

新たな視点からの非常食研究の展開に関する考察報告

～「倫理観点からの食」と「赤ちゃんの非常食」についての考察～

段谷 憲¹、小野田 美都江¹、杉本 宏¹、矢代 晴実¹
小塩 理恵子¹、北崎 裕紀子¹、西村 威彦²、不破 眞佐子³

A Report on the Development of the Research on Emergency Food from a New Perspective – Consideration on "Food from Ethical Perspective" and "Emergency Food for Babies " –

DANTANI Ken, ONODA Mitoe, SUGIMOTO Hiroshi ,
YASHIRO Harumi, KITAZAKI Yukiko, KOSHIO Rieko,
NISHIMURA Takehiko, FUWA Masako

1. はじめに

本研究を実施する「食プロジェクト研究会」は、非常食のための備蓄法である「ローリングストック」の普及に向けて研究活動を継続し、「ローリングストック」による具体的事例を示す非常食レシピ開発、食料備蓄とメニューを関連付けるスマートフォンのアプリ開発などを、10年継続して実施してきた。近年は、政府や自治体などで災害時の非常食について推進するための広報や施策が進められ、非常食備蓄に対する意識が向上し、「ローリングストック」という言葉も知られるようになってきた。食料備蓄についても、家庭においては備蓄率が毎年増加しているが、備蓄量については1日分程度が大部分であり、推奨されている3日間や1週間というレベルには至っていない状況である。

このような背景において、我々の研究目的は、家庭内備蓄のローリングストックをさらに普及させるために、ローリングストックとそれを用いた非常食レシピの開発により、災害でも「いつもと変わらない暖かい食事」とり、災害時においても前向きな考え方ができ、生きる力が湧いてくる暮らしを実現することである。

1 昭和女子大学現代ビジネス研究所 研究員

2 株式会社 Fam-Time (ファミタイム)

3 昭和女子大学 食健康科学部健康デザイン学科 准教授 (本研究会顧問)

* 今年度は、32人の学生と共同研究を実施した。氏名を本文末に記した。

そこで、今年は研究のレベルをあげることを目的に、新たな視点での研究の展開を考え、ひとつのテーマとして、エシカルな観点から「何を食べるべきか」について考えため、学生と研究員が食選択の倫理について討議を重ね、倫理の観点から「食べる」という人間の身近な行為を見直し、実践的な指針を探究することを目的に掲げた。もう一つのテーマとして、災害時の備えが必要であることは認識しているが、実際には自宅の備えはあまり行われていないという実態があり、それは必要だと思うが何を準備したらよいかわからない、経済的負担がある、日常生活に関係ないので面倒、備えても使わなかったらもったいないということが、一般に言われている。これに対して、計画的行動理論の視点から、「これなら無駄にならない」と備えについてメリットを感じるとやる気が高まり、行動につながる可能性があるといわれている。さらに、備えに対する適切な情報、利用しやすい学習機会、一緒に備えを考える機会へのニーズがあることもわかっている。そこで、災害時に対応力がない「赤ちゃん」を対象に、赤ちゃんを持つ家庭における食品備蓄について研究を行うこととした。

食プロジェクト研究会のなかで分科会を作り、前者の研究を、学生と研究員による「哲学カフェ“何を食べるべきか、議論しませんか？”」という分科会テーマで実施し、後者の研究を、「ローリングストック 赤ちゃんプロジェクト」という分科会テーマで実施した。分科会の活動報告を如何に述べる。

2. 哲学カフェ「何を食べるべきか、議論しませんか？」 分科会活動

エシカルな観点から「何を食べるべきか」について考える分科会を設け、学生と社会人研究員が食選択の倫理について討議を重ねた。敢えてペダンチックな言葉でテーマを括れば、「食選択の実践倫理学（応用哲学）」といったところになる。

倫理の観点から「食べる」という人間の身近な行為を見直し、実践的な指針を探究することを本分科会の主目的に掲げた。非常食の家庭備蓄法の研究からスタートした食プロジェクトが、この問題を分科会としてとりあげたのは初めてになる。

将来、トリアージ（命の選択）を含む非常時の深刻な課題を検討するための今年度は「基礎編」と位置づけ、複雑な価値相殺（トレードオフ）を迫られる災害倫理の考察に入る前に、まずは「エシカルフード」をめぐる基本的な考え方を整理することにした。

(1) 問題意識

「食べる」の倫理を問う声が世界中で高まっている。国連が提唱する「持続可能な開発目標」(SDG)の掛け声に押され、食との関連でも地球環境問題やフェアトレード、貧困・飢餓、健康リスク、アニマル・ウェルフェアなどの取り組みが急速に広がっている。

