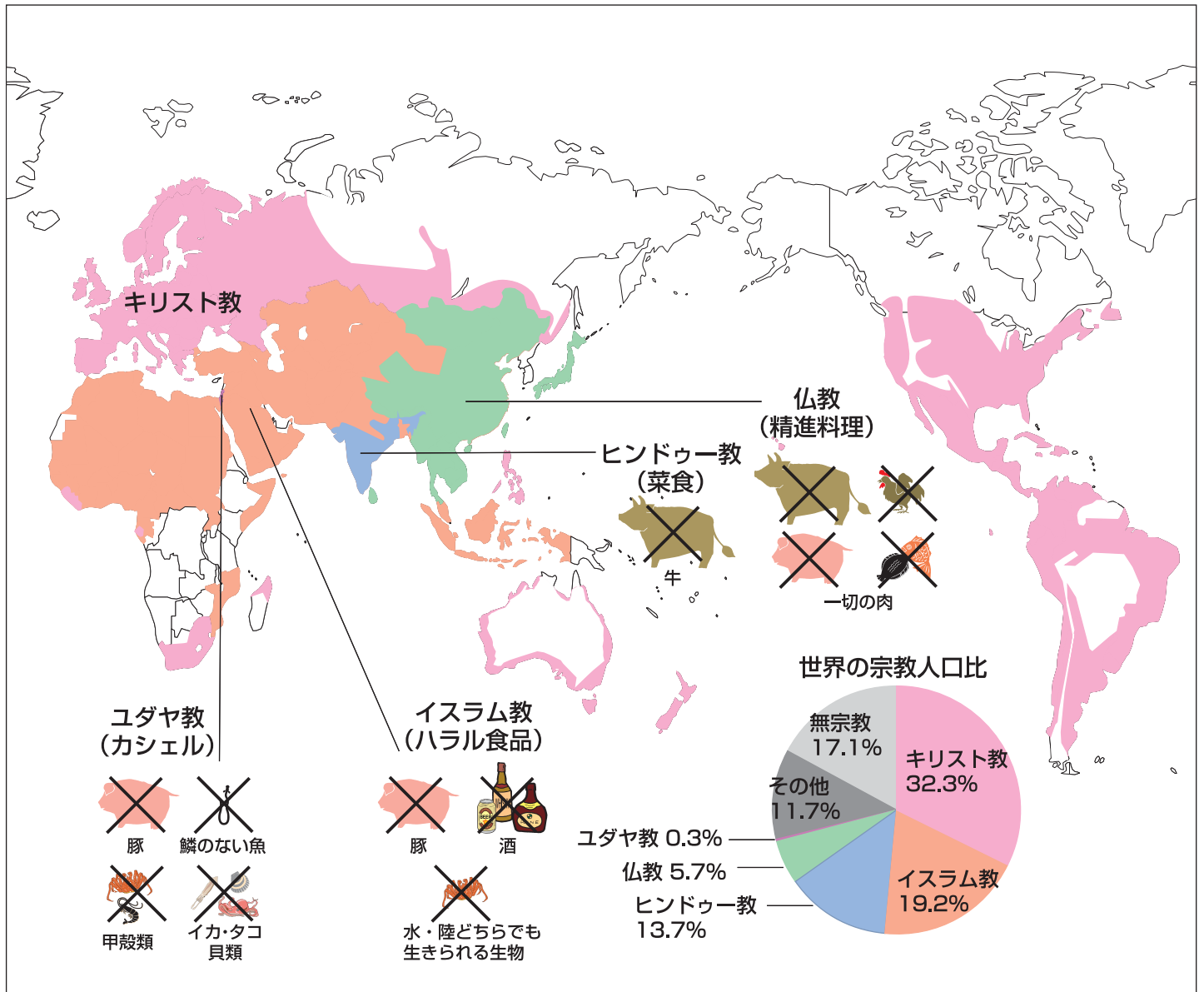


おいさを科学する 食の禁忌1

おいさは、万人共通といった価値観では計ることができません。個人差が大きく、文化、宗教や民族の違いも大きな影響を及ぼしています。なかでも宗教は、何を食べるか食べないか、調理の方法にまでも影響しています。

