践し、その後、
医、食、農、環境の密接な
関わりを学ぶために新設
した「いのちの授業」に取
り入れました。さらに、昨
年4月からは、受講生に
自炊を課し、自炊の実施
回数が大きく成績に反映
される「自炊塾」も開講し
ました。
「商品の原材料表示を
見るようになった」、
「スーパーの地域野菜の

とを嬉しいと感じるよう
になりました。人を思い
やる心が育ち、頑張つて
いる人を哀しませたくな
いという気持ち、どん
なに先生が注意しても減
らせない残食をゼロ
にしました。
「体験に勝る学びはな
い」。そう思った私は、ま
ず、この「弁当の日」を学
生有志と実践し、その後、
医、食、農、環境の密接な
関わりを学ぶために新設
した「いのちの授業」に取
り入れました。さらに、昨
年4月からは、受講生に
自炊を課し、自炊の実施
回数が大きく成績に反映
される「自炊塾」も開講し
ました。
「商品の原材料表示を
見るようになった」、
「スーパーの地域野菜の

とを嬉しいと感じるよう
になりました。人を思い
やる心が育ち、頑張つて
いる人を哀しませたくな
いという気持ち、どん
なに先生が注意しても減
らせない残食をゼロ
にしました。
「体験に勝る学びはな
い」。そう思った私は、ま
ず、この「弁当の日」を学
生有志と実践し、その後、
医、食、農、環境の密接な
関わりを学ぶために新設
した「いのちの授業」に取
り入れました。さらに、昨
年4月からは、受講生に
自炊を課し、自炊の実施
回数が大きく成績に反映
される「自炊塾」も開講し
ました。
「商品の原材料表示を
見るようになった」、
「スーパーの地域野菜の

とを嬉しいと感じるよう
になりました。人を思い
やる心が育ち、頑張つて
いる人を哀しませたくな
いという気持ち、どん
なに先生が注意しても減
らせない残食をゼロ
にしました。
「体験に勝る学びはな
い」。そう思った私は、ま
ず、この「弁当の日」を学
生有志と実践し、その後、
医、食、農、環境の密接な
関わりを学ぶために新設
した「いのちの授業」に取
り入れました。さらに、昨
年4月からは、受講生に
自炊を課し、自炊の実施
回数が大きく成績に反映
される「自炊塾」も開講し
ました。
「商品の原材料表示を
見るようになった」、
「スーパーの地域野菜の

とを嬉しいと感じるよう
になりました。人を思い
やる心が育ち、頑張つて
いる人を哀しませたくな
いという気持ち、どん
なに先生が注意しても減
らせない残食をゼロ
にしました。
「体験に勝る学びはな
い」。そう思った私は、ま
ず、この「弁当の日」を学
生有志と実践し、その後、
医、食、農、環境の密接な
関わりを学ぶために新設
した「いのちの授業」に取
り入れました。さらに、昨
年4月からは、受講生に
自炊を課し、自炊の実施
回数が大きく成績に反映
される「自炊塾」も開講し
ました。
「商品の原材料表示を
見るようになった」、
「スーパーの地域野菜の

大学1年生・女性・一人暮らし
3日目
朝:中食/一人/ツナマヨおにぎり/110
円
昼/外食(おかずを買って外で食べた)/
二人/塩焼肉巻きとドーナツ/170円
夜:自炊/一人/ハヤシライスとスパゲッ
ティサラダ/150円/勉強するために昨日、
冷蔵庫に保存したハヤシライスを食べ
ました。サラダが食べたくなかったので帰
りにイオンに寄って買いました。



大学生の日常食の一例

一品持ち寄り「弁当の日」の風景。作り手の苦勞が
分かる人は、味よりも相手を思いやる気持ちで食べる



◆2020年の東京オリ
ンピックは、この目で
しっかりと見るぞ。これが
私たち世代の合言葉です。
しかし、これだけでは足
りません。オリンピック
の後に、何が来るのか。か
つてのような高度成長の
時代か。いや、心のデフレ
を解放し、すばらしい国
づくりの契機にしなければ
なりません。いろいろな
課題が浮かんできます
が、真剣に考えてみま
しょう。
(黒田義治・高7回)

◆2020年の東京オリ
ンピックは、この目で
しっかりと見るぞ。これが
私たち世代の合言葉です。
しかし、これだけでは足
りません。オリンピック
の後に、何が来るのか。か
つてのような高度成長の
時代か。いや、心のデフレ
を解放し、すばらしい国
づくりの契機にしなければ
なりません。いろいろな
課題が浮かんできます
が、真剣に考えてみま
しょう。
(黒田義治・高7回)