

# 私たちが自炊をする理由

自炊塾を通じた食の行動変容

九州大学持続可能な社会のための決断科学センター

九州オープンユニバーシティ

比良松道一

## 【講演要旨】

20～30代の独身男女 400 人を対象とした民間調査（リサーチプラス、2018）によれば、朝食、昼食、夕食をほぼ毎日自炊する人は、それぞれ、27、21、28%。一方、まったく自炊しない人は、47、40、33%。しない理由は、時間がないから（40%）、準備が面倒（29%）、片付けが面倒だから（21%）。するとしても、その理由の過半数（57%）は食費節約のため。料理が趣味だからと、自炊そのものを肯定的に捉える回答は最下位（7%）だった。現代人にとって自炊は「不要不急」な営みになりつつあるのかもしれない。私たちにとって自炊とは、それほど価値がないものなのだろうか。自炊という人間にしかできない営みと社会的課題との関係を問い直すことで、自炊の意義を改めて考えてみたい。

## 【演者プロフィール】

比良松道一（ひらまつみちかず）

1965年、福岡市生まれ。農学博士。福岡県農業総合試験場、九州大学農学部附属農場、同大学院園芸学分野で、作物の品種改良や来歴解明に関する研究を行ってきた。2014年から社会問題の解決に貢献するリーダーを育成する「九州大持続可能な社会のための決断科学センター」准教授。NPO法人日本食育協会理事、NPO法人山口県食育協会理事、一般社団法人九州オープンユニバーシティ理事も務める。

2006年、研究室の女子学生を通じて知った子どもがつくる「弁当の日」に感化され、食育に携わるようになる。九州大学で2013年より開講している「自炊塾」は、3ヶ月半で大学生の生き方を変える教育として様々なメディアに取り上げられた。小・中学生、高校生、教員、一般市民を対象とした食・環境・子育てに関する講義・講演・ワークショップも展開し、実践的な食育の普及に努めている。

## 【主な報道・出演歴】

◎朝日新聞. 週間 AERA. 乱れた食生活改善なるか・九州大学「自炊塾」の成果は (<http://dot.asahi.com/aera/2013080200007.html>, 2013.7)

◎日本経済新聞. “生活習慣病、予防は学生時代から” 中高年からでは遅い！・九大授業「自炊塾」で単位 (2015.12)

◎東洋経済オンライン. 「自炊塾」、九州大の人気講義は何がスゴいのか・単位をとるのが難しくても学生が集まる理由 (<https://toyokeizai.net/articles/-/285778>, 2019.6)

◎毎日新聞. 時代の風, 「自炊塾」の試み・親から子へつなぐ食卓 (ノンフィクションライター・城戸久枝, 2019.9.)

◎日本農業新聞. 現場からの農村学教室<184> 次世代への食の伝承「暗黙知伝わる食育を」 (九州大学准教授・比良松道一, 2020.6)

◎イメージフィールド配給. 弁当の日・「めんどくさい」は幸せへの近道 (安武信吾 (監督) 映画, 2020.11)

◎Yahoo!JAPAN ニュース. コロナ影響大の地域は食品ロス意識高い？自炊歴と関係も・九州大学研究 (食品ロス問題ジャーナリスト・井出留美 <https://news.yahoo.co.jp/byline/iderumi/20201207-00210459/>, 2020.12)

【著書・論文】

©18 歳からの自炊塾 九州大学 生き方が変わる 3 ヶ月（家の光協会,  
2020.11)

©Kun Qian, Firouzeh Javadi, Michikazu Hiramatsu. Influence of the COVID-  
19 Pandemic on Household Food Waste Behavior in Japan（日本の家庭にお  
ける食料廃棄行動に対する新型コロナウイルス感染爆発の影響）.  
(Sustainability 2020, 12 (23), 9942; <https://doi.org/10.3390/su12239942>)