世界の宗教と食の禁忌



立山良司「宗教世界地図」新潮社 2002より作成

おいしさを科学する 食の禁忌2

特別機内食とカシエル

世界の中で宗教心が最も希薄といわれる日本人には身近ではないかもしれませんが、宗教は、きわめて多くの人々の食習慣を支配しています。その実例が飛行機の機内食でしょう。航空会社では、塩分やコレステロール、カロリーなどを制限した健康食、乳児食や子ども用メニュー以外に、ベジタリアンのための食事、宗教上のしきたりに基づくユダヤ教徒用、イスラム教徒用、ヒンズー教徒用の特別機内食を提供しています（図表1）。特別機内食の中でもユダヤ教徒食は取り扱いが厳密で、お祈りされた後に一つの箱の中に封印され、ユダヤ教徒食をオーダーした乗客の目の前で、その箱を開けることになっています。

主な宗教の中でもユダヤ教は、食に関して最も詳細に指示しています。ユダヤ教の掟に「カシエル（食事規定）」というものがあり、これに即した食物を「カシエル」（コーシャ/Kosher：適正食品）と呼びます。

野菜類、果物類はすべて食べてよいのですが、動物で食べてよいのは、ひづめが割れていて反芻する動物だけ。牛、羊、ヤギ、鹿などです。豚・ラクダなどは不浄で食べることが禁じられています。鳥肉では、鶏、アヒル、ガチョウ、七面鳥、鳩は食べてよい。水中の動物で食べてよいのは、鱗とひれのあるものだけ。ウナギ、ナマズ、アナゴ、タチウオなど、鱗がはっきりしない魚は食べてはいけません。クジラ、サメはだめ。エビ、カニなどの甲殻類、イカ、タコ、貝類もいっさい食べてはいけません。許された動物でも、ユダヤ教の戒律にのっとり家畜を一撃で安楽死させ、なおかつ完全に血抜きをしたものでなければ食べてはいけません。肉と乳製品をいっしょに食べることも禁じられています。肉と乳製品の調理器具は区別して、二組の調理器具を使用します。

カシエルはユダヤ教の教師であるラビが、原料・製造方法・製造過程・製造場所などについて調査し、適格であると認めたものに認定され、調査は毎年行われます。認定された食品には「K」や「U」のカシエルマークがつけられ、厳格なユダヤ教徒はこのカシエルマークのついた食品しか口にしません。

●図表1 特別機内食の内容（航空会社によって一部異なる）

<宗教食>

■ヒンドゥーミール

牛肉を口にしないヒンドゥー教徒の食事。食材には牛肉の他、豚肉も避けるが、茹でた魚、鶏肉、羊肉、魚介類、米、フルーツ等を使用する。調理の際にアルコールは使用しない。

■イスラムミール

豚肉を口にしないイスラム教徒の食事。地域的にはインドネシア、マレーシア、中近東を中心に広範囲に渡る食事。イスラム教徒は4本足の獣類、貝、イカ、タコなどを嫌うため、代わりに鶏肉や米、野菜、魚を使用する。調理の際にアルコールは使用しない。

■カシエルミール

ユダヤの掟によって調理され、祈りを捧げられたユダヤ正教信者の食事。一度他人の触れたものは、たとえ洗浄したものでもタブーとされているため、機内では必ずシールを切らずに提供される。

<菜食>

■インド系ベジタリアンミール

主にインドを中心としたアジア系を対象としたベジタブル食。肉、魚介類、卵は料理に含まれないが、乳製品は使用。香辛料が多量に使われている。

■ベジタリアンミール（乳製品が入っていないもの）

厳しい菜食主義者用の食事。肉類、魚、卵、乳製品、蜂蜜など動物性のものは使用されていない。

■ベジタリアンミール（乳製品入り）

菜食主義者用の食事。肉類や魚類は料理に含まれないが、卵や乳製品は使用。

<子ども向けメニュー>

■ベビーミール

生後0～8ヶ月の赤ちゃん（乳幼児）を対象とした乳児食と、生後9ヶ月～2才までの乳幼児を対象とした離乳後の乳児食がある。

■チャイルドミール

2才以上11才程度の子どもを対象とした食事。

<栄養食>

■糖尿病ミール

糖類・脂肪を含む食物を使用しない食事。赤身の肉や、繊維質の多い食物、新鮮な野菜、フルーツ、パン、シリアルなどの食事。

■低塩ミール

高血圧や心臓病、腎臓病を持つ乗客用の食事。一回の食事のナトリウムが抑えられている。生野菜、クラッカー、パスタ、脂肪分の少ない肉、低カロリー・マーガリン、繊維質が多く塩分の少ないパン、フルーツ、サラダが多く使われる。

