



「御同朋の社会をめざす運動」(実践運動) スローガン  
結ぶ絆から、広がるご縁へ  
-From tying bonds to great encounters-



いのちをいただく

vol.6

ごえん  
～結ぶ絆から、広がるご縁へ～



# 食事のことば

## 〔食前のことば〕

多くのいのちと、みなさまのおかげにより、  
このごちそうをめぐまれました。  
深くご恩を喜び、ありがたくいただきます。

【解説】 私たちは、食べ物をいただくことで、毎日を過ごしています。  
この食事には多くのいのちをいただいています。またこの食事が私の口に届くまでには、  
多くの方のご苦労もありました。阿弥陀さまは、私たちが、多くのいのちと、みなさまの  
おかげによって、初めて生きることができているのだと、明らかにしてくださいました。  
このご恩を思い、お食事を大切にいただきましょう。

## 〔食後のことば〕

尊いおめぐみをおいしくいただき、  
ますます御恩報謝につとめます。  
おかげで、ごちそうさまでした。

【解説】 お食事をいただいた私たちは、尊いおめぐみをいただきました。多くのいのちと  
食事を用意して下さった方々のご苦労のおかげでいのちをいただいています。さまざま  
ないのちに生かされているご恩と、そのことを明らかにして下さった阿弥陀さまのご恩  
に感謝し、精一杯生きていきましょう。



2つに折ってテーブルに置く  
「食事のことば卓上カード」は、  
重点プロジェクト推進室にて  
無償交付いたしております。  
(送料のみご負担ください)

重点プロジェクト推進室  
TEL 075-371-5181 (代)  
FAX 075-351-1372  
協力：京都女子大学

## 目次

はじめに.....	2
「大漁」.....	4
「お米の中の仏さま」.....	6
いのちの教育.....	8
もったいない 食品ロスを減らす.....	11
1. 食品ロス（食品廃棄）とは？ .....	11
2. 食品ロスの半分は家庭から .....	12
3. 食品ロスを減らすために .....	13
4. リボベジ 野菜くずを捨てずに栽培 .....	14
5. 「消費期限」と「賞味期限」の違い.....	14
6. 外食の時に心掛けたいこと .....	15
7. 「30・10運動」の推進.....	16
食に関わる様々な取り組み.....	17
1. フードバンク活動 ～期限が間近の食品や規格外品を有効活用～ .....	17
2. おてらおやつクラブ ～おそなえ・おさがり・おすそわけ～ .....	18
3. 子ども食堂 ～あたたかいごはんを みんなで 楽しく食べよう！～ .....	19
「食事のことば」の歌ができました♪ .....	20
あとがき.....	20



## はじめに

私たちは、一日三度、一年365日食事をいただいています。ごはん茶碗一杯の白ごはんのお米粒も、種もみで春に苗代に植えたなら、秋にはたわわの稲穂となり、一粒のお米から数十のお米が生み出されます。そのように、一粒のお米もひとつのいのちと数えるならば、私たちはたった一回の食事で、数百を超えるいのちを奪うことがあるかもしれません。

最近、食事の際に、食前食後のことばである「いただきます」と「ごちそうさま」ということばが聞かれなくなっているといわれています。

ある時、大学生に食事のことばを唱和しているか聞いたことがありました。彼は「家ではいただきます、ごちそうさまでした、と必ず手を合わせている」と言いました。それなら、町のレストランや学生食堂ではどうなのかと尋ねると、「どうしてやる必要があるんですか?」、「お金を払っているのは僕でしょう? どうして自分で買った食事に対して手を合わせていただきますをする必要があるんですか?」と言い返され、呆気にとられたことがありました。子どもや若者たちは、お金や形ばかりを追い求めている

大人の後姿を敏感に察知しているのかもしれませんが。

そこでいま一度、「いただきます」と「ごちそうさま」のことばに込められた想いを確認しておきたいと思うのです。これらのことばには大きく分けて三つの心もちが込められていると思います。