他方、フードチェーン（食料の生産から流通・販売、消費までの流れ）の食農倫理に関する研究は盛んだが、玉石混交で説得力のある体系的な知見の蓄積は乏しい。

このため、認証制度一つをとっても、消費者は、その信頼性をしっかり見極める倫理的な眼力を持つことが難しい。欧米に比べ SDG に対する感度が低い日本ではことさらである。

エシカルに配慮したと「見せかけた」を疑わせる商品やサービスが少なくない。

こうした状況下、食選択の倫理について以下の形式で議論することには大きな意義があると考えられる。

(2) 哲学カフェ

「哲学カフェ」という形式で、6人のメンバー（学生3人と研究員3人）が定期的集まり、討議を進めた。飲み物やお菓子の持ち込み自由なリラックスした雰囲気の中で参加者が自由に対話する哲学カフェという形式にしたのは、学生や異分野の研究者のフランクな意見と自由な討論を引き出すため、哲学や倫理学、食料経済学などのアカデミックな概念を出来るだけ使わないことをルールに掲げた。

この形式にした狙いは、参加者が他者との対話を通じて、自分の倫理観（価値観）に気づくことにある。参加者は毎回、対話しながら、そもそも自分はエシカルな人間なのか、そうならば、どのような食行動をとるべきかを自問自答した。

(3) 各回のテーマ

活動報告の執筆時点までに重ねた会合は計6回。各回のテーマは、以下の通りである。

- ① 食とアイデンティティ：ひとは、何を食べるかで決まる（You are what you eat）のか？ それを知れば、その人の出自から性格・教養、人となりまで分かるのか？
- ② 「食べる」は、社会的営みなのか？：何を食べるかは単に個人の嗜好の問題なのか。それとも、食物の生産から流通、消費までの過程にかかわる大勢のひとに配慮して決めるべきなのか？
- ③ 食選択の自由は最大限尊重されるべきだが、他者や社会、環境に悪影響を及ぼす場合は制約を科すべきか？
- ④ 肉食（逆にベジタリアン、ビーガン）の是非について論じよう！
- ⑤ 食品ロスやフェアトレードに配慮した食生活の是非について論じよう！

(4) 議論の要約と若干の考察

これまでの議論を振り返り、興味深いと思った参加者の「気づき」を要約し、若干のコメントを以下に述べる。

①何を食べるか（食選択）は、ひとのアイデンティティ（人となり）と強く結びついていてという点で参加者の意見は一致していた。ただ、食べることの目的については、学生と昭和生まれの研究者との意識のギャップ（格差）が浮き彫りになった。美味しさや至福の感覚を重視する研究者側に対し、学生側は「自分が他人にどう見られるかの方が重要」で、その観点から何を食べるかを決めている」と言う。

例えば、ある学生は、食べて幸福感に浸るよりも見た目重視の「インスタ映えする料理」（ファッション・フード）にフォロワーから「いいね」をたくさん押しってもらうことで自

分の承認欲求が満たされると語った。別の健康志向の学生は、「いまのスタイルを維持したい。でも、毎食メニューを考えるのは面倒くさい」ので、一日に必要なカロリーをバランスよくとれる「完全栄養食」を食べている。

この議論で、学生たちの発言は、心理学者マズローの欲求 5 段階説を想起させる。日常の食選択に関しても、生理的欲求（生命維持）や安全欲求の段階、コミュニティへの所属欲求の段階を超え、より高次の「承認欲求」が当然視される時代に入ったのかもしれない。少なくとも、一時の流行として無視することできないと思う。

Z 世代（18 歳から 24 歳までの男女）の 6 割以上が「他人に認められたい」と思っている。特に、その欲求は 18・19 歳の女性で強く、「絶対に認められたい」は 30%ということも言われている。また、承認欲求を刺激する完全栄養食の市場は、2030 年に 546 億円、21 年比の 8・5 倍になるという推計もあると言われている。将来、健康維持のため、食選択に悩まなくてもすむ日がくるのか。承認欲求と食選択の関係についての今後の研究が望まれる。

②「食べる」と食料生産・流通のつながりを実感できないという意見が多く上がった。

食物の生産から流通、消費までのフードチェーンの各段階で非倫理的な行為（例えば、環境破壊、人権侵害、児童労働、食品ロスなど）を行っているかどうかを基準に食選択しろと言われても、いまひとつピンとこない。例えば、牛のゲップに含まれるメタンと温室効果の関係を意識して食選択を行うことなんて想像もつかないと言う。