■低コレステロールミール/低脂肪ミール

コレステロール含有物を制限している食事。生野菜、子牛、鶏肉等脂肪分の少ない肉、または魚が調理される。マーガリン、低脂肪チーズ、繊維質の多いパンやフルーツ等が添えられる。

■低カロリーミール

一回の食事のカロリーを制限している食事。脂肪分や炭水化物を極力避け、繊維質を多く含んだ食事。

■5大アレルギー成分除去ミール

5大アレルギー物質（小麦、蕎麦、乳製品、卵、落花生）を除去した子ども向けの食事。

ANA国際線特別機内食案内ほかより作成

おいしさを科学する 食の禁忌3

ハラールとハラム

イスラム教徒が豚肉を口にしないのはよく知られていますが、ピーマンを嫌いな子どもがピーマンをよけて食べるというのとはわけが違います。豚肉が入った料理はその皿全部が食べられず、豚肉に使った調理器具を使った料理も食べることはできません。

イスラム教の教えに則った食品は「ハラール（許された）食品」、非ハラール食品のことは「ハラム食品」と呼びます。豚・肉食動物・爬虫類・昆虫類およびこれらからの副産物はハラムであり、食べることは禁止されています。また水中でも陸上でも生きられるカエルやカメ、カニなどの生物も禁止です。アルコール飲料は禁止。アルコールが添加されている醤油や味噌もだめです。牛・羊・鶏等はハラールの食材ですが、イスラム教の作法に沿って屠殺されなければなりません。イスラム教の戒律に違反していないと認定された食品には、ハラール認定マークが付いています。

世界最大のイスラム教国は、人口約2億の約9割がイスラム教徒であるインドネシアです。インドネシアの場合、ハラール認定は食品会社が申請し、インドネシア宗教学者協会と食品専門家で構成されるハラール委員会で適否が決められ、国の食品医薬局で審議後、ハラールとして認証されます。更新は2年に1回です。現在インドネシアでは、すべての輸入食品について、ハラールの認証が必要となっています。

スーパー内では、売り場だけでなくレジもハラール食品とハラム食品で分けられています。レジで働くイスラム教徒がハラム食品に手を触れることができないためです。



アラビア語でハラールの表示があるハラール食品



Uのマークが付いたカシェル食品

おいしさを科学する 食の禁忌4

インドの聖なる牛

ユダヤやイスラムで豚が嫌われるのは、豚が不浄な穢れたものとみられるからですが、インドでの牛は、国民の約8割を占めるヒンドゥー教徒の聖なる存在であることから、食べることがタブーとなっています。インドのほとんどの州が牛保護法を制定しており、殺生が禁じられ制限されています。

仏教の教えであるアヒンサーと呼ばれる不殺生・非暴力の精神は、ヒンドゥー教、ジャイナ教にも受け継がれ、インドの人口の半分以上は宗教上の理由から肉類を一切食べないベジタリアンといわれます。徹底したアヒンサーのジャイナ教では、できるだけ殺生を避けるために、肉類・魚類・卵はもちろんのこと、根菜・球根類などの地中の野菜類も食しません。

ベジタリアン (vegetarian) は正確には「野菜 (vegetables) を食べる人」ではありません。ベジタリアンという語は、健全な、新鮮な、元気のあるといった意味のラテン語 (vegetus) に由来し、「動物性食品を避け、穀物、豆類、種実類、野菜、果物などの植物性食品を中心にとる人々」をさします。どのような動物性食品を避けるかで、細かくは魚介類は食べるベスコ、乳製品は食べるラクト、卵を食べるオヴォ、乳製品と卵を食べるラクト・オヴォ、動物性食品を一切食べない完全菜食主義のビーガンに分類されます (図表2)。

欧米では、健康の維持増進のため、あるいは環境・エコロジーへの配慮のため、ベジタリアンは増加傾向にあります。アメリカの場合、成人の2.5%はベジタリアンで、外食時に必ずベジタリアン食を選ぶ人が5%、頻繁に選ぶ人では60%に達すると報告されています。

●図表2 ベジタリアンの分類

ビーガン (Vegan)