まず、一つに食事を作ってくださったお母さんやお父さんをはじめとする家族、調理人やコックなど、私たちに直接料理を作ってくださっている方々への感謝。

二つめには、私たちに食材を届けてくださっている農家や漁師、畜産や流通に携わっている方々への感謝。

そして、三つめは本来一番大切な心もちのはずなのですが、一番忘れられている心もち。それは、私たちが今日食事としていただいたお米も魚もお肉も野菜も、すべていのちであること。いただきます、ごちそうさまは、それらの多くのいのちに感謝することばなのです。

浄土真宗においていのちをとらえていくというのは、単なる生物学・医学的な生命観に留まることなく、生と死の苦しみから解放されていく「生死出づべき道」「浄土」をめざしていくこと、つまり、阿弥陀如来が願われた「無量寿のいのち」に連なる私のいのちについて考えていくことが大切です。

それにはまず、「いただきます」のことばが失われている現代社会にあって、私たちが多くの尊いいのちを奪って生きていることへの慚愧と感謝の気持ちを持つことが何より大切であると考えます。そのために、この冊子では、「食」を通していのちの尊さをあらためて見直していくことによって、いのちについて深く考えていくひとつのステップとしたいと思います。



たいりょう  
「大漁」

かねこ  
金子みすゞ

あさやけこやけ  
朝焼小焼だ

大漁だ  
おおばいわし  
大羽鱈の  
大漁だ。

はま  
浜はまつりの  
ようだけど  
うみ  
海のなかでは  
なんまん  
何万の  
いわし  
鱈のとむらい  
するだろう。







# お米の中の 仏さま

岐阜県出身で、小学校教師として永年勤めた後、岡崎女子短期大学の教授として活躍された宇野正一<sup>うのまさかず</sup>という先生がおられました。先生が4歳の時、お母さんが27歳の若さで亡くなりました。その後、お父さんとも離ればなれになり、正一少年は祖父母に育てられることになったのです。

祖父の弥三郎<sup>やさぶろう</sup>さんは熱心な念仏者でしたが、しつけには大変厳しい人でした。特に食事の時、ごはん粒をお茶碗からこぼすと「お米の中には仏さまがおられる。だから一粒でも無駄にしてはならない」と厳しく叱<sup>しか</sup>られたそうです。正一少年はそんなおじいさんに育てられたのでした。

ある日、彼が通う小学校の理科室に顕微鏡<sup>けんびきょう</sup>がやって来ました。理科の授業で、近くの池のミジンコなどの微生物<sup>びせいぶつ</sup>や葉っぱの葉脈<sup>ようみゃく</sup>が手に取るように大きく見える顕微鏡の力に驚いた正一少年は、いつもおじいさんが言っているお米の中の仏さまを見てやろうと思い立ちました。そして、自分の弁当箱からごはん粒を取り出してプレパラートに載せました。しかし、顕微鏡の倍率をいくら上げて、おじいさんの言う仏さまの姿は一向に見ることができません。見えるのはお米のデンプン粒だけです。

そこで、彼はどうして顕微鏡で仏さまの姿を見ることができないのかを

先生に質問しました。先生は「何を馬鹿なことを言っているんだ。お米の成分は、炭水化物とタンパク質と微量<sup>びりょう</sup>のミネラルに過ぎない。君のおじいさんはちゃんと学校に行っていないから、そんな迷信を信じている。君はおじいさんにだまされたんだ」と笑いながら言いました。それを見ていたクラスメートのみんなも馬鹿にして笑いました。

正一少年は、家に帰ると「おじいさんは嘘つきだ」とおじいさんを強く責めました。おじいさんは「馬鹿者」と怒鳴った後、寂しそうにお仏壇の前に座り、泣きながらずっとお念仏<sup>ねんぶつ</sup>を称<sup>とな</sup>え続けたそうです。

