

穀物菜食者におけるライフスタイルと 環境意識とのつながりに関する研究 —穀物菜食団体『蒼玄』を事例として—

近藤隆二郎¹・石井直子²

¹工博 滋賀県立大学助教授 環境科学部(〒522-8533 滋賀県彦根市八坂町 2500)

²ファミリー・サービス・エイコー株式会社(〒381-0038 長野県長野市東和田 689-6)

本研究の目的は、食にこだわるライフスタイルと環境意識の関係を明らかにすることにある。そのため、穀物菜食者が環境(生活環境, 地球環境)に対して持っている意識をアンケート調査により把握し, そのような意識に至らせた要因と「食」との関係について分析を行った。さらに, 市民全般を対象とした既存の調査結果と, 穀物菜食者を対象とした本研究の結果を比較することによって, ライフスタイルと環境意識形成の関係について考察を行った。その結果, 穀物菜食を厳格に実践している人ほど環境意識が高く, 環境配慮行動の実践度も高いことがわかった。従来の「地球にやさしい」といった地球から発想されるライフスタイル変革のプロセスではなく, 食—身体を基点とするライフスタイル変革の新しいプロセスを提案した。

Key Words: *macrobiotics, environmental awareness,
environmental conscious behavior, life style*

1. 本研究の背景と目的

(1) 食事と環境意識, 実践行動の関係

地球環境問題を市民レベルから解決するためには, 環境意識の向上と環境配慮行動の実践が必要不可欠である。しかしながら, 環境意識の向上と環境配慮行動の実践にはギャップがあり, その理由のひとつとして, 個人が環境負荷を直接的に把握しにくいことが挙げられる。つまり, 環境との関係/チャンネルをいかに具体的に再形成するかが求められている。

市民全般を対象とした環境意識に関する研究は数多く報告されているが, 人々のライフスタイルは多種多様化しており, その差異を無視することはできない。盛岡が社会システムの視点からライフスタイル論を展開した¹⁾後, 具体的にライフスタイルの自己診断システムの開発²⁾や社会的制度としての検討³⁾等が研究されている。一方で, 環境民俗学や環境社会学が提起する視点は, 地域や民族に展開している人と環境との結合様式⁴⁾を描き出すことが展開されており, いわゆる“環境文化”あるいは“人の「智」”⁵⁾として評価・ストックしていくことが必要になると考えられる。環境負荷と文化, すなわち人々のライフスタイルとのつながりが示唆されている。

人と環境との結合様式として, 本研究では「食」に注目する。「食」は人, 社会, 文化の基本となる要素である。しかし, 現代社会における「食」には, 環境ホルモンや遺伝子組み替え食品など多くの問題要素が含まれている。

動物性たんぱく質摂取量の多い現代の食文化に対する問題点(環境的側面においては, 穀物の迂回生産による肉類の生産効率の低さ)から, 日本型食文化の見直しがされている⁶⁾。そのため, 現代の食事のあり方に疑問を持ち, 能動的に食生活を選択する人々が登場している。選択される食事のスタイルはさまざまであるが, 本研究では「穀物菜食(macrobiotics)」を取り上げる。

「穀物菜食」とは, 穀物を食事の基本とし, 動物性食品を採らない食事法であり, 「正食」と呼ばれることも多い。いわゆる「ベジタリアン」は, 動物を殺すべきではないという思想的・宗教上の理由から肉を食べない行動をとるのに対して, 「穀物菜食」ではその考え方の一つである『陰陽原理(いんようげんり)』により, 自然界の法則である陰陽のバランスを考えた結果, 肉は人間の身体に適さないために食べないとしており, 両者の間には考え方の根本に大きな違いがある。また, 穀物菜食の基本的な考え方は, 「身土不二(その土地でとれる旬の食物を食べること)」, 「一物全体(一つの命を大事にいただく)」, 「陰陽の調和」, 「よく噛むこと」となっている⁷⁾。また, 「人間が健康を保つためには, 一日に採るカロリーのうち 60 % くらいを穀物ライン, 炭水化物でとるのが理想的」⁸⁾であり, 日本人の体質に穀類が合っているのは, 日本の伝統食からも明らかであるとも言われている。動物性食品を採らない栄養上の問題点については, 「マクロビオティック食は, 全米科学アカデミーの栄養基準を満たし, 国連の FAO(食糧農業委員会)と WHO(世界保健機関)のガイドラインに合致してい

表-1『蒼玄』の設立経緯

年	事 柄
1979	『蒼玄協会』設立
1983	・会津支部設立
1984	・長野支部設立
1987	・雅楽部活動スタート ・農業生産部活動スタート
1994	・株式会社『蒼玄』に名称変更 ・翔進懐石『蒼玄』開店
1997	・蒼玄エコ文化村計画スタート

表-2『蒼玄』の概要

所在地	八王子本部(東京都)、長野支部(長野県)、会津支部(福島県)
会員数	本部・支部周辺地域におよそ400世帯
年会費	新規1万円・継続5千円 ※但し、高校生以下は家族会員として従属する(会費不要)
会報誌	隔月発行(現在)
入会条件	会費の納入
退会条件	継続手続きの打ち切り

国家の基礎となっていた。肉食自体には薬効が認められていたが、米の神聖視に抑え込まれていったという。また、魚肉に関しては、食文化の伝達時において「米と魚というコンビネーションは日本人の選択によるものではなく、そもそも渡来人の手の中にあり、既に与えられた条件であった」¹²⁾とされている。日本人の食の特徴は、「米を中心にした食の配置」¹³⁾であり、「さまざまな食の素材を、われわれの祖先は米に合うように工夫し、味つけ方、食べ方を開発してきた」¹⁴⁾のであり、米は主食として重要であった。「ひと昔前までの日本や東南アジアではめしは腹を満たすもの、副食物はめしを食べやすくするための副えもの」¹⁵⁾であり、「米を腹いっぱい食べられればよく、米からカロリーと蛋白源をとっていた」¹⁶⁾とされる主食中心の生活であった。明治維新を経て一般的に肉食が可能となっても、依然として肉は特別な(高価な)食であり、常食ではなかった。高度経済成長期には、食生活の欧風化が急速に進められたが、逆に海外から「日本型食生活」が評価されることになった。しかし、その後日本の食生活はすっかり変質し、米の消費は減少を続け、動物性食物の摂取量が増大している。また、生産と消費の場が大きく離れ、その間に輸入食料も入り込み、地域内物質循環の機能はすっかり失われつつある¹⁷⁾。