あらゆる動物性食品 (魚、乳、卵なども) を一切食べない。蜂蜜を食べない人もいる。ペーガン/ヴィーガンなどとも発音される。

ラクト・ベジタリアン (Lacto Vegetarian)

牛乳・乳製品はOK。「ラクト」は乳製品を意味する。

オヴォ・ベジタリアン (Ovo Vegetarian)

卵はOK。「オヴォ」は卵を意味する。エッグ・ベジタリアン/エガタリアンともいう。

ラクト・オヴォ・ベジタリアン (Lacto Ovo Vegetarian)

牛乳・乳製品 (バター、チーズなど)、卵はOK。ベジタリアンでも多数派。

ベスコ・ベジタリアン (Pesco Vegetarian)

魚介類はOK。日本の食文化に近い。ピシュタリアン/フィッシュベジタリアンともいう。一般的には魚介類を食べる人をベジタリアンとは呼ばない。

ポウヨウ・ベジタリアン (Pollo Vegetarian)

家禽 (鶏、七面鳥、アヒル等) はOK。アメリカのヒスパニック系に多い。一般的にはベジタリアンとは呼ばない。

フルータリアン (Fruitarian)

植物でも本体を殺さずに採取できる果や実などのみOK。穀物や調理・加工された食材なども摂らない人もある。

蒲原聖可著「ベジタリアンの医学」平凡社 2005 ほかより作成

おいしさを科学する 食の禁忌 5

豪華な中国精進料理

もともと仏教では、生き物を殺すことを禁じた不殺生の教えがあり、肉や魚を食べることはできませんでした。いまも、東南アジアや中国、韓国にこの教えを守る僧侶がいます。現在の日本でも、禅宗の寺では植物性食品中心の精進料理が食されています。精進という言葉は、もともと一生懸命に修行をするという意味で、生き物を殺さない不殺生戒^{ふせつしょうがい}という戒律を守る修行から、肉食をしない精進料理が考え出されました。

ただし、日本では粗食に耐えるのも修行のうちとされたのに対し、中国では苦しい修行なので、せめて食事だけは最高の味で楽しみたいという考えから、植物性の食材を使って肉の味を再現するなど、単なる粗食とは違い、味も優れ、内容も豪華です。

精進料理の反対は生臭料理。肉や魚は生臭物といわれ、明治以降、僧侶の肉食が許されましたが、それ以前、肉や魚を食べる僧侶は生臭坊主などと呼ばれました。ネギ・タマネギ、ラッキョウ、ニラ、ニンニク、ショウガなど、五葷^{ごこん}と呼ばれる、臭いが強く精力がつくとされる植物も、修行の妨げになると、仏教では戒律により食べてはいけないものとなっています。逆にお茶は眠気を覚まし、修行するのに最適とされ、日本には仏教とともに伝来しました。

制限を廃止したキリスト教

ユダヤ教の食の戒律は、もとはユダヤ教の経典「旧約聖書」内レビ記の記載によるものですが、ヨーロッパに伝わったキリスト教では、異教徒の改宗を容易にするためもあり、何かを食べてはいけないという食の決まりを廃止しました。そのため、カトリックでは、ほとんど食の制限がなくなりました。ただし、キリスト教は、宗派により食についての制限が異なっています。

キリスト再臨派（セブンスデイ・アドベンチスト）というプロテスタントの宗派は、食の規則が厳しく、基本的にベジタリアンです。乳と卵を食べる人は多いですが、コーヒー、酒、タバコのような刺激のあるもの、多くの香辛料は避けます。ベジタリアンの集団例として調査され、がんや心疾患などが一般のアメリカ人に比べて著しく少ないことが知られています。

モルモン教では、バランスのとれた食事をすることが重要とされ、野菜類とハーブを重視、肉の使用は控えめで、アルコール・ニコチン・カフェインを含んだ飲食物は禁じられています。

おいしさを科学する 食の禁忌 6

犬・馬・卵

宗教だけでなく、文化や習慣の違いから、国や地域によって食べるものと食べないものに違いがあります。

犬を食べることは、欧米や現在の日本では強い拒否反応があります。ほとんどタブーのない日本でも、ペットを食べることは暗黙のタブーです。日本でも、江戸時代や戦後の食糧難時代には一部で犬が食べられていました。犬食は中国や韓国などアジア北東部でみられ、韓国では'88年に開催されたオリンピックの際に、外国人に悪い印象を与えないため、ソウルの表通りでの犬料理店の営業が禁止されましたが、裏通りでは営業が続けられていました。