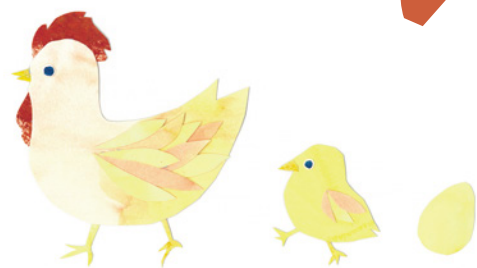
その後、大人となり家庭を持ち、子どもたちと食事とともにし、自分自身が子どもに食事のマナーを注意している時に、おじいさんの「お米の中には仏さまがおられる。だから一粒でも無駄にしてはならない」という言葉が脳裏<sup>のうり</sup>によみがえってきました。

そして、あの時「おじいさんは嘘つきだ」と言ったことに対して、「私はなんて愚<sup>おろ</sup>かだったのか」と強く後悔しました。そして、「お米の中には仏さまがおられる」と言いながら育ててくれたおじいさんに、深く感謝したそうです。

「多くの尊<sup>うん</sup>いいのち」を奪<sup>う</sup>うことなしには、一日たりとも生きることができない私たちは、あらためて「食」のありがたさについて考えたいと思うのです。



# いのちの 教育



福岡県立久留米筑水高校の教員であった高尾忠男先生は、生徒たちに「いのちの尊さ」「いのちの重さ」を体験させることを目的に、ニワトリの飼育から解体、試食までの実習をされました。これはテレビのドキュメンタリー番組にも取り上げられた授業です。

高尾先生は、「スーパーにあるお肉にしても、いろいろな人の手をへて、日ごろ私たちが買い物の際に見ているような、きれいなパックに納められているんです。きれいなお肉でしょう。しかし、それがいのちであるとは誰も見ていないと思うんですよ。いつも見ているのがパックの状態ですから。しかし、そこに隠れた部分を再認識する、そういうことを考える人間にならなければならないのです。そうすることによって、多くのいのちの支えがあったから、私たちのいのちは今あるんだと思うようになるのです」と、この実習を通して、私たちが毎日尊いいのちをいただいて生きていることを、生徒たちに実感してほしいと願われて始められたのです。

それまでブロイラーの実習としては、業者で孵化されてから納入されたヒヨコを飼育していくものでした。しかし、生徒たちにとって、餌や水やりなどのヒヨコの世話は休みの日もやらねばならない単調な作業です。な

かなか世話に身が入りません。そこで、生徒一人ひとりに有精卵を一個ずつ与え、卵の段階からヒナを孵化させることにしました。すると、生徒たちは自分に与えられたヒヨコに思いおもいの名前を付けて、その飼育に大変熱心になりました。毎日飼育を続けるうちに、生徒たちのニワトリに対する愛着はどんどん大きくなっています。生徒たちは言います。「大きくなったら、殺さんといかんけ、大きくなってほしくない」、「だって、かわいそうやん」。いのちの尊さを学ぶためにニワトリを殺すなんて、どこか矛盾している、ほとんどの生徒がこの授業に納得できていませんでした。

理屈ではなく、身体でいのちの大切さを感じてもらいたい。それが高尾先生がこの実習を始めた目的です。ニワトリを解体することについて生徒たちと意見を交換しますが、生徒たちの反発は大きく、ついに数人の生徒が、ニワトリを捌く日の前日、翌日の授業を拒否すると言い出します。高尾先生も生徒たちも眠れぬ夜を過ごします。しかし、次の日、教室には全員の生徒の顔がありました。

解体が始まります。ニワトリの鳴き声と、生徒たちの嗚咽と泣き声が教室に響きます。解体作業は、ニワトリに刃を入れる人と、ニワトリを押さえる人に分かれます。ニワトリはもがき苦しみ必至に逃げようとします。押さえる側になったある卒業生は、「私は、ニワトリの身体が少しずつ動かなくなっていくのを、この手のひらで感じました。それは、ニワトリからいのちが消えていく瞬間でした」とその体験を語っています。

