

パンとカフェと、時々、体操

杉浦 克己（スポーツウエルネス学科教員）

サバティカルをどのように過ごしたか

2014年4月から1年間のサバティカルをいただきました。授業や会議のない、研究に専念できる1年間はとても魅力的ですので、じっくり腰を据えた研究と能力開発を行いたいと思いました。

海外の研究機関に身を置いて、研究とともに外国語のブラッシュアップを図るという過ごし方も考えたのですが、一人娘が大学受験をする年に当たってしまったので、私一人で海外に行くことも、家族で海外に行くことも、許されない状況でした。

そこで、海外での研究は学会での出張時にとどめ、国内でサバティカル生活をすることにしました。1日のスケジュールは、朝5時半起床、水分を摂ってCNNニュースを聴きながら覚醒させ、7時から近所のスポーツクラブでスイミング、8時過ぎにコーヒーとパンで朝食、午前中は3時間を能力開発に充てることにし水曜日はグローバル化に備えて英語学校へ、昼食は食べ歩き、午後は5時間を研究に充て、18時から夕食、夜は論文を読み、読書をして、22時就寝としました。計画段階では。

英語力は伸びたのか

英語しか話せない環境に身を置きたかったのですが、それはできなかったもので、近所の英語学校に通うことにしました。事前にレベルテストを受け、学校側から勧められたのは、同時通訳養成講座の活用コースでした。

せっかく勉強するので、コース開始前の4月初めと終了間際の6月末にTOEICテストを受け、効果測定をすることにしました。実際にクラスが始まってみると、チョーキつくて、英語のニュースやTEDを聴いてのシャドーイング、ニューヨークタイムズの記事のサイトトランスレーション、時事英語を用いた各業界ごとの専門用語の暗記、さらに大量の宿題で、1日に2時間はこのクラスのための勉強に費やすことになりました。

でも確かにCNNやBBCのニュースが楽しく視聴できるようになり、より早口

のアメリカ人のシャドーイングをしたくなったのです。TOEICの点数は、110点上がりました。それでもここに書ける点数ではありません。おかげでオランダ出張でも英語は楽でしたが、7月がピークでしたね。「俺もやればできる」と思いましたが、やらなきゃ落ちます、やっぱり。

研究はこれまでの延長か

もちろんこれまでの研究も続いています。

①被災地の調査には行ったか

2011年度から続けている気仙沼大島の大島中学校仮設における健康教室は、5月、6月、9月の3回にわたって実施しました。このうち2回は、「おべんきょう手伝い隊」といっしょでした。

この教室では、仮設住宅に暮らす高齢者の方々の日常の栄養摂取状況の点検と、みんなで行う健康体操を中心に行っています。また、普段から体を動かして老化を少しでも抑え、自立した生活を続けて行けるように、運動したらカレンダーにシールを貼って自分を励ます試みを継続していますが、皆さん競うように続けてくれていて、非常に元気でした。

残念だったのは、2014年末に最長老の方が亡くなったことです。93歳で老衰でしたが、もう少し長生きしてももう少し広い家で楽しい生活を取り戻せてからだったらと思います。

なお、研究内容は2014年度の学部紀要に投稿しました(杉浦、2014「東日本大震災被災者の栄養摂取状況」『コミュニティ福祉学部紀要』第17号、pp.63-69)。

②スポーツ関連はどうか

上記の健康教室で、高齢者の方とお話ししたり、シールを貼るカレンダーを見せていただきますと、高齢者の方が日常行うのはラジオ体操・テレビ体操が多いことがわかります。やはり普及の度合いが違います。立教の体育の授業でもラジオ体操を行うので、これを極めておきたいと思い、それには指導員の資格を取得するのが早道だなと考えました。調べると、6月に指導員養成講習会があります。

そこで4、5月に1日20分間の猛練習をし、もちろん録画したテレビ体操2本分を行うだけですが、それで講習会に臨みました。講習会では、体操の一つひとつの動きの意味や身体に対する効果、体操の変遷の歴史などが学べて勉強になり、無事、指導員に認定されました(図1左)。資格を取ろうと集まった人の中には、町内会の体操を指導している高齢者が多く認められ、私もその人たちとペアを作って指導し合ったりしているうちに、これが定年後の自分の姿かなと遠い目をしてしまいました。でも老後はすぐそこに近づいています。



