



スローライフ、スローフードとは？

大量生産、大量消費、直そうというもの。もともとは、1980年代後半「スローライフ」という言葉から、ゆっくり暮らすことを想像しがちで「スローフード運動」(フー)が先導され、遅いよりも早い方が良いとされてい

スローライフとは、そんな早さ(ファスト)重視の生活スタイルに疑問を持ち、「心や体、ものを大切にしたい(スロー)とした生活」を見

大量生産、大量消費、直そうというもの。もともとは、1980年代後半「スローライフ」という言葉から、ゆっくり暮らすことを想像しがちで「スローフード運動」(フー)が先導され、遅いよりも早い方が良いとされてい

スローライフとは、そんな早さ(ファスト)重視の生活スタイルに疑問を持ち、「心や体、ものを大切にしたい(スロー)とした生活」を見



食 “スローライフのススメ”

スローライフ、スローフードという言葉聞いたことがある人も多いのでは？ 早さと効率が重視される現代、スロー(ゆっくり)な暮らしや食を見直していこうという運動です。今回は、心豊かなスローライフを送っている方や、スローフードの活動を幅広く行っている方に話を伺いました。

四季を感じながら、自然に溶け込む「スローライフ」を楽しむ人々

山口県の大島で民宿・時間も、この暮らしを始

食事を経営している中、めてから多くなったそう。原清忠さんは、元会社員。また、流木や山野草など3年前、48歳で会社を辞めて作品を作ったり、山菜め、妻の実家がある岐阜県で採りや釣りに出掛けたり、県で民宿を営んでい

たが、この春、中原さんになりました。多くの人が自然の中で暮らしたいという思いが過ぎていく都会での生活とは違い、景色を眺め四季を感じながら、自然に溶け込んだ暮らしをしています。

「もちろん民宿などの仕事で忙しくしていますが、自然に囲まれた中で暮らして、お客さんと触れ合うこと、とても楽しいです」と話します。

海からの風を感じたり、夕日を眺めたりという

「スローライフな家・ログハウスに住む！」

「ログハウスを建てたこと、四季を感じながら過ごすことも多いよう

「ログハウスに住む！」

「ログハウスを建てたこと、四季を感じながら過ごすことも多いよう



地域の食文化につながるスローフード

「スローフード」に関心を持つようになったきっかけは、何だったのですか。

金丸 食べ物や環境に興味を持ち始めたのは、結婚して子どもが生まれてからです。そのころ、周りに子どもたちのアレキサーがとて多いことや、その原因の一端が添加物をたくさん使った加工食品、栄養面の偏ったファーストフードなどにあることを知ったのです。「スローフード」運動にかかわるようになったのは、3年前雑誌『ソトコト』の編集部から「東京のスローフードを探せ」という企画について相談された時からですね。

「そもそも、「スローフード」とはどういうことで、どんな考え方がいいですか。

金丸 「スローフード」とは、もともとはイタリアにあるスローフード協会というNPO(非営利団体の法人名)で、彼らが行っている、小さな生産者に経済性を持たせ、地域の伝統的な食文化を守り伝えていく運動のことです。

「金丸さんは、全国の農村を数多く訪れていらっしゃるんですね。」

心から、われわれを取り巻く食環境、特に農村の現状について知りたいと思っただけです。野菜も、牛も、豚も、鶏も、加工品も、畑や田んぼで育てられたものを生産している、味や健康よりも経済性優先の食べ物作りが広がっていること、これに危機感を覚えました。食への関心が高まると、社会の仕組みそのものが経済優先、その流れの中で、結局「生きる」ことの根幹である「食べる」ことをないがしろにして、未来を食いつぶしてしまっているのではないかと恐れ、同じような農村に出かけて、同じような思いを持つ農家の人たちに、たくさんのお話を聞きました。現地に行くから、家に帰ってもその人たちのことを語る、すると僕の子どものこともそのことが分かるようになってきたんです。今、わが家で「一番、食べ物」に関するものは子どもたちです。

「有機・低農薬の野菜などがよいと分かってはいても、忙しい毎日の中で、なかなか日々の暮らしには取り入れられないのが現状です。どうしたらよいのでしょうか。」



【プロフィール】
1952年、佐賀県唐津市生まれ。「ニッポン東京スローフード協会」設立発起人、農業や食、環境問題をテーマにライター、エディター、コーディネーターとして活躍。特に農業については、ここ5年の間に全国の農村200カ所、東京の野菜売り場50カ所を自らの足で取材した。『東京おいしい野菜ガイド』(情報センター出版局)、『日本を伝える 日本スローフード』(岩波アクトピア文庫)、『ゆめらしい島のスローライフ』(学研)など手掛けた書籍は多数。協会イタリア本部石田雅芳氏との共著『スローフードマニエスタ』(木楽舎)はスローフーダーには必読の書。

スローハウジングという考え方 家は買うものではなく、つくるもの!

スローハウジングとは「ゆっくり、じっくりと思いついた家を建てる」こと。「家を買う、のではなく、限られた予算内で満足できる家をつくる」という考え方です。

この言葉を使い始めたのは、プランナー・ライター・建築プロデューサーである桑原あきらさん。建主と建築家、工務店などが時間をかけて話し合い、楽しみながら家づくりをしていく中で、実感として出てきた言葉だとか。

例えば、福岡県のあるお宅。寝たきりの脳性まひの女の子が、自然や人を感じながら暮らせる家を建てたいという建主の思いに、建築家や工務店が賛同し、女の子の五感を刺激する家が完成しました。4歳になる女の子は、その家で過ごすうちに、表情が明るくなったといいます。

「家づくりは物語のようなもの。建主の目的に向かい、いろいろな人の心が一つになってつくり上げていくのだと考えています」と、桑原さん。



「スローライフ」における地方の役割とは何でしょうか。

金丸 スローフードは食を通じた地域おこしです。そして、「フード」という生命に関わる問題にいかに関心を持って取り組んでいくか。今、全国各地でさまざまな活動をするNPOと行政の連携が始まっています。JAや観光協会ではなかなかできない、その地域「個人」をもっともっとアピールしていくことです。島は、そのためには食は重要で

「スローライフ」における地方の役割とは何でしょうか。

金丸 スローフードは食を通じた地域おこしです。そして、「フード」という生命に関わる問題にいかに関心を持って取り組んでいくか。今、全国各地でさまざまな活動をするNPOと行政の連携が始まっています。JAや観光協会ではなかなかできない、その地域「個人」をもっともっとアピールしていくことです。島は、そのためには食は重要で