解体授業がはじまってから一時間、



生徒たちはようやく落ち着きを取り戻しはじめました。血抜きが終わったニワトリを熱湯に浸けて、毛穴を開かせます。そして、指先で羽根を一本一本抜いていきます。「これ、血が出ておるから、こういうふうにきれいなんです。血が出ていなければ、真っ赤になっている。こうやったら、血がぱっと出てくる。まだ筋が残っていますから。その時には、この筋をこう切る・・・」。高尾先生は、生徒たちに丁寧<sup>ていねい</sup>に捌き方を教えます。「ああ、ほんとうだ」「きれい」、生徒たちにもようやく笑顔が戻ります。

「いのちの教育」の最後の授業は、自分たちで育てたニワトリを食べることです。高尾先生は言われます。「ただ、いのちをいただくということが、どんなに大変な事か、よく分かったと思います。今から『いただきます』をしますけれども、『いただく』という意味が、今日ほど、君たちの心に響く日はないんじゃないかなと思います。いのちをくれたニワトリの、いのちの分まで私たちはがんばって生きなくちゃいかん。私たちは、たとえ今後、人生の中で苦しいことがあろうとも、たくましく、幸せな人生を送るんですよ、送りますよという、ニワトリに対しての誓いのことばが『いただきます』でもあるわけです」。

一同「いただきます」。「おいしい」「めっちゃ、おいしい」。先ほどまで泣いていた生徒たちとはうって変わって、笑みがこぼれます。「食べるの無理やと思うてた。何でやろ」。そして、ひとりの生徒が「おいしかったけど、せつない味がした」と言いました。

引用『いのちをみつめて』—教育の現場から—  
(本願寺出版社 2005.3 発行)



## 1. 食品ロス（食品廃棄）とは？

日本国内における年間の食品廃棄量は、食料消費全体の3割にあたる約2,800万トン。このうち、売れ残りや期限を超えた食品、食べ残しなど、本来食べられたはずの、いわゆる「食品ロス」は約632万トンとされています。これは、世界中で飢餓<sup>きが</sup>に苦しむ人々に向けた世界の食料援助量（平成26年で年間約320万トン）を大きく上回る量です。また、日本人1人当たりに換算すると、「お茶碗約1杯分（約136g）の食べ物」が毎日捨てられている計算となります。

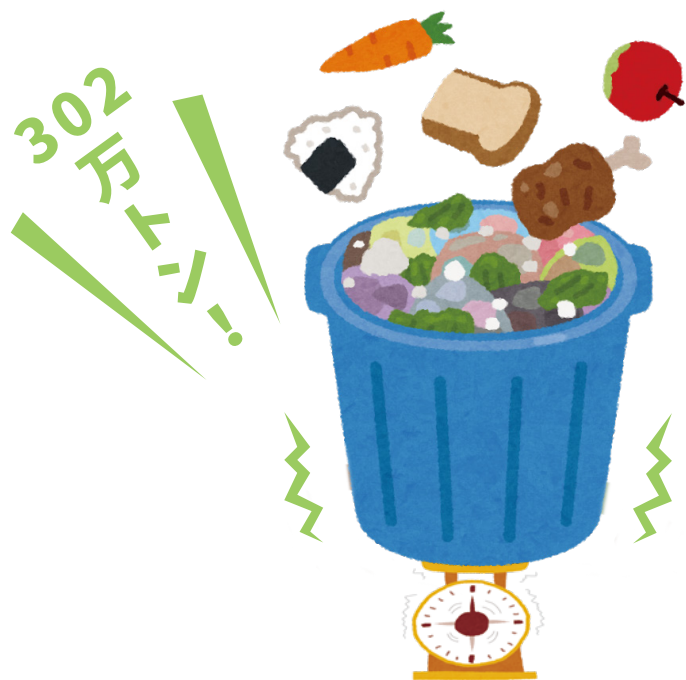
日本の食料自給率は39%（平成27年度）で、大半を輸入に頼っていますが、その一方で、食べられる食料を大量に捨てているという現実があるのです。もったいないと思いませんか。