食選択では、自分（消費者）にとって食品が安全か、健康的かどうかという基準が最も重要だ、というのが参加者のほぼ一致した意見だった。

この議論で得た考察は、食農研究者でコンサルタントの山本謙治氏によれば、「日本では、消費者が最も保護されるべき存在になっており、生産者や流通業者が消費者の利益に反することをしていないか？を確認することに主眼が置かれている。対して、ヨーロッパ社会は消費者保護ではなく、非倫理的な社会問題が引き起こされていないか」を重視する。「利己的」（自分のため）か「利他的」（他者のため）かの違いだ。彼の分類に従えば、参加者の倫理観念は、日本的な観念の典型だと言えるだろうと考えられる。

③上記と議論と同様に、食品ロスなどをめぐり「未来世代への責任」に配慮して食選択すべきと言われても、イメージできないという主張が多かった。「顔も分からぬ未来のひとびとにどう責任を負えというのか」。「他者のため」や「次世代のため」に貢献することに吝かではないが、本当に貢献していると実感できる社会的仕組みが必要だと言う議論がされた。

この議論では、すでに食品表示、対有機認証、環境や人権に関するエシカル基準などの仕組みはある。ただ、権威的な NPO や国際機関が科学的データを集めて作成したのもでも手放しで受け入れることはできないと言う。背景には、「権威」に対する不信感がある。科学的というよりも、感覚的に訴えるものが欠如しているように感じられる。

(5) 「何を食べるべきか、議論しませんか？」分科会の結び

議論を通じて、食に倫理を問うならば、実践的な社会的仕組みのデザインも同時に考える必要があると痛感した。本当にエシカルなのか実感できる仕組みが必要である。

今後、参加者には、これまでの対話を踏まえ、「エシカルなレシピ」を考案してもらう予定である。哲学カフェは、各参加者の気づきの場である。グループとしての合意形成や結論をめざす試みではないので、各人の気づきが反映されたレシピを期待している。

3. 「ローリングストック 赤ちゃんプロジェクト」分科会活動

(1) はじめに

赤ちゃんのいる家庭では、災害時の備えが必要であることは認識しているが、実際には自宅の備えはあまり行われていないという研究結果がある（久保ほか 2012）。その理由は、必要だと思うが何を準備したらよいかわからない、経済的負担がある、日常生活に関係ないので面倒、備えても使わなかったらもったいない、であった（細川ほか 2022）。ネガティブな思いを解消し、関心を持ったことに行動を起こす理論として、I. Ajzen の「計画的行動理論 (Theory of Behavior)」がある。計画的行動理論とは、人の行動を「態度」「主観的な規範」「行動の統制可能性」で説明する理論になる (Ajzen, 1991)。細川ほか (2022) によれば、計画的行動理論の視点から、「これなら無駄にならない」と備えについてメリットを感じるとやる気が高まり、行動につながる可能性があるといえる。そして、月齢ごとに必要なものを買い足し、常に日常的に使用しながら備蓄するローリングストック法を広く周知することが有効であるとしている。

さらに、備えに対する適切な情報、利用しやすい学習機会、一緒に備えを考える機会、へのニーズがあることもわかっている（細川ほか 2022）。細川ほか (2022) は食料も含めてトータルな備えについて検討しており、また、他の先行研究でも食のローリングストックに焦点を当てた「赤ちゃんのいる家庭の備蓄」研究は管見の限りみあたらない。

以上から、赤ちゃんがいる家庭に向けて、食のローリングストックのあり方を考案し、周知する機会を設けることは、乳児を持つ保護者に対する災害時の備えを増進することに寄与すると考えます。さらに、子育ての中で身についた習慣 (ローリングストック) は、その後の防災活動につながると想定している。

今年度の活動は以下とした。

- ② 調査、研究：まずは、私たちが実態を勉強する
- ② 公開講座開催：有識者の話を聞くことから、取り組みのヒントを得る
- ③ 啓発ツールの制作

(2) 活動項目

- ・赤ちゃんプロジェクトの企画案について説明
- ・子どもと防災の学習

- ・赤ちゃんを連れた避難と準備について学習
- ・活動の大テーマ、中テーマ、小テーマを決めるワークショップ実施による企画案の作成
- ・赤ちゃんがいるのが「普通な社会」の防災・備蓄に、社会の皆が関心をもつようにする
- ・赤ちゃんのいる家（世帯）の備蓄・ローリングストックを考える
- ・分科会はアレルギーなど困難を抱えた子どもの避難について
- ・公開講座の実施

(3) 活動状況と成果

活動計画案の「知識を得る」と「公開講座」を重点的に実施した。そして、活動の成果として学びを形にするために、今年度の活動や講演会で学んだ知識や体験、そして各グループが考えた企画案を統合して、赤ちゃんのいる家庭に配布可能な手の平サイズの啓発ツールを作成した。