▲図1

③スポーツ栄養の研究はやめたのか

日本陸連の科学委員をしています。これまで高校総体の陸上競技会場でアンケート調査を行ったデータが8年分ありましたので、これをまとめて陸連の紀要に投稿したのですが（杉浦ほか、2013「インターハイ陸上競技入賞選手の体調・食生活に関する8年間の調査（短報）～サプリメント摂取、スポーツ障害および体調・食生活に関するプロジェクト調査より～」『陸上競技研究紀要』第9巻，pp.20-24）、せっかくなので海外にも発表しようと思いました。そこで、6月のヨーロッパスポーツ科学



▲図2

学会（European College of Sport Science; ECSS）で発表することとし、英語にしました。今回の当番大学はオランダのマーストリヒト大学であり、運河と自転車の街アムステルダムにて開催されました（図2）。

それより面白かったのは、お弁当の監修の仕事でした。夏を過ぎた頃に、サッカー協会の知人を介して、某大企業グループの社内運動会で配布する弁当の監修を頼まれました。運動会と言っても、東京ビッグサイトを貸し切って数千人が参加する規模です。競技種目の合間にも、Jリーグ選手のサッカー教室があったり、「ようかい体操第一（Dream 5 出演）」のステージがあったりと、すごい大規模イベントです。

それで、弁当は2社が用意することになっていて、崎陽軒の『シウマイ弁当』

とJR東日本の駅弁を作っている日本レストランエンタプライズの企画弁当の1騎打ちなのですが、毎年、シウマイ弁当が先になくなるそうです。私もシウマイ弁当が好きなのですが、日本レストランエンタプライズが何とか勝ちたいというので、ひと肌脱ぎました。

弁当のコンセプトは、試合や運動会の日に適した『勝負めし』としました。図3のように9マス弁当をベースとし、栄養素がまんべんなく摂取できるように、ご飯、おかず、野菜、果物、乳製品を用い、大人も子供も好きなメニューで構成しました。私の好きな鶏の唐揚げも入ってます。私なら、唐揚げオンリーの弁当でいいのですが、立场上そうもいきません。



▲図3

さて、11月の運動会当日は、『シウマイ弁当』と同数を用意して、参加者に選んでもらいました。私も行ったのですが、午前中に配布を開始してから「今年の弁当はいいぞ」という噂が広がったらしく、1時間後には『勝負めし』が先に無くなりました。とても感謝されたので、「ヤッター」と喜び、帰りは有楽町のガード下で勝利の美酒に酔いしれました。このような仕事も、一戦一戦を大事にして勝利を積み重ねることが大事ですね。

新しい研究はしなかったのか

2013年に、日本食がユネスコの世界遺産になりましたよね。それと調理技術とをからめた研究に着手しました。

①和食の研究ということか

パンです。皆さんはパンは和食だと思いますか、洋食だと思いますか。

たぶん洋食と答えるでしょう。ではアンパンは？ジャムパンは？クリームパンは？カレーパンは？焼きそばパンは？ これらは全部日本でできたパンです。四角い食パンもそうです。

実は、日本食の定義自体があいまいなのです。ご飯に出汁（だし）を使った味噌汁、刺身や煮物や漬物を用意すれば日本食っぽいので、農水省のホームページ (<http://www.maff.go.jp/j/keikaku/syokubunka/culture/>) では、「ご飯を食べるための一汁三菜を大事にしよう」と訴えています。デンプンが豊富に摂れる食材、いわゆる主食になるものとしては、米とイモしか扱っていません。小麦は除外です。うどんもソーメンもお好み焼きも和食ではないのでしょうか。ご飯が食べら

れるからトンカツもカレーも和食の範疇らしいです。

そして、その対極にあるのが、パンだそうす。総務省の家計調査では、2011年に米の支出をパンの支出が上回ったので、あわてて米を保護しているふりをしているようです。ともかく、これだけ日本人に消費されているのに、パンは和食になれないのか。日本人にとって十分な栄養が摂れる主食となれないのか。この思いがパン研究を思い立った主な動機です。

また、立教生のある授業の履修者の面接をしていたら、パン屋でアルバイトをしている学生が20人中4人いました。でもみんなレジ係です。また、学生はみんなパンが好きです。でも自分でつくったり焼いたりしたことのある学生は皆無です。ほとんどがパン屋さんかコンビニで買ってきます。どんな添加物が使われているかも知りません。