食品ロスを減らすために、食べ物をもっと無駄なく、大切に消費していくことが必要です。食品ロスは、食品メーカーや卸、小売店、飲食店、家庭など、「食べる」ことに関係するさまざまな場所で発生しています。



## 2. 食品ロスの半分は家庭から

家庭においても食品ロス全体の約半数にあたる年間約 302 万トンが発生しています。食材別にみると最も多いのは野菜、次いで調理加工品、果実類、魚介類です。食品を食べずに捨てた理由として多いのは、「鮮度の低下、腐敗、カビの発生」「消費期限・賞味期限が過ぎた」などが挙げられています。家庭から出される生ごみの中には、手つかずの食品が 2 割もあり、さらにそのうちの 4 分の 1 は賞味期限前にもかかわらず捨てられているものです。そのほか、調理の際での、野菜の皮むきや肉の脂身の取り除きなど、食べられる部分を過剰に捨てていることも食品ロスの原因になっています。家庭での食品ロスを削減できれば、食べ物の廃棄量を減らすという環境面だけでなく、家計面にとってもメリットがあります。そのためのヒントをいくつかご紹介します。



## 3. 食品ロスを減らすために

値段が安いからといって食材を買い過ぎたり、在庫があるのを忘れて同じ食材を買ってしまったたりすることは、結局使いきれずに食材を腐らせてしまう原因にもなります。そんな無駄を防ぐためにも、買い物の前には食品の在庫を確認し、必要なものだけを買うようにしましょう。特に、野菜や生ものなどの傷みやすい食材には有効です。また、買ったものは使いきる、食べきるようにしましょう。

冷蔵庫でも保存場所を上手に活用すれば、食べ物は更に長持ちします。ブロック肉、魚の切り身などは、マイナス 3 度くらいでわずかに凍らせる「パーシャル室」。スライス肉、豆腐などは 0 度に保たれた「チルド室」。野菜、果物などは「野菜室」へ保存することによって長持ちします。また、冷蔵庫を一度、徹底的に片づけて、常にすべての食品が見えるようにすることは、食品ロスを減らすだけでなく、食費の削減と料理の時間短縮にもつながります。さらに冷蔵庫のスペースに余裕を持たすことはエコにつながります。

ほかにも、多めに作って余った料理や、一度の料理で使いきれなかった肉や野菜は、一回使用分ごとに小分けにして「冷凍庫」で保存し、早めに食べきりましょう。食べ残しなどを減らすために、料理は食べられる量だけ作るように心がけ、それでも食べきれずに残ってしまった場合は冷蔵庫に保存し、早めに食べましょう。また、中途半端に残ったら別の料理に活用するなど、食べきる工夫も大切です。



## 4. リボベジ 野菜くずを捨てずに栽培

料理をした時に出る野菜くずをそのままゴミとして捨てるのはもったいないことです。キッチンカウンターやダイニングの窓際で、料理で余ったネギや豆苗<sup>とうみょう</sup>、カイワレの根本<sup>ねもと</sup>や、大根やニンジンのへた、キャベツの芯<sup>しん</sup>を水に浸けて「再生野菜」として育てる。最近では、「リボベジ (リボン・ベジタブル)」と呼ばれ、エコでおしゃれな取り組みとして人気となっています。