このような状況から、食を取り戻そうとする動きが1970年代からおこり、「産直」や帰農、新規就農への動き、有機農法や自然農法への動きなどがあらわになりつつある。穀物菜食も、このような動きの一部としてとらえられるが、「健康に楽しく生きるための知恵をマクロビオティックの重要なキーワードから探っていきましょう。」¹⁸⁾とのコピーが示すように、生活指針の体系化が食を中心としてほぼ完成している(“食の倫理”を持つ)点が特徴的である。また、

る」¹⁹⁾とされ、「生菜食は栄養学的に特別な問題点が見いだせなかったので、これを利用した生菜食療法は、長期にわたる実践にたえられるものとして、難病治療への実際の応用が期待できる」¹⁰⁾という研究結果も報告されている。

そもそも日本では、近世社会に、肉(獣肉)を忌み、米を尊ぶ風習が定着していった。これより、近世の石高制社会が成立し、米が

動物性食品を採らず、主食である穀物を重視する「穀物菜食」は、日本人の食文化であった主食中心の生活を新たに体系づけたものと考えられる。

なお、穀物菜食の考え方は、精神的な意識改革を中心とする「ディープエコロジー」よりは、「いのち」「食」「農」を説く「生命主義」に近い考え方と思われるが、その思想的な関連性については別稿としたい。

本研究の目的は、食にこだわるライフスタイルと環境意識の関係を明らかにすることにある。そのため、穀物菜食者が環境(生活環境、地球環境)に対して持っている意識を把握し、そのような意識に至らせた要因と「食」との関係に注目する。さらに、市民全般を対象とした既存の調査結果と、特徴的な食生活をとる人々を対象とした本研究の結果を比較することによって、ライフスタイルと環境意識形成の関係について知見を得たいと考えた。すなわち、食一身体を基点とするライフスタイル形成のプロセスを提案したいと考えている。

(2)『蒼玄(そうげん)』について

穀物菜食団体には、一般的に自然食品の流通・販売を行う店舗形態のものや、食事指導を行う道場形態のものがある¹⁹⁾が、本調査では、その両方を行っている『蒼玄』を調査対象として取り上げた。本来ならば多種多様な穀物菜食者に対して調査を行うべきであるが、現在では各所属団体間等による差異が大きく、かつ不明確な部分もあるため、条件が同一となる一団体について取り上げた。また、『蒼玄』の会員が著者の身近に存在していたため、情報収集が容易であったことと共に、アンケート調査等の協力が快く応じて頂けたためである。

『蒼玄』は、穀物菜食を広めるために成立した団体である(表-1、表-2)。活動の基本として、「半断食」を基本とする個々の体質に合わせた体質改善指導を行っている。「半断食」とは、「良質な五穀によって最良の浄血と造血を行い、丈夫な筋肉・細胞・骨を造ると同時に、体内に蓄積された長年の老廃物・病毒素を一掃し、体外へ排出する方法」²⁰⁾である。半断食の他にも、健康相談や栄養講座・講演会などを行い、食生活改善の働きかけを行っている。食事指導以外の活動としては、穀物菜食の食材を用いた懐石レストラン(翔進懐石「蒼玄」)の経営(八王子本部のみ)や、旬の食材を使った穀菜食料理を扱う翔進料理教室を行っている²¹⁾。また、食材については無添加・無農薬の食品を扱うショップ(「ナチュラルフーズ蒼玄」)を経営しており、会員は、この流通・販売経路を使って安全な食品を手に入れることができる。

2. 本研究の手法

(1)情報収集およびアンケート調査

『蒼玄』に関する情報は、関係者へのヒアリング調査お

表-3 アンケート調査の概要

調査対象	『蒼玄』の全会員世帯
質問形式	回答選択式質問表(一部自由記述を含む)
調査方法	郵送式アンケート調査
調査期間	平成 11 年 11 月 2 日(送付)～ 18 日(回収)
回答数/配布数	108 / 392 (回収率: 27.6%)
質問項目の構成	①環境意識に関する質問 ・地球環境問題に対する意識 ・地域環境への負担意識と環境配慮行動の意志に対する意識 ・自然観 ・生活行動の実態 ②生活(穀物菜食)の実態に関する質問 ・穀物菜食に対する入会理由、継続理由、理想他 ・穀物菜食の実践程度 ・商品の購入先 ③回答者の属性 ・性別、年齢、職業、居住環境、家族構成他

よび資料調査等によった²²⁾。また、『蒼玄』の全会員 392 世帯を対象とするアンケート調査(回収率 27.6%)を実施し、会員の環境意識等を把握し、穀物菜食団体の全体像を浮かび上がらせることを試みた(表-3)。穀物菜食の実態などの質問による生活行動の分析を通じて、穀物菜食というライフスタイルを把握した。また、環境意識に関しては、本調査対象である穀物菜食者と非穀物菜食者とを比較するため、既存調査²³⁾における質問項目の一部を用いて比較対象とした。

(2)アンケート分析の方法

アンケート結果による生活実態からは、同じ会員でもその実践等に多様性が存在したため、回答者を類型化した。タイプ分けの変数としては、生活実態を問う設問と環境意識を問う設問とをクロス集計し、関係性があると見られる生活実態の設問を用いた。分析の概要は以下の通りである。

- ①回答者属性に関する単純集計
- ②タイプ分けのためのクロス集計(環境意識を問う設問と、穀物菜食の実践状況・属性とを総当たりでクロス集計し、相関関係を把握)
- ③タイプ分けに用いる設問項目の選別
- ④③で選定した項目に基づき、数量化Ⅲ類＋クラスター分析を用いて回答者を類型化し、穀物菜食実践タイプへ
- ⑤穀物菜食実践タイプと属性等のクロス集計
- ⑥穀物菜食実践タイプと環境意識のクロス集計
- ⑦考察

3. 回答者の属性と穀物菜食実践状況

(1)回答者の属性

回答者の9割弱が女性である。これは、アンケート送付

時に、家族中で穀物菜食を最も熱心に行っている人に記入を要望したことから、食事を管理している家庭の主婦の回答が多いためであろう。同様の理由で、職業としても全体の4分の1を「主婦・家事手伝い」が占めている。また、年齢層は幅広いが、傾向として中年世代に集中している(図-1)。居住地は「大都市の郊外または近郊」、「地方の中小都市」の2つが全体の7割を占める。これは会員の多くが本部(八王子)または支部(長野、会津)の周辺に居住しているためである。全体としては、都会よりも地方に居住している傾向が見られる。

(2)回答者の穀物菜食実践状況

回答者層は、穀物菜食指導を比較的熱心に実践している層であると推測されるが、「指導をきちんと守っている」人は2割である。6割以上が、「基本的には指導に従い、融通をきかせて実践している」と回答している。この理由として、現代食が氾濫している社会において、『蒼玄』の食事指導を厳守することの困難性が挙げられる。穀物菜食の実践において困っていることを聞いたところ、回答者の半数以上が「つきあいの場での対応」を挙げている(図-2)。