馬を食べることに多くの人々が嫌悪感を抱きます。かつてはヨーロッパでも馬は食べられていましたが、現在ではヨーロッパの馬肉食発祥の地といわれるフランスで馬肉専門店はあるものの、馬肉を食べる習慣は衰え、一部の人に限られるようになっています。

卵は世界で広く食べられていますが、日本のように生で食べることはほとんどありません。また、日本人の卵好きは世界でもトップクラスで、国際鶏卵協議会の'02年の調べでは、主要国の卵1人当たり年間消費量の1位は日本で329個。2位はメキシコで321個。アメリカ・ロシア・フランスなどは250個前後となっています。

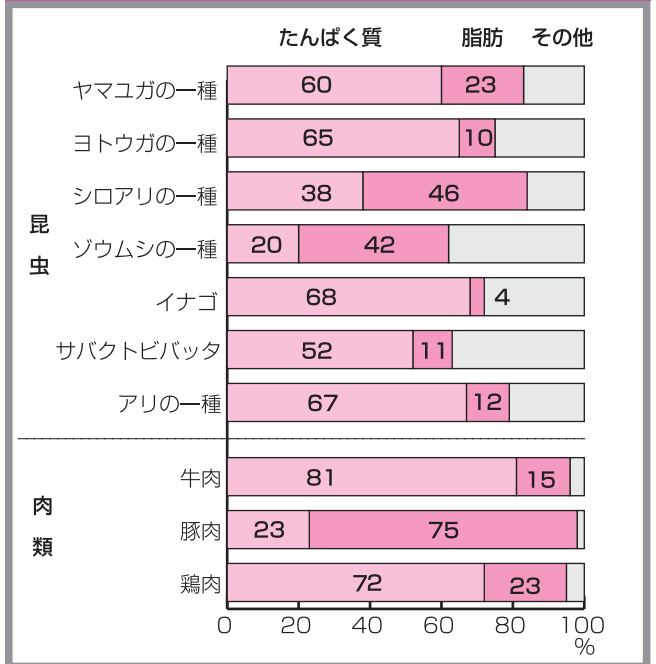
虫を食べる文化

欧米人や最近の日本人は昆虫に嫌悪感を持つ人が多いですが、世界全体では、昆虫は手に入れやすい動物性たんぱく質源として、さまざまな国で食べられています。実際、昆虫は栄養的に肉に優るとも劣りません（図表3）。

世界全体で食べられている昆虫の種類は500種類を超えるといわれ、メキシコではそのうち約300種類が食べられています。日本でも、1919（大正7）年の調査では、ハチ類、ガ類、バッタ類など55種類におよび、近代まで日本人は多彩な虫を食べていました。現在でもイナゴ、ハチの子などの加工品が商品として売られています。

エスカルゴ（カタツムリ）はフランス料理の高級料理として有名であり、サソリは中国で普遍的に食べられている高級食材として中国各地で食用に大量生産されています。

●図表3 昆虫類のたんぱく質と脂肪の含量の例(%)



梅谷献二著「虫を食べる文化誌」創森社 2004

おいしさを科学する 食の禁忌7

色・匂い

海藻は、日本・韓国など東アジア以外で食べる民族はほとんどいません。海苔の場合は、世界の多くの人に、その黒い色が食品の色ではないと拒否されるようです。

海の物、山の物、畑の物を何でも食べる、ほとんど食材に対する禁忌のない日本人ですが、見た目のよさに対しては厳しいようです。主食の米も白い米であることが理想とされ、米の等級は食味ではなく、斑点米などの着色米の混入率で決められています。一等米は着色米の混入率が0.1%以下、二等米は0.3%以下、三等米は0.7%以下。つまり米1,000粒の中に着色米が1粒以下なら一等米、2、3粒あると二等米になるのです。

ところで、斑点米の犯人は、水田に発生するカメムシで、カメムシが稲穂を吸汁した跡が斑点となります。カメムシは日本では「屁こき虫」「屁っぴり虫」とも呼ばれる悪臭を放つ虫です。中国や東南アジアで、麺類をはじめさまざまな料理に添えられるコリアンダー（パクチー、香菜）は、このカメムシに似た独特の匂いがします。初めて食べる日本人の多くは、匂いに抵抗を感じる香辛野菜ですが、これがないと物足りないという人も多いようです。匂いがいやな臭いなのか、よい匂いなのかの判断は、嗜好の個人差よりも、幼児期からの食習慣の差のほうがより大きく影響していると思われま