## 5. 「消費期限」と「賞味期限」の違い

加工食品には、「消費期限」か「賞味期限」が表示されていますが、皆さんはその違いをご存じですか。「消費期限」は品質の劣化が早い食品に表示されている「食べても安全な期限」のため、それを超えたものは食べないほうが安全です。「賞味期限」は、品質の劣化が比較的遅い食品に表示されている「おいしく食べられる期限」であり、それを超えてもすぐに食べられなくなるわけではありません。賞味期限を超えた食品については、見た目や臭いなどで個別に判断しましょう。

## 6. 外食の時に心掛けたいこと

外食のときには、ボリュームが予想外に多い、注文時には知らずに嫌いな食べ物が含まれていた、などの理由で食べきれない場合があります。飲食店では、こうした客の食べ残しが食品ロスの主な原因になっています。それを減らすために、次のような工夫をしてみましょう。小盛メニューがあれば利用する。料理を注文する際にボリュームを確認し、「食べきれないかも」と思ったら「少なめにできますか?」とお願いする。セットメニューの中に食べられない物があれば、注文の際に、あらかじめそれを抜いてもらう。

もし、量が多すぎて残してしまった場合には、持ち帰りができるかどうか、お店に確認してみましょう（ただし、持ち帰ったら自己責任となりますのでご注意ください）。欧米の飲食店では「ドギー・バッグ」と呼ばれる残した食べ物を持ち帰る箱や袋が用意されているのが一般的になっています。近年は、日本でもそうした取り組みを実施している地域や飲食店が徐々に増えています。

ドギーバッグ普及委員会では、自己責任で持ち帰ることを店側に証明する「自己責任表明カード」の普及活動などにより、飲食店や消費者に食品衛生上のトラブルが生じないよう呼びかけを行っています。



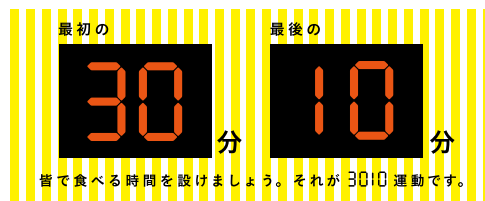
自己責任表明カード



## 7. 「<sup>さんまる</sup>30・<sup>いちまる</sup>10運動」の推進

宴会の時に、自席を立てて互いに<sup>さかずき</sup>盃を<sup>く</sup>酌み<sup>か</sup>交わし談笑することは大変楽しいことです。しかし、宴会が終わってみればテーブルに多くの食べきれなかった料理が残されていることがあります。そのような食べ残しを防ぐために、開宴後の30分と閉宴前の10分間は自席に着席して料理を楽しむ「30・10運動」が提唱され推進されています。

食べ物を無駄にしないために、毎日の暮らしの中からできることを実践してみましょう。



参考「政府広報オンライン」



## 食に関わる さまざまな取り組み

### 1. フードバンク活動

～期限が間近の食品や規格外品を有効活用～

食品メーカーや卸、小売店で発生する食品ロスには、期限が間近の食品や印刷ミスや包装破損といった規格外品などがあります。そこで例えば小売店では、品質上問題がないことを消費者にお知らせしながら、見切り・値引き販売して売り切ろうとする取り組みが行われています。このような業界の取組みに加え、最近ではこうした食品を企業から寄付してもらい、福祉施設などへ無償提供する「フードバンク活動」というボランティアもあります。フードバンクは1960年代にアメリカで始まった活動です。日本では、2002（平成14）年から、NPO法人「セカンドハーベスト・ジャパン」が本格的に活動を開始し、今では全国各地に取組みが広がっています。





## 2. おてらおやつクラブ

～おそなえ・おさがり・おすそわけ～

お寺には、<sup>もんしんと</sup>門信徒の皆様から、お菓子や食べ物など、尊くありがたいお供えをいただきます。しかし、時には季節的に同じ物が重なったり、余って賞味期限が過ぎてしまったりと、せっかくのお供え物が無駄になってしまつては大変残念なことです。NPO 法人「おてらおやつクラブ」では、全国のお寺と近隣の福祉支援団体をマッチングして、お寺の「おそなえ」を「おさがり」として、必要とする方々に「おすそわけ」をすすめていく団体です。門信徒の皆様にご理解をいただいて、今日からでも始められる「食」を通したお寺の活動です。