『蒼玄』への入会理由(図-3)のトップは病気回復であり、回答者の半数以上を占めている。「確かに今の生活環境からのギャップは大きく、理解・実践はよほどそういう生活にここがなかったり、重い病気でもでない限り続けていくことは難しい。」(20代・男性)というように、『蒼玄』の指導を守るためには、それまでのライフスタイルを大きく変えなければならず、自身の健康に危機感を持つことが、変化を受け入れるための最も大きなきっかけになる。逆に考えると、「現代食に疑問を感じたため」、「地球環境を守るため」と答えた人は、かなり意識が高いということになる。

継続理由(図-4)と比較してみよう。「病気回復のため」に入会した人は 51.9%であるが、「病気が回復したため」継続している人は 35.2%と減少している。入会理由の「ダイエットのため」(11.1%)と、継続理由の「ウェイトコントロールのため」(5.6%)も同様である。入会理由はさまざまであるが、病気やウェイトなどの初期の目的を達成した後も継続するためには何らかの手応え・実感が必要になる。継続理由のトップは、「体調の良さを実感しているため」(76.9%)であり、初期目的以上の手応えを感じていることが継続の意欲につながっているからであろう。また、入会理由で「地球環境を守るため」と答えた人は 3.7%なのに対して、継続理由で「地球環境のため」と答えた人は 25%と大きく増加している。これは食から地球環境への意識の拡大を表していると思われる。

穀物菜食に対する理想像では、食事指導という性質から、まずは自身の健康(上位2回答)に意識が向くのは当然であるが、そこにとどまらず、将来世代への視野として、「健康な子孫を残すこと」と回答した人も 44.4%と半数に

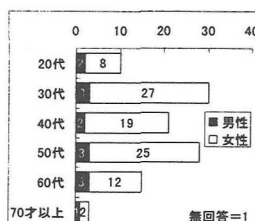


図-1 回答者の世代と性別

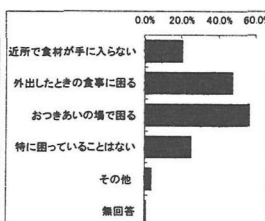


図-2 穀物菜食実践上困っていること (複数回答)

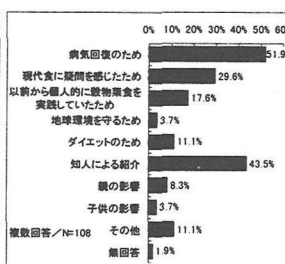


図-3 入会理由 (複数回答)

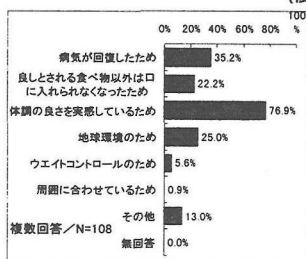


図-4 継続理由 (複数回答)

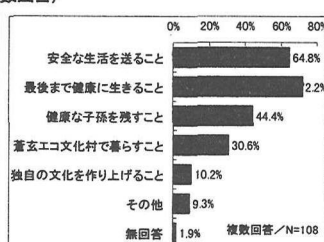


図-5 穀物菜食に求める理想 (複数回答)

表-4 穀物菜食実践タイプの概要および傾向

	人数	概要	商品の購入先	穀物菜食の実践状況	蒼玄の入会理由	穀物菜食に求める理想
熱心タイプ	44人	それなりの動機と大きな理想を持って、熱心に取り組んでいる集団	全て蒼玄にて購入	しっかり行なっている・融通をきかせている(それぞれ半数ずつ)	病氣直し(ほぼ全員)・食に疑問(3分の1)	健康面かつ、健康な子孫を残すこと・蒼玄エコ文化村で暮らすことのすべて
健康志向タイプ	28人	健康のみにこだわっている集団	全て自然食品店にて購入	融通をきかせて実践	病氣直しのみ	安全な生活を送ること・最後まで健康に生きること(健康面のみ)
手抜きタイプ	19人	大きな理想は持っているが、そのための行動(指導の実践)が伴っていない集団	食品は人それぞれ。シャンプー・洗剤・歯磨き粉は一般商店にて購入	融通をきかせて実践(半数)時々注意する(4分の1)	人それぞれ	健康面(ほぼ全員)・子孫の健康(3分の1強)・蒼玄文化村の居住(4分の1)
適当タイプ	12人	蒼玄に求めるものが他に比べて小さく、体の調子がいからなんとなく続けているだけの集団	食品は人それぞれ。シャンプー・洗剤・歯磨き粉は生協にて購入	融通実践と時々注意が7:3	今回含めた主体的動機は少ない	自身の健康面のみ
唯我追求タイプ	5人	穀物菜食を始めたのは、個人的ライフスタイル追求の成果である集団	食品以外は、その他・使用していないが多い	融通実践が半数以上	以前から穀物菜食を実践(半数以上)	ほとんどが自由記述

迫っている(図-5)。また、食事指導を拡張して文化面への期待を表したものが、「蒼玄エコ文化村で暮らすこと」(30.6%)、「独自の文化を作り上げること」(10.2%)の2項目である。

4. 穀物菜食実践タイプ別にみた環境意識の考察

(1) 穀物菜食実践タイプの分類の概要

前述のタイプ分けの方法に基づき、[熱心タイプ]、[健康志向タイプ]、[手抜きタイプ]、[適当タイプ]、[唯我追求タイプ]を定めた²⁴⁾。各タイプの概要を表-4に示す。

[熱心タイプ]は最も『蒼玄』の指導に沿った実践を行っ

ており、かつ穀物菜食に対して大きな理想を持っている集団である。[健康志向タイプ]は、病気の回復を入会理由とし、自身の健康のみを理想としている、健康追求集団である。[手抜きタイプ]は、[熱心タイプ]に次いで高い理想を持っているのに対して、穀物菜食の実践状況は低く、理想と行動が一致していない集団である。[適当タイプ]は、自身の健康のみを理想としており、さらに、動機が主体的でない

(知人他の紹介など)ことから、『蒼玄』に求めるものが他のタイプに比べて小さい集団である。

[唯我追求タイプ]は、穀物菜食の理想が他のタイプとは大きく異なり、「生き生きと生きること」(20代・女性)、「自分にあった暮らしがで

きること」(20代・女性)、「穀物菜食ははじめは健康目的であったが、ずっと続けていく中で健康とか安全な生活という事だけでなく、その人のライフスタイル、物の価値観として、生きるという事で深い関わりがあるものと分かってきました。(後略)」(40代・女性)などと記入されており、穀物菜食を自分の生き方の一部としていることが伺える。また「以前から個人的に穀物菜食を実践していたため」という動機も多く、個人的ライフスタイル追求の結果、穀物菜食を実践している集団であると言える。