①公開講座

- 1) 11月28日（火）18:30～20:00
- 2) 講師：有限会社モーハウス代表取締役 光畑由佳様
- 3) タイトル：インクルーシブな視点で防災を考える ためになる そなえて安心 ふだんから
- 4) 開催形式：会場（昭和女子大学 コスモスホール）と Zoom のハイブリッドで開催
- 5) 講演の主旨：出産・育児を女性のライフスタイルとして楽しめるように、そして、育児をする人を自然に受け入れる社会を作っていこう。そんなコンセプトで社会的起業をしたモーハウス社長の光畑由佳さんをお招きし、災害時における乳幼児を持つ家庭を中心に、高齢者や一人暮らしの学生も含めた広い意味での災害弱者の困難をできるだけ軽減するために必要なことを、「サステナビリティ（持続可能性）」「フェーズフリー（日常時と非常時の区切りを無くす）」「ローリングストック（いつもの食を備蓄・食べて補充）」「インクルーシブ（誰ひとり、とりこぼさない社会）」というキーワードから考えていきます。
- 6) 講演内容：赤ちゃんのいる家庭の防災を日頃から考えることの重要性、広く災害弱者への配慮をあたりまえに考える社会の必要性など、広い視野に立ったものであった。講演者の起業がコミュニティビジネスとして社会の課題を解決することに力点があることから、経営の中で得た体験に基づき、説得力のある講演であった。

②手のひらサイズの啓発ツールの作成

赤ちゃんのいる家庭の備蓄は、赤ちゃんの月齢の変化によって見直しが必要であり、ローリングストックの考え方に沿って備蓄を実施することは、無駄を省くことにもつながり、非常に有効であることが分かった。しかしながら、赤ちゃんを抱え

た忙しい日常では備蓄に取り組む時間的余裕の無さや、さらに、子どもの状況（健康状態、身体状態等）によって個別の対応も必要であり、困難な面も出てきた。

2024年1月1日に能登大震災が勃発し、被災者に食料がいかに届きにくいかを実感することとなった。赤ちゃんを抱えた人々への注意事項がネットを通じて拡散されることを目の当たりにしたが、日頃からの備えがいかに大切かを痛感した。

そこで、個別グループによる啓発ツール作成は時間的に難しいが、これまでの学びを活かして、ちょっとした機会に配布出来て、日頃の備蓄（ローリングストック）の啓発に役立つような、手のひらに入る大きさの啓発ツールを制作した。

(4) ローリングストック 赤ちゃんプロジェクト」分科会の結び

赤ちゃんプロジェクトでは、啓発ツールの制作と公開講座の実施・運営の2つの活動を行った。公開講座では学生が司会、進行、受付等の役割を担って運営に参加した。講師が当日に突然のZoom参加になるという不測の事態となったが、現代ビジネス研究所事務局の支援の元、学生も十分に力を発揮して支障なく講座を遂行できた。啓発ツールは個々の学生グループによる制作に至るにはもう少し時間が必要であったが、制作プロセスの中で赤ちゃん防災の特徴を学ぶことができた。

以上の活動の集大成として、講演会と制作プロセスで得た学びの内容をまとめた啓発ツールを制作した。いずれの活動も、参加した学生にとって貴重な体験になったと思われる。

4. まとめ

今年は「食プロジェクト研究会」が発足し、10年を経過したことから、既往の研究である「ローリングストックの手法」「備蓄を使った非常食レシピの開発」「非常食の調理法の開発」といったテーマを実施しつつ、研究のレベルをあげることを目的に新たな視点からの研究展開を考察するために、「食べるという人間の行為を探求する」、「災害弱者の非常時の食」をテーマに研究を実施し、本報告を行った。今年度は研究の初期段階であるため、成果は限定されたものだったが、今後に研究をつなげたいと考えている。

今年度の学生メンバー（32名）以下の通り

田所 萌依、寺山 由夏、加藤 理子、井上 和佳、石橋 舞、望月 葉鈴、中山 梓、野田 りおな、佃 桜子、玉野 葵、中澤 七海、小幡 愛有里、増山 心結花、陳 天心、杉山 凜、杉原 亜優、星野 紗良、酒井 響、奥村 莉子、森脇 怜奈、後藤 夕唯、玉井 咲也子、昆 美月、須藤 咲希、橋本 温、辻 杏子、小島 奈々、上條 奈々、満尾 来実、石井 穂、鎌田 夏凜、林 咲季

<参考文献>

- ・ Ajzen I., 2013, The theory of planned behavior, *Organizational Behavior and Human Decision Process*, 50: 179-211.
- ・ 細川由美子・池田清子・波田弥生・高田昌代, 2022, 「乳児を持つ保護者の災害への備えの実態と関連要因」『神戸看護大学紀要』, 27-36.
- ・ 久保恭子・穴戸路佳・倉持清美, 2012, 「乳幼児をもつ母親の防災意識の特徴」『東京学芸大学紀要 総合教育科学系』 63(2), 169-177