おてら  
おやつ  
クラブ

お問い合わせは  
「おてらおやつクラブ事務局」へ  
MAIL : mail@otera-oyatsu.club  
FAX : 050-3488-0963



## 3. 子ども食堂

～あたたかいごはんを みんなで 楽しく食べよう！～

お母さんやお父さんが夜遅くまで働いているので、コンビニやファーストフードで買ってきた物を、ひとりぼっちで寂しく食べている多くの子どもたちがいます。いわば「食の貧困」といえるこのような状況の中で、全国各地で「子ども食堂」の輪が広がっています。

子どもも大人もお年寄りも、みんなで温かいごはんを「いただきます」「ごちそうさま」と、にぎやかに楽しく共にします。わいわいがやがやと、みんなで食事の準備をしながら、「食」を通してあたたかい人と人の輪を結んでいきます。全国のお寺でも、地域に開かれた寺院をめざして「子ども食堂」への取り組みが始まっています。



大阪府和泉市西教寺の「てらこやハッピー」





# 「食事のことば」の歌ができました♪

## いただきます! ごちそうさま!

作詞：塩見京香 作曲：佐藤羽香 補作／編曲／監修：柏木玲子、藤村巨

たべるまえの いただきます  
たべたあとの ごちそうさま  
わたしはちゃんと いったるよ  
みんなでいうと うれしいね

**[1]** おやさいさんを みてごらん  
たねからめがでて ひかりをうけて  
おはながさいて みができる  
おやさいさんも いきているよ  
おやさいさんにも いのちがあるよ  
たべるまえの いただきます  
だいじなだいじな ことばだよ

**[2]** おさかなさんを みてごらん  
ひらひらゆらゆら およいでいるよ  
おかあさんから うまれたよ  
おさかなさんも いきているよ  
おさかなさんにも いのちがあるよ  
たべたあとの ごちそうさま  
だいじなだいじな ことばだよ

**[3]** おにくさんを みてごらん  
うしさんぶたさんとりさんいるよ  
たのしくあそび そだつんだ  
おにくさんも いきてたよ  
おにくさんにも いのちがあるよ  
いただきますと ごちそうさま  
だいじなだいじな ことばだよ

あなたのまわりを みてごらん  
みんな みんな いきているよ  
とうといいのちのおめぐみを  
かんしゃのところで いただいて  
つくるひとにも ありがとう

たべるまえの いただきます  
たべたあとの ごちそうさま  
てをあわせて いってみよう  
みんなでいうと うれしいね  
(いただきます ごちそうさま)

宗門関係学校である相愛大学が相愛中学校・高等学校と協力し、「食事のことば」に込められた「いのち」の育みとその尊さを社会へ発信するために、学生・生徒を中心としてイメージソング「いただきます! ごちそうさま!」を制作しました。これからの社会を担う子どもたちを対象として、親しみやすい内容となっていますので、ぜひご活用ください。

※こちらからご視聴いただけます。→



レコーディング

作曲

Musical score for the song 'いただきます! ごちそうさま!' in 4/4 time, 120 BPM. The score includes lyrics and chord progressions for each line of the song.

浄土真宗では、古くから宗祖親鸞聖人の報恩講などの法要において門信徒・僧侶がみんなで食事を共にする「お齋」に代表される真宗食文化を大切にしてきました。その中で、多くのいのちや自然の恵みに感謝する「いただきます」「ごちそうさま」のことばを通して、いのちの尊さを親から子、子から孫へと伝えてきました。

この冊子は「食」と「いのち」を通して、いのちの尊さを伝えたるために作成しました。多くの方々にお読みいただくことを願っております。