(2) 穀物菜食実践タイプと回答者の属性

穀物菜食実践タイプと、穀物菜食の実践状況や属性

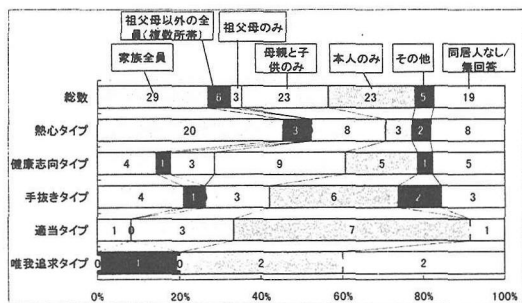


図-6 穀物菜食実践タイプと会員家族構成

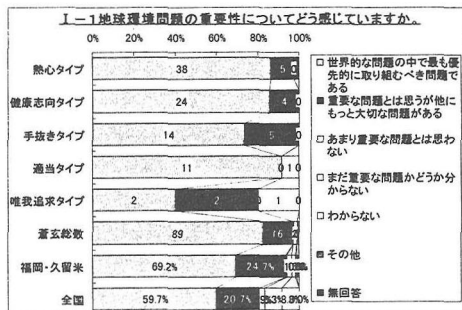


図-7 穀物菜食実践タイプ別にみた地球環境問題の重要性認識

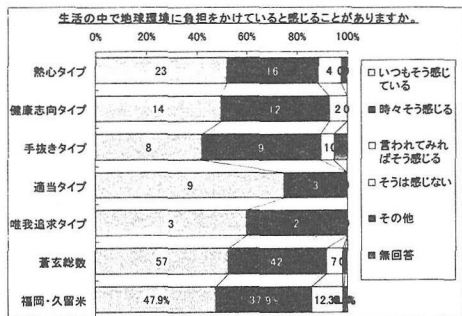


図-8 穀物菜食実践タイプ別にみた環境への負担意識

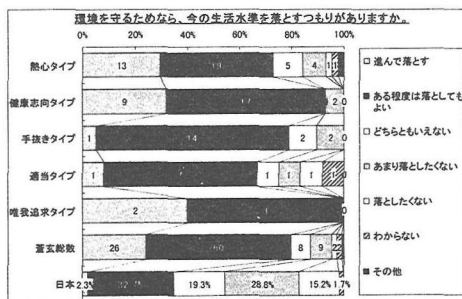


図-9 穀物菜食実践タイプ別にみた生活水準の低下許容度

(性別・年齢・職業・居住環境・家族構成)との関係について考察した結果、特に大きな関係性が表われた(χ^2 検定で1%有意)のが、居住環境と家族構成である。

[熱心タイプ]と[手抜きタイプ]は、大都市郊外よりも地

方中小都市に偏っている。この2つのタイプの共通点は、『蒼玄』に対する理想の大きさであり、地方中小都市で暮らしている人々は大都市郊外に住んでいる人よりも、高い理想を持って実践していることになる。一方、[健康志向タイプ]と[適当タイプ]の方は、大都市郊外が6割弱を占めており、大都市郊外に住んでいる人々は、主として健康のためだけに実践している傾向があると言える。[唯我追求タイプ]に農山村の一軒家が多いのも、自分の生き方を見つめた結果であると推測できる。

『蒼玄』の会員登録は、家族単位ではなく個人単位で行っているため、会員登録の様子を見れば、その家庭の取り組み具合が分かる。最も熱心に取り組んでいるのは、家族全員で会員登録をしている形態であるが、[熱心タイプ]から[適当タイプ]へと割合が減少している(図-6)。すなわち、[熱心タイプ]は複数の家族が一同となって取り組んでいる。逆の傾向を持つのは家族の中で本人のみが会員登録をしている形態である。「家族の理解が得られない」という自由記述があったが、家族内で食事に対する考え方が一致していなければ、取り組みも甘くなってしまう。[唯我追求タイプ]については、一人でも十分に取組んでいるようである。

(3)穀物菜食実践タイプ別にみた環境意識

a)地球環境問題に対する意識

回答者の9割近くが地球環境問題を重要と考えており、既存類似調査結果(日本又は福岡・久留米)に比べて地球環境問題に対する関心はかなり高い(図-7)。分野別では、農薬汚染、地球の温暖化、ゴミ問題・資源リサイクル、オゾン層の破壊の順に関心が集まっている。特に農薬汚染についてはすべてのタイプに共通して関心が高い。地球環境問題の重要性を強く感じているのは、[適当タイプ]、[唯我追求タイプ]、[熱心タイプ]、[健康志向タイプ]、[手抜きタイプ]の順であり、最後の3つは穀物菜食実践度と相関している(χ^2 検定で5%の有意)

b)地域環境への負担意識と環境配慮行動の意志に対する意識

地球環境への負担意識はやや高いが、福岡・久留米とはそれほど差異は無い(図-8)。タイプ別では、[適当タイプ]、[唯我追求タイプ]の順に高い。続いて、[熱心タイプ]、[健康タイプ]、[手抜きタイプ]の順で、a)と同様、この3つは穀物菜食実践度と相関していると言えよう。

生活水準を下げる意志は比較的高い(図-9)。環境配慮商品の購入に対しては、日常生活における必需品の順(食品、住宅、日用品・雑貨品、冷蔵庫)に環境配慮商品の購入意志が高い。

c)自然観

自然尊重的な考えに対する賛成が8割以上、反対側は0と、ほとんどの回答者が自然を神聖とし尊んでいることが分かる(図-10)。自然尊重論への賛成率が高いの

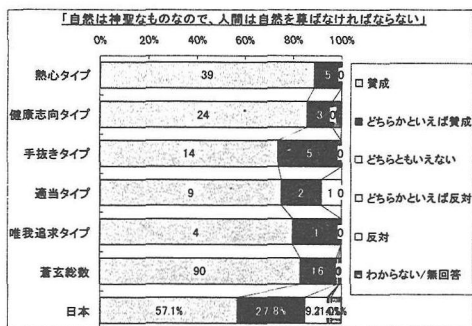


図-10 穀物菜食実践タイプ別にみた自然尊重論への賛否

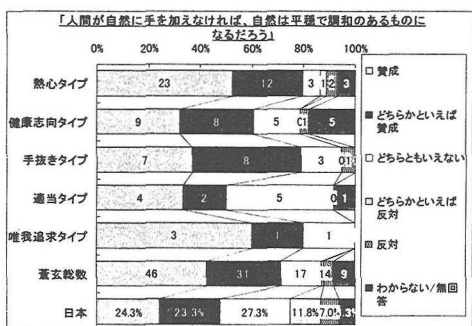


図-11 穀物菜食実践タイプ別にみた人間による自然不調和論への賛否

は、[熱心タイプ]と[健康志向タイプ]である。この2つのタイプに共通するのは穀物菜食の熱心な実践であることから、穀物菜食実践度の高い人ほど自然を尊んでいるということになる。