おいしさを科学する 食の禁忌8

口が民族を表す

人間は雑食動物であり、生物学的、生理学的に食べられないもの以外、本来、何を食べてもよいはずですが、世界各地には、イスラムの豚、インドの牛の禁忌以外にも、犬、馬、ラクダ、ニワトリや卵、魚まで禁忌する慣習があります。なぜ人には、食のタブーがあるのでしょうか。

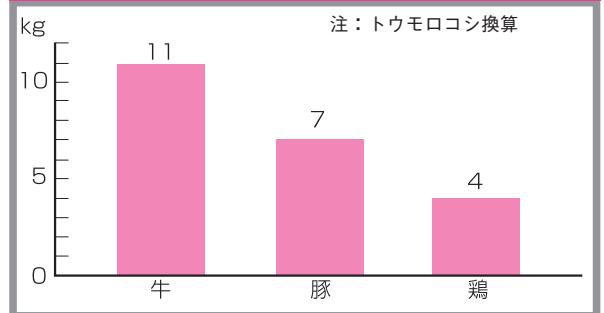
雑食動物は食料になるものが広範囲にわたり生存に有利ですが、逆に、健康や繁栄に危険なものを食べるリスクも背負います。見慣れぬ食料に対して、人が警戒心から食わず嫌いが起きても当然です。しかし、宗教によるタブーの理由は、また違うところにあるようです。

考えられる理由の一つは、エネルギー効率です。動物を飼育するためにトウモロコシや雑穀などの穀物が飼料とされますが、1頭の牛や豚を飼育するには相当量の穀物が必要です。たとえば牛1キロを食べることは、トウモロコシ11キロを食べることと同じ。牛を食べるより農耕に使った方が、多くの人口を養うことができます（図表4）。

また、人は食べたものが血となり肉になる。動物を食べると、その動物の好ましくない性質が乗り移り、自分が卑しい存在になってしまうのではないかという原始的な不安も理由にあげられます。残り物をあさり、人の排泄物さえ食べる雑食性の豚は、不潔に感じられて嫌悪され、豚の肉を口にしたり触れたりすると、その人間も穢れてしまうと思うのです。犬や馬などは、人間と深い絆で結ばれていることが大きな理由でしょう。

しかし、宗教による食の禁忌は、その宗教を他の宗教や民族と区別するためにあるという意見が有力です。カシェルを守ることでユダヤ人の民族のアイデンティティーが守られます。またカシェルを守ろうとすれば、ユダヤ人は非ユダヤ人と一緒に食卓をかこめないため、長い離散の歴史の中で民族の個性を維持することができたといえます。イスラム教徒にとっても、アラーにより許された食品のみを摂る食事は、それ自体が宗教行為となっています。何を食べるか食べないかは、個人の嗜好を超えて社会・文化的な影響が大きく、個人の精神的な面も反映するきわめて人間的な事柄といえるでしょう。

●図表4 畜産物の1kgの生産に要する穀物飼料



農林水産省総合食料局「日本人の食卓の現実」2004

おいしさを科学する 食の禁忌 9

安全・安心、健康、環境

宗教の規制が弱まった現在、それに変わる食を規制するのが、安全・安心、健康、環境といったキーワードです。

狂牛病、口蹄疫騒動で揺れたイギリスでは、新たな牛肉の品質規格ラベルが牛肉消費回復に貢献しました。EUでは、各国で消費者と環境寄りにシフトした省庁の再編が行われ、EU機関として各国の食料安全をサポート、調整する欧州食料安全庁 (<http://www.efsa.eu.int/>) が誕生しています。

日本では'99年に改正されたJAS法で、すべての生鮮食品の原産地表示をはじめ、加工食品・遺伝子組換え食品・有機食品などに新たな品質表示が義務づけられました。食の安全を確保するため、流通から生産現場までの履歴を追えるトレーサビリティの体制が、食に関わる企業で取り組まれています。

参考資料：F・J・シムーンズ著「肉食タブーの世界史」法政大学出版局 2001、石毛直道監修「食べ物と文化」講談社 2004、梅谷猷二著「虫を食べる文化誌」創森社 2004、浦原聖可著「ベジタリアンの医学」平凡社 2005