

# ヘルシー外食フォーラム 2024 開催される

## 「ヘルシー外食推進協議会 28 年の歩み」

講師 大阪ヘルシー外食推進協議会 会長  
公益社団法人大阪府栄養士会 会長 藤原 政嘉氏



第 1 部の講演では、昭和 40 年頃から日本の食生活が変化したことに伴い増加した生活習慣病の予防のために、日常生活の一部になった外食について、官民一体となって運営してきた協議会の歩みについてご講演いただきました。

全国初の協議会の取り組みとして、「うちのお店も健康づくり応援団の店」の推進や「ヘルシーメニュー人気コンテスト」の開催、「ヘルシー外食だより」の発行等が紹介されました。28 年の長きにわたり運営してきた協議会は一定の役割を果たしたとして、次の総会で協議会は終了となります。これまで、様々な方のお力をお借りして取り組んできたことができたことに対して、感謝の言葉が述べられました。

## 「伝えたい大阪の食文化」

講師 関西国際大学  
客員教授 池永 寛明先生



これまで大阪をつくってきた大阪の食文化について、ご講演いただきました。

### 【大阪は巨大な縁側】

「大切なこと、新たなことは外からやってくる。」

日本人は、外から来た人を、家の「内」でもない「外」でもない「縁側」で迎え入れ、さらに大切な人は家の内にお通しする。つまり、日本人の意識には「内」と「外」と「まんなか」がある。

古代から現代まで、外から来る人にとって大阪は、地形として内側にある京都や奈良、滋賀、和歌山に入る前の「縁側」にあたる。大阪は今

も、近畿及び日本の「縁側」であり、「内」でも「外」でもない場所である。

### 【大阪は混ざり合う都市】

「大阪を漢字一文字で表すと、「混」= シ(水) + 昆(丸くまとまる)」

「混ぜる」とは、A と B と混ぜた時に、C といったように、元の食材を見えなくするように混ぜることを意味する。大阪では、世代、目的、時間、自然と人工といった様々な混じりあいが生じてきた。混じりあいの中でそれぞれのバランスがとれることが大切であり、混じって馴染んでいく。混ざりあう都市に住み、学び、働くことで、五感が繰り返し刷りこまれて育まれてきた。この混ざりあいこそが大阪の本質である。

### 【大阪の市場】

「天下の台所となった大阪は、水路ネットワークでつくりあげられた」

比較的穏やかな日本海や瀬戸内海を海路とした樽廻船や前船等による水路ネットワークにより、大阪には全国から様々な食材が集まった。そして、食材と食材の出会い（混）によって、大阪で新たな価値が生み出され、全国に届けられた。

調達できる食材の違いが、三都（江戸、京都、大阪）の食を変えた。江戸は海に近いので割烹でいうところの「割」が中心、京都は内陸なので「烹」が中心、海陸より食材が集まった大阪では「割」と「烹」が融合され、美味しいものを食べることができた。

文化の本質は「繰り返す」ということであり、基本を守り、時流に適合し、新たなものを取り入れ、次代に繋いでいく。洗練させて承継して進化させ、次に繋いでいくことが文化である。文化の本質は混ざりあうことである。

### 【もてなしの文化】

「世界から見た、外から見た「大阪」の本質」  
大阪に、世界から観光客が来ている中で、外国の方から見た「大阪」の本質として、Smart（洗練さ）、Manners（心地よさ）が挙げられた。

ネットワークの時代だからこそ本物が求められ、偽物は淘汰される。人でしか感じられない「超」センス・感性がつくりだす文化力こそ最大の強みである。

### 【日本人の感性・洗練性】

「日本的なるものを生みだす感性と方法」  
日本的価値観を中心としたモノ・コト・サービスづくりの方程式としては、「機能性×日本性（精神性×洗練性）×多様性」。日本人の感性・洗練性は、大阪・近畿の風土につつまれ触れることで育まれてきた。この五感を中心とした「日本性」が都市を、まちを、住まいを、会社を、ビジネスを洗練させてきた。「日本性」を再起動させて取り戻すにあたり、大阪の食文化が日本を再起動させる。

（文責 公衆衛生 村田積美）