一方、人間による自然不調和については、賛成側(「賛成」+「どちらかといえば賛成」)が7割を占め(図-11)、あるがままの自然を良しとしていることが分かる。[熱心タイプ]、[手抜きタイプ]、[唯我追求タイプ]の賛成率が高いが、これら、特に[熱心タイプ]と[手抜きタイプ]に共通するのは、穀物菜食に求める理想の高さである。よって、穀物菜食に高い理想を持っている人が、人間によって自然の調和が乱れると考えていることになる。

d)生活行動の実態

食事に関する項目においては、日本平均との差異はとくに大きい。心がけが強いのは[熱心タイプ]、[健康志向タイプ]と[唯我追求タイプ]である(図-12)。これらは穀物菜食をきちんと実践しているタイプであることから、穀物菜食を実践している人ほど食生活に関する環境配慮行動を実践していると言える。(χ²検定で1%の有意)また、自動車の使用削減を心がけている人の割合が多いのは、[適当タイプ]、[唯我追求タイプ]、[熱心タイプ]、[健康志向タイプ]、[手抜きタイプ]の順であり、最後の3タイプの順番は穀物菜食実践度と一致している(図-13)。さらに、積極的に削減行動を実践している人の割合が大きい

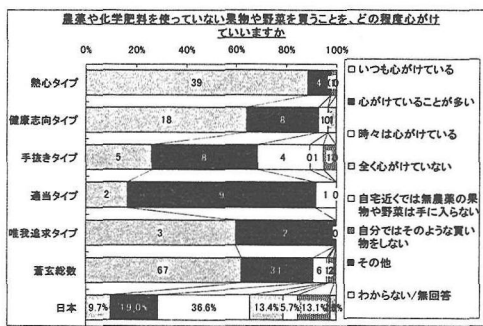


図-12 穀物菜食実践タイプ別にみた食品購入時の留意点

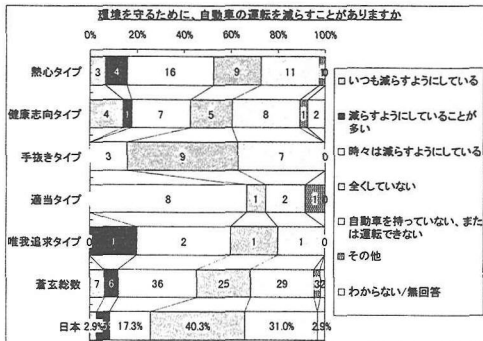


図-13 穀物菜食実践タイプ別にみた自動車の使用削減

のは[健康志向タイプ]、[熱心タイプ]である。穀物菜食を実践している人ほど、削減の意志を実践行動に移すことができると考えられる。

(4)穀物菜食実践タイプと環境意識のまとめ(表-5)

穀物菜食に対する考え方を分類要素に用いたため、各タイプの特徴には食生活の実践度のみでなく、思想的なものも含まれている。そのため、[適当タイプ]、[唯我追求タイプ]の2つは多少性質が異なり、他のタイプと単純に比較することは難しい。よって、まずは穀物菜食の実践度に関連する3タイプに関して考察する。

穀物菜食実践度は、[熱心タイプ]、[健康志向タイプ]、[手抜きタイプ]の順に高いのだが、環境意識の高さも同様の傾向が出ている。すなわち、穀物菜食を実践している人ほど環境意識が高いということが言える。

ただし、[健康志向タイプ]は、食事の実践はしているが、求める理想が健康のみであり、その先の暮らし方までには至っていない。例えば次の人は穀物菜食の理想として、「家族にあまり心配かけず救急病院にかけ込む事もなく普通の生活ができる事(自分自身で管理できる事)」(60代・女性)を挙げている。病気回復という大きな目的のための穀物菜食の実践であり、穀物菜食への理想が自身の健康のみにとどまっている。このため、自然を崇拝してはいるが、人の手を入れることを否定してはいない。人間が自然の

表-5 穀物菜食実践タイプと環境意識

	地球環境問題に対する意識	地域環境への負担意識と環境配慮行動の意志に対する意識	自然観	生活行動の実態
熱心タイプ	・地球環境問題を重要と捉える人が多い ・地球環境問題の興味対象が広い	・環境への負担意識も生活水準の低下許容度も、共に回答者の平均 ・環境配慮商品については、食品に対する購入意識が特に高い	・9割が自然尊重論に賛成 ・8割が人間による自然不調和論に賛成	・食事に関する実践行動率が特別に高い ・自動車の運転削減は、傾向として積極的に削減している人が多い
健康志向タイプ	・水の汚染に危機感を持っている	・環境への負担意識も生活水準の低下許容度も、共に回答者の平均に位置する ・生活水準を下げる意欲が高い	・9割が自然尊重論に賛成 ・人間の手が自然の調和を乱すと考える人は平均以下	・食事に関する実践行動は全回答者の平均に位置する ・自動車の運転削減努力をしている人の中の、積極的な削減実践を行なっている人の割合が大きい
手抜きタイプ	・地球環境問題への関心は低い	・すべての項目に対して意識が低い	・自然尊重論の賛成割合は5タイプ中最も少ない ・人間による自然不調和論の賛成割合は熱心タイプに次いで大きい	・食事、自動車の運転削減共に心がけが小さい
適当タイプ	・すべての人が地球環境問題を最も重要な問題として認識(無効回答を除く) ・ゴミ問題・資源リサイクルの関心が高い	・環境への負担を5タイプの中で最も感じている ・環境配慮行動への意欲は高くない	・人間による自然不調和論の回答は「どちらともいえない」が最も多く、賛成率も少ない	・食事に関する心がけは大きくない ・自動車運転の削減の心がけは大きい、「時々減らすようにしている」という人のみ
唯我追求タイプ	・環境問題の重要度認識は5タイプ中最も低い ・地球温暖化とゴミ問題の関心が高い	・環境への負担意識、生活水準を落とす意志、共に高い ・環境配慮商品の購入意欲も高い	・人間による自然不調和論の賛成率が、5タイプ中最も高い	・すべての項目に関して、心がけは大きい