授業で、栄養学を座学で教えるだけではなく、パンの材料を見て、自分でこねて発酵させて、成形して焼く。そして食べれば、知識とともにその美味しさが感動を呼ぶでしょう。それをやりたいのです。

②それでパンづくりを研究したのか

最初は習いました。5月から、母が若いころに通った料理学校「ベターホーム協会」の手づくりパン教室に通い、基礎を身につけました（図1中央）。

6月にはパン屋さん向けの展示会に参加し、製粉会社や酵母を扱う会社と関係をつくったのですが、そこで有名パン店のシェフによる実演を見て圧倒され、その方のパン工房に修行に行きました（図4）。プロの店でのパンづくりです。

ただ、大学で教えるには、プロのように利益と効率を考えた短時間大量製パンだけではノウハウとして厳しいので、元はパン屋さんで今はパン教室を主宰している先生の所にも通い、指導ノウハウを学びました（図5）。



▲図4



▲図5

このような経験を通して、まずはリッチなパンが焼けるようになりました。リッチなパンとは、バター、砂糖や蜂蜜、卵、牛乳や豆乳を混ぜ込んだものです。

さらにドライフルーツやナッツやチーズ、ベーコンなどを入れたものもあります。図6～8に製作した食パン、ベーグル、ドーナツとアンパンを示します。



▲図6



▲図7



▲図8

ところが、学会でアムステルダムに行った時に経験したのですが、ヨーロッパの人々は、朝は菓子パンのようなリッチなパンを食べるようですが、昼はリーンなカンパニユなど大きなパンをスライスしておかずを載せてオープンサンドにしたり（図9）、夜はお



▲図9

かずにリーンな丸パンやフランスパンのバゲットなどを一緒に食べる（図10）ようです。ここでいうリーンなパンとは、小麦粉、水、塩、そして酵母からつくる基本のパンです。まさに、大地と空と海と大気の恵みと言えましょう。どうもヨーロッパの人々は、こういうリーンなパンをよく噛んで食べているようです。これら基本の材料の栄養価、配合割合や製法にこだわれば、カロリーや栄養価を加減できるでしょうし、和食のおかずや味噌汁・吸い物にも合う和食パンができるかもしれません。そこで、次第にリーンなパンの製法を研究



▲図10

するようになりました (図11)。

③出口は見えたら

まだ出口は見えません。しかし、ウエルネスの考えには食文化も含まれますので、生活を豊かにする、身体にいいものを食べる、スローフード、ということ意識するならば、現状のパンの研究でもまとめることはできると思います。

忘れそうになりましたが、パンとともに飲むものとして、コーヒーにもこだわってみました。パンとともにコーヒーもいま流行しているようです。特に私はネルを用いたドリップ方式の淹れ方が好きなので、キーコーヒーの教室に習いに行きました (図1右)。思ったような味、コク、香り、ふくよかさが表現できるようになりました。

ここだけの話ですが、図12のように、パン生地に抹茶を混ぜ、中に甘納豆を仕込んだ『宇治金時パン』を成形し、温度を抑えてきれいなグリーンが出るように焼いて、アイスオレとセットにしてサービスすると、確実にオトセます。妻ですが。

和食とパンの研究は、2020年の東京オリンピックに向けて、これからも続けていきますので、またどこかで報告したいと思います。

言い足りないことは

さて、冒頭に1日のスケジュール計画を書きましたが、朝はパンを焼くので早く起きたものの、プールには涼しくなる頃から通わなくなり、ラジオ体操も資格を取ったらサボるようになり、運動不足になっていきました。一方、パンは焼いては食べ、またビールが合います。それぞれ小麦と大麦の発酵食品ですから。そしてワインも合います。キリストの血と肉ですから。というわけで、カロリーオーバーで太り、ついでに五十肩になりました。復帰してからの体育実技では、手が上がらないので、ラジオ体操の模範演技もできませんでした。

結論。サバティカルのように時間が自由に使えるときほど自己管理は難しい。学生に偉そうに言えないなと思いました。

最後に、このような文章を最後まで読んでいただいた貴方にお礼を申し上げます。



▲図11



▲図12