

子供を産み育て、男性よりも長生きをすることができた（増田昭子「雑穀を旅するスローフードの原点」吉川弘文館2007）。

野本寛一氏は「栃と餅」（岩波書店2005）において『生存のために食べる』ということは食の基本であり、食の民俗構造の基本である。先人たちは生きぬくためにじつにさまざまな食素材を自然のなかから謙虚にいただき、自然のサイクルの中で多くの食用作物を栽培し続けてきた。それらの知恵を凝らして保存し、その技術を保存して



兵庫県加古川市粟津四〇四

小林種苗株式会社

きた。そして、いったん手に入れた食素材は余すところなく食べ尽くすことを当然のあり方としてきたのである」と述べている。

また日本の各地に見出された「長寿村」の多くが雑穀中心の食生活をしてきたことも解明された。

長寿を支える雑穀

山梨県には上野原市桐

原（ゆずりはら）村や早川町奈良田のように、コメは栽培できないが雑穀を栽培し食べて長寿を維持してきた村があった。

全国各地の山村にも同様の例がある。これら地域の人々の食べ物は、大麦や小麦、キビ、アワ、ヒエ、マメ類、イモ類などであり、さらに緑黄色野菜と発酵食品を多食してきた。

しかし、1955（昭和30）年頃から伝統食の形態が崩れはじめ、雑穀からコメへの依存度が高まり、野菜を食べる量が半減し、発酵食品を摂る量が激減した。

その結果、50歳台以下の人々には成人病の多発がみられるようになり、70歳台以上の老人が元気なのに、50、60歳台の人々が先に亡くなるという、いわゆる「逆さ仏」の現象が多くみられるようになってきた（古守・鷹觜「長寿村・短命化の教訓―医と食からみた桐原の60年」樹心社1988）。

現在、そのような雑穀の価値を見出し、研究・生産・販売の先進地域となっているのは岩手県である。また北海道はソバ栽培に見られるように雑穀栽培を大規模化するにあたっては好適な地域である。

最大の課題は、現代の食生活に適応した形で雑穀の利用方法を開発し、消費者への普及を図ることである。