調和を乱しているとは考えておらず、これが『蒼玄エコ文化村』への関心薄の理由となっているのと思われる。

また、性質が異なる前述の2タイプについて考察を試みる。まず、[適当タイプ]については、多くの質問項目で環境意識の高さが目立ったが、環境配慮行動の実践には至っていない。すなわち、[適当タイプ]が意識を行動に移す鍵も、穀物菜食の実践の熱心さにあると考えられる。まだ身体から具体的に環境とつながっていないのではないだろうか。

[唯我追求タイプ]は、ライフスタイルの追求が意識・行動の理由となっている。食生活もちろんライフスタイルの一部であるので、指導された食事法もきちんと実践している。また、自分の生活を見直すという意味から、環境意識も環境配慮行動の心がけも大きい。

以上より、環境意識と穀物菜食実践状況の関係について、次のように言える。まず、穀物菜食実践度の高い人ほど、環境意識が高いという傾向がある。特に、環境意識の向上から、実際の生活における環境配慮行動の実践へとつながっているのは、穀物菜食を熱心に実践している人である。しかしながら、穀物菜食が身体を「健康」にするというループに関係性が限定されてしまうと、環境という広がりへのリンクを持ちにくい。このつながりを広げるものがライフスタイル変革としての鍵となると思われる。

5. 考察及び結論

(1) 環境配慮に至る要因

環境意識が高く、なおかつ環境配慮行動を実践してい

るのは、穀物菜食実践度の高い人([熱心タイプ])か、またはライフスタイルのあり方を追求している人([唯我追求タイプ])である。穀物菜食実践度が高い人は、穀物菜食を実践することによって、「自分が環境の一部だということが分かってくる」²⁹⁾ために、「自然を壊したり、化学物質、合成洗剤、農薬、化学薬品などを食べたり、使用したりしなくなる」³⁰⁾のである。穀物菜食をきっかけとして、環境への意識が芽生え、環境を守ろうとする行動へと広がっていく。

一方の、ライフスタイルを追求している人は、生活の一要素である食事について、穀物菜食を選択し実践している。しかし、高い環境意識や環境配慮行動の実践の原動力となっているのは、あくまで生き方を追及した結果である。つまり、もともと生き方の追求、すなわちそこにつながるための社会生活への疑問、問題意識などがあつた。そこに穀物菜食の実践を加えることで、独自の考え方をより明確にあるいは広範囲に渡って再形成したと考える。

本研究では、前者である食一身体からの展開に注目する。穀物菜食を続けると、自分が自然環境の一部だと分かり、意識が変わっていくという。この理由として、『蒼玄』のパンフレットには、「(穀物菜食をすると)精神的にもゆとりがもて、物を求める文化から、心の豊かさを求める文化へと興味が変わってきます。自分の事よりもっと大きな地球意識を持つようになるので、自然環境から地球レベルでの物の考え方へと広がっていきます。」³¹⁾とある。つまり、身体にとってバランスのよい食事をしているのであるから、精神面においてもバランスのとれた穏やかな人間が出来上がるという。実際このように感じている会員の言葉を自由記述から見てみよう。

「穀物菜食は、はじめは健康目的であったが、ずっと続けて

いく中で健康とか安全な生活という事だけでなく、その人のライフスタイル、物の価値観、そして、生きるという事で深い関わりがあるものと分かってきました。奥の深いものです。食が正しくなれば、判断力が冴え意欲的になってきます。」(40代・女性)

「自分の場合、地球環境を考えてというよりも、自分の身心の向上の為に穀物菜食と半断食を続けています。まず身体が健康になり、精神が健康になり、感性が磨かれていく。おのずと悪い物や不自然なものには触れなくなり、美しい物や自然な物をつまみに欲し、選んでいる。結局はこんな一人一人の小さな変化が、大きな変化につながるのでしょうか。」(30代・女性)

「蒼玄流の指導を受けてから7年間医療費が0です。半断食をする度に体質が改善され、又食が精神にも影響することも体験してみると良く分かります。この食事を通してのシンプルな生き方、考え方で暮らせる喜びを感じています。そしてこの生き方こそが地球に優しい生き方に通じると思います。まわりの人に自分の体験を伝え、食への意識を持ってほしいと思います。」(50代・女性)

これらは、穀物菜食を実践することで価値観や意識が変わった事例であろう。各々意識変革を目的としていたのではないにも関わらず、自分の身体が変化していくのを実感し、手応えを感じながら穀物菜食を実践している。身体と環境との密接なつながりを身体で感じていることから、環境意識が醸成されている。そして、このような充実感をもたらす穀物菜食を多くの人にも知って欲しいと考えている。

「私たちはいつも『いのちとお金とどっちが大事』という問いをつきつけられていると思います。そういう時『いのち』を選択できれば、人も環境も悪くなるはずがないと確信しています。食から出発することで地球環境にも目が向き、おのずと環境問題も解決していく。『たかが食、されど食。』幸せをつかむ鍵はこんな身近な所にある。台所を預かる女性がここに気づき、家族の食事作りを毎日心をこめてできるようになったら、人類滅亡の危機も環境破壊もストップできと思っています。」(50代・女性)

「お金」よりも「身体=いのち」が大切であるので、「いのち」の元である環境も大切に感じている。環境のために高い商品を購入したり、生活水準を下げるのも苦にならない。やや楽観的で自己本位的な意見であることは否めないが、実践者からの言として力強い。

(2)食—身体による意識の変化

意識変革から行動実践の間には、特に大きな壁が存在する。環境意識の向上の後、行動に移すまでを、会員の意見を参考に考察する。

「穀物菜食をして、半断食をして、初めて自分の体は自然

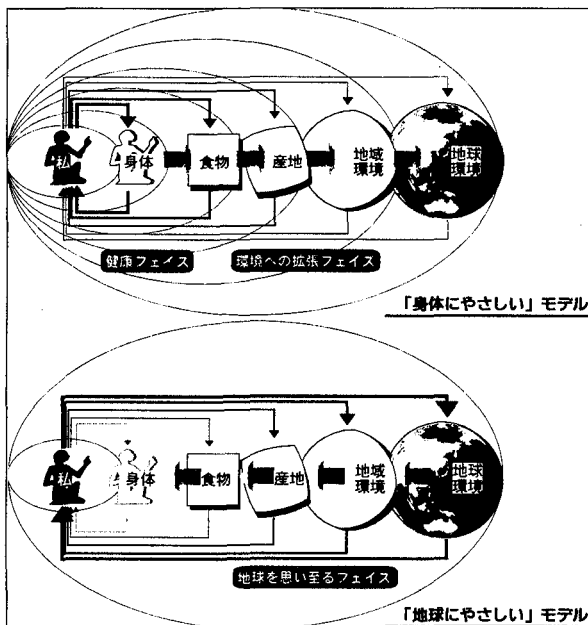


図14 「身体にやさしい」モデルと「地球にやさしい」モデル

の一部なのだ、頭だけでなく、体で感じる事ができました。それからです。これは本当に真剣に考えなければならぬことだと、思うようになりました。人任せにしていたり、人のせいばかりしては何事も解決しないので、まず自分から、という行動パターンに変わりました。穀物菜食と半断食を体験して、一番びっくりしたのは、体がリラックスして、深呼吸できるようになったことです。それまで、なんと毎日無理して暮らしていたことが...

毎日疲れることが当たり前。次の日に疲れを引きずるのも当たり前。しかしそれらは当たり前ではなく、体や環境が病氣だからだと気づかれました。環境問題、一本にいろいろあって、将来への不安だらけですが、そうしてしまったのは私たち人間なのではないでしょうか。自分の体が自然の一部のだと感じる人が増えれば、本当の意味で自分の体を大事にすることができれば、おのずとまわりの環境も整っていくと思います。いくら外側をきれいに補修しても、中側がそのままだったら、いずれまた繰り返し起こることでしょう。じゃ中側って何—?と気づいた時に、意識で簡単にかえるものがあることに気づいた時に、未来への希望がドーンと打ち寄せてくることでしょう。輝いて見えてきますよ。実現可能なのだから...。毎日やっていることはすごく地味なことだけど、毎日とても楽しい。子供も楽しんでやっている。決しておしつけではなく、そこがすごいと思います。」(30代・女性)

この意見にある環境意識は、自然を外側から見ている (allonomy) のではなく、内側から見ている (autonomy) と言えます。図-14の下図は、まず「地球にやさしい」といった地球を起点として身近なレベルへ思い至る、従来の環境啓蒙的な認識プロセス(「地球にやさしい」モデル)であり、自己の身体と環境の間が最も後になるために、その結

びつきが曖昧となってしまう。一方、上図は、自己と身体
の関係を起点として、そこから徐々に地域、地球と波紋状
につながりが広がっていく認識プロセス(“身体にやさしい
”モデル)である。現在、意識と行動の乖離が問題となっ
ているが、それは自然との距離感が遠いために生じる。
環境を守らなくてはならないと理解するのは容易である
が、行動に移すとなると、ただ頭で理解しているだけでは
なく、親“身”に感じる必要がある。では逆に、この女
性のように自然を内側から見ていたらどうだろうか。「自
分の体は自然の一部」、すなわち自分を自然の中におい
て見ることができれば、自然が失われるのは、自分の身
にとっても大きな痛手になる。環境を大切にすることは、自
分の体を大切にすることと同じラインにある。穀物菜食の
実践による環境意識の改革が、環境配慮型のライフス
タイルに至るまでの流れにおいて、この「自分の身体が自然
環境の一部」と感じる点が重要なポイントである。

(3)食—身体を起点とするライフスタイルの変革への アプローチ

穀物菜食は、肉を消費しないというその形態からも地
球環境問題の解決に寄与する可能性は高い。しかし、
『蒼玄』のライフスタイルは、決して地球環境問題を考
えて作り上げられたのではない。特に意識することなく、た
だ結果的には地球環境に負担の少ない生活スタイルが
形成されている。また、食を変えらることによって、身体を再
構成し、そこから地球環境へと徐々につながっていく連想
のプロセスを持っている。また、その特徴は、
①自分に合ったライフスタイルを形成できる。
②実感(feed back)が早くかつ身体によるので強い。
③しかし、健康志向が強いと、逆に環境への連想は広が
らない。身体レベルで留まってしまう。
④個食化が強いため、地域コミュニティといった地域社
会とのつながりが希薄で個人に集約しがち、
と挙げることができる。

もっとも、食を変えれば、必ず環境意識やライフスタイル
が変革されるとは言い切れない。宗教的・倫理的理由に
よるベジタリアンのように、肉を食べないということに限定さ
れて広がらない場合もちろん存在する。エビを食べるこ
とで熱帯雨林破壊へつながるといった事例に象徴される
ように、そこには口に入るものへの想像をつなげる役割/
プログラム(リンク)が必要であろう。鳥山敏子が「いのち
の教室」として、ブタを子供に殺させて解体して食べる
というプログラムも同じアプローチである²⁸⁾。ここで留意す
べきは、食—身体には個人差が強く出るために、押しつけ
てはいけないということである。むしろ、自らの身体から環
境へのリンクを気づかせるようなプログラムが求められる。
身体の配慮から地域環境、地球環境へと波紋状に広が
っていくライフスタイル変革の新しいプロセスを提案した
い。“頭でわかる”のではなく、“身体でわかる”ことが波紋

の原点としては重要である。

(4)研究の課題

穀物菜食というライフスタイルは、食生活のみならず、
日常生活全般において環境負荷の少ない生活であると
推測できる。具体的には、ゴミ量の減少や、合成洗剤を使
用しない等があり、省エネルギーのライフスタイルとして評
価することができる。環境家計簿等を用いて日常生活
の環境負荷度を測定し、一般データと比較してみる必要
がある。また、グルメという食文化追求的な層と環境問題
との関係も興味深い。

謝辞:アンケート調査等の実施許可をいただいた株式会社『蒼
玄』に感謝の意を表します。また、アンケート記入にご協力い
ただいた『蒼玄』会員の皆様に深く感謝いたします。

註および参考文献

- 1)盛岡通:環境共生のライフ・スタイルに関する研究,環境シ
ステム研究 Vo.19 pp.201-209(1991)
- 2)盛岡通他:家庭を対象とした環境負荷削減のための自己診
断システムの提案,環境システム研究 Vo.20, pp.184-189
(1992)/和田彦彦他:ライフスタイル自己診断システムの開
発と評価,環境システム研究 Vo.22, pp.300-305(1994)/城
戸由能:ライフスタイルの変更を支援するライフサイクルエネ
ルギー算定評価システムの開発,環境システム研究 Vo.24,
pp.315-320(1996)など。
- 3)袖野玲子・津村和志・内藤正明:家庭における物質循環シ
ステムの環境負荷評価とエココミュニティ形成に関する研究
-関西文化学術研究都市住宅・団地を対象として-,環境シ
ステム研究 Vo.24, pp.243-249(1996)
- 4)土木学会環境システム委員会編:環境システム—その理念
と基礎手法—,p.132,共立出版株式会社(1998)
- 5)末石富太郎:環境計画論—環境資源の開発・保全の基礎と
して—,p.184,森北出版株式会社(1993)
- 6)唐澤豊編:21世紀の食・環境・健康を考える—これからの生
物生産科学—,p.5,共立出版株式会社(1999)
- 7)正食協会 <http://www4.osk.3web.ne.jp/~macro/index.htm>
- 8)永山久夫:縄文の復権, p.5,れんが書房新社(1999)
- 9)久司ヘルスメニュー
<http://www.wing.ne.jp/pub/kushi/text/macro2.htm>
- 10)清水毅・甲田光雄・菊川暢子:健康の保持増進に関する研
究(第2報)—生食に関する研究,武庫川女子大学紀要文
学部編, Vol.34, 体育 p.15(1986)
- 11)原田信男:近世日本の医食同源思想,「食の倫理を問う」
(安本教傳編著)所収, pp.80-105, 昭和堂(2000)
- 12)長崎福三:魚と米の食文化—日本食を支えた海の幸・陸の
幸, p.27, 鮎社(1996)
- 13)長崎福三:前掲書, p.195(1996)
- 14)長崎福三:前掲書, p.195(1996)
- 15)長崎福三:前掲書, p.179(1996)
- 16)長崎福三:前掲書, p.179(1996)
- 17)安本教傳:「食」の倫理のために,「食の倫理を問う」(安本教
傳編著)所収, pp.282-303, 昭和堂(2000)

- 18) 正食協会マクロビオテック生き方セミナーより
http://www4.osk.3web.ne.jp/~macro/seiright/kouza/seminar_forlife.html
- 19) 食事配慮は生活の中で自主的に取り組むことができるが、食事法について正確な知識を伝えるために、団体として活動しているグループも存在する。活動の方法は、自然食品の流通・販売を行なう店舗形態や、体質改善指導を行なう道場形態をとるものなど様々である。また、活動規模も様々であるため、正確な団体数は把握しかねるが、数多くの団体が各々自主的な活動をしていると思われる。有名な団体としては、関東では『CI協会』、関西では『正食協会』があり、それぞれ書籍の出版をはじめ幅広く活動している。『CI協会』については、「療養を目的とする会ではなく、自由と幸福の世界をつくるマクロビオティック運動の国際団体」(桜澤如一(1964):新食養療法, 日本 CI 協会, p.266)とされている。ただし、この2つの団体が、他の団体をまとめるなどということではなく、穀物菜食団体間の横のつながりも特に存在していないようである。
- 20) 『蒼玄』のパンフレットより引用
- 21) 『翔進料理』という名称については、「食は生命の糧であり、食を大切にすることは、日々の暮らし、ひいては長い人生を大切にすること。／『翔進』とは、世の中により良い方向に翔ばたけるよう、あらゆる理をはかる料理ということで名付けました。／『蒼玄』の「蒼」は青い空、「玄」は玄米の玄をとり「晴天の空に、たわわに実った黄金の稲穂」をあらわしております。／料理は、特に季節感を重んじ、素材はすべて天然・自然のものを追求し、舌で味わう味と、目で味わう「目食」とを組み合わせ、野菜を主とした、調理する者の「手間を食べていただく料理」であり「愛情を食べていただく懐石料理です。」と『蒼玄』のパンフレットには紹介されている。
- 22) ◆ヒアリング調査… 991129 八王子本部にて『蒼玄』スタッフへのヒアリング／随時『蒼玄』会員へのヒアリング(対象は近親者・『蒼玄』長野支部のスタッフ)◆資料調査…『蒼玄』に関する基本的な情報は食事指導教材として利用する『蒼玄』のしおりやパンフレット等を参照にした。／団体本部が毎月発行する会報誌のバックナンバー(1987年創刊号～1999年10・11月号)／『蒼玄』を対象とした論文:山本麻紀子:「食」から見た台所空間のあり方に関する研究—食生活形態の比較考察から—, 日本女子大学家政学部通信教育課程生活芸術学科, 卒業論文(1996)
- 23) 青柳みどり:市民の環境に対する態度形成と行動について, 環境庁国立環境研究所資料, F-90-96 / NIES .(1996) / 井村秀文・奥村幹夫・二渡了:地球環境をめぐる生活者の意識と行動に関する調査研究, 環境システム研究, Vol.21, pp.170-179(1993)
- 24) [1]グループ分けの変数としては、次のアンケート項目のデータを用いて、数量化Ⅲ類(spss 9.0J for Windows)により解析を行った(5軸まで採用し、累積寄与率は37.4%と低い値であったが、固有値が1軸0.126, 2軸0.078, 3軸0.065, 4軸0.057, 5軸0.049と低いが傾きを持ち、また結果としてのグループの特徴付けが有意味であったために適当と判断した)。①商品(食品・台所用洗剤・シャンプー・歯磨き粉)の購入先／②穀物菜食の実践状況／③『蒼玄』への入会理由／④穀物菜食に求める理想, [2]数量化Ⅲ類で求めたサンプルスコアを用いて、さらにクラスター分析(spss 9.0J for Windows:平方ユークリッド距離+平均連結法)を用いてグループ化を明確にした。[3]クラスター分析によって得たデンドログラムを参照にしながら、グループ化を進めた。ただし、一部の小クラスタについては、意図的に統合等を加えた。タイプ分けの結果母数5という小グループ(「唯我追求タイプ」)をあえて残したのは、回答が特異であり、他タイプに統合することが意味的に不可能であったためである。[4]各グループの特徴を参考として、名称を決定した。
- 25) JAPAN蒼玄MBF:食養ガイドブック, p.33(1997)
- 26) JAPAN蒼玄MBF:前掲書, p.33(1997)
- 27) JAPAN蒼玄MBF:前掲書, p.33(1997)
- 28) 鳥山敏子:いのちに触れる, pp.16-17, 太郎次郎社(1985)

Developmental Process of Environmental Consciousness in Macrobiotic Lifestyle — In Case of Macrobiotic Association named "SOGEN" in Japan —

Ryujiro Kondo · Naoko Ishii

To solve many of global environmental issues, there is a need to raise environmental awareness and to carry out environmental conscious behavior. But we've known that it is very hard to do so, because it is quite difficult to recognize that relationship between individuals and their environment. We have come to realize that reflecting upon our diets has much to do with reviewing the relationship. The questionnaire was then conducted on the members of "SOGEN", a group of people who take macrobiotics. As a result of it, the vegetarians who take macrobiotics as their diets are more aware of the environmental issues than those who are merely considered to be "vegetarians". Therefore, not until we practice to have only macrobiotics and have ideals for macrobiotic lifestyle, we can have more environmental awareness and practice conscious behavior. To solve the global environmental issues, it is a good idea to start the macrobiotic diet. And, we propose this idea to the new one's lifestyle.