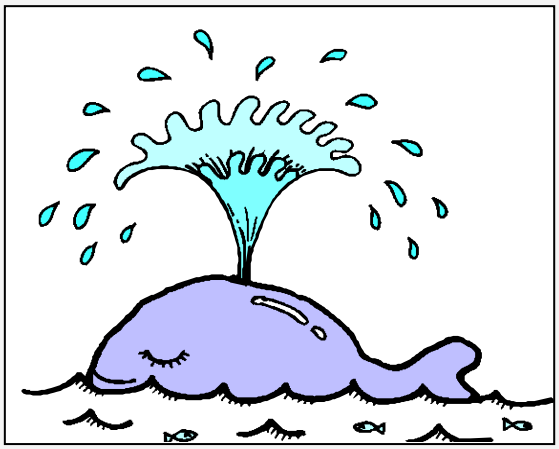
八王子市消費生活センター／同消費生活啓発推進委員会　　Ｎ０．１２３

八王子くらしのレポート

（平成26年）
2014
7月

八王子市消費生活啓発推進委員会レポート



くじらの話

特集

日本人にとって古来から生活の中にしっかり溶け込み、大切な蛋白源でもあるくじらが、その生息数の減少等に伴って取り巻く環境が大きく変わってきました。

南氷洋を中心とした大型船団による捕鯨等が禁止され、昨今は地域文化の一部ともなっている零細な沿岸漁業者による捕鯨のほか、数々の生息調査を伴う調査捕鯨が細々と行われてまいりました。

ところがこの調査捕鯨の方法について、反捕鯨国であるオーストラリアから、日本の調査捕鯨の方法に問題があると禁止するよう申し立てが国際司法裁判所に提出され、4年間にわたる審議の結果、本年春に中止命令の判決が出されました。

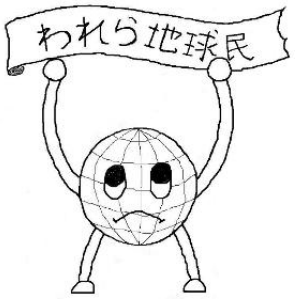
我が国は国際捕鯨条約で認められた調査捕鯨であると反論しましたが、最終的に日本としてこの判決に従うこととなりました。

これにより我が国の各地にあるくじらにまつわる色々な文化（食文化、文化芸能、伝統的なモノづくり、信仰など）が大きく影響を受ける可能性が出てきました。

そうしたことから本レポートでは「くじらの話」として、くじらをいろいろな方面からアプローチし理解するため特集を組むこととなりました。

本７月号ではその中から、日本人とくじらの関わりの概要、とりわけ食文化や栄養源としての鯨食を取り上げております。

日本人に根ざしたくじらとの関わりについてもう一度復習の一助になればと考えております。

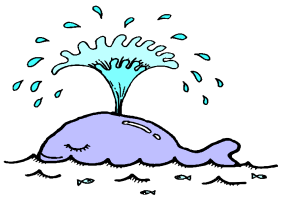


おもな目次

・特集１　これからどうなる？日本の“鯨（くじら）”文化・・　・・・・２・３Ｐ
・特集２　食文化・栄養源としての鯨　・・・・・・・・・・・・・・・４・５Ｐ
・新聞折り込みチラシは情報の宝庫　その３　・・・・・・・・・・６・７Ｐ
・消費生活センターのイベントのお知らせ・・・・・・・・・・・・・．８Ｐ

特集１

これからどうなる？ 日本の“鯨（くじら）”文化



～日本人と鯨の関わり～

日本では古来より、“鯨”は体の隅々まで完全に利用されてきました。肉や脂、皮から内蔵に至るまで、およそ７０種の部位がさまざまに利用され、用途も薬品や工業用品にまで及びます（表１“鯨の利用図”参照）。食材以外の用途としては、鯨髭（くじらひげ）は袴（はかま）の型持ちや、からくり人形や文楽人形のバネに、歯は笄（こうがい）・櫛（くし）などの細工物に、鯨皮は膠（にかわ）や鯨油に、筋は木綿を叩く弓の弦などに、鯨骨は鯨油や肥料に、油を煮出した後の骨粕は肥料に、血は薬用に、脂肪は鯨油に、糞は香料（竜涎香）に用いられてきました。食品としても栄養価が高く、高タンパク、低脂肪で、ヘルシーな食材として全国各地で現在も食べられています。

このように日本人とくじらの関わりは深く、石器時代から現代までの遺跡や遺構、伝統芸能、鯨の墓や碑、食文化など、日本全国至る所に見ることができます。もう少し深く見てみましょう。

＜文芸＞

日本最古の歌集「万葉集」には、「鯨魚（いさな）とり」が 12 首も詠われています。また江戸時代の「東海道中膝栗毛」には鯨食を楽しむ様子が描かれています。同じ江戸時代の「鯨肉調味方」をはじめとして、多くの鯨料理の記録が残されており、鯨を食べる習慣が庶民生活に浸透していたことを示す書物や料理本、錦絵や絵巻、俳句や短歌など、挙げればきりがない程と言われています。

また、鯨にまつわる慣用句も多くあります。例えば、鯨波の声（ときのこえ）、鯨に鯱（くじらにしゃち）、鰯網で鯨捕る（いわしあみでくじらとる）など、一度辞書を引いてみてはいかがでしょうか。

＜祭り・芸能＞

北海道白糠町・平取町に残る「アイヌの鯨踊り」、三重県四日市市の「鯨船神事」、“長崎くんち”の「鯨の汐吹き」などなど、日本各地に鯨にまつわる祭りや芸能が現在も残されています。

日本人にとって鯨は、富や幸をよび、大漁や豊かさをもたらす象徴（＝“恵比寿”・“夷”・“戎”・“蛭子”）として信仰（ゑびす信仰）され、その祭礼には“招福”と“除災”の意味が込められているそうです。また日本の伝統芸能である「文楽」の主役である人形は、“鯨のヒゲ”の柔らかい弾性により、まるで本当に生きているかのような滑らかな動きが可能としています。（残念ながら、現在では国立文楽劇場でも文楽の人形の補修に必要なヒゲのストックは底をついているとか…。）

＜信仰＞

「鯨一頭で七浦が潤う」と言われており、捕鯨は地域に大きな恩恵をもたらしました。その恩恵の裏には（鯨の）殺生を伴うので、全国各地で鯨の供養塔や墓、過去帳などがつくられ、法要を営むなど、鯨の魂を供養する信仰や儀礼が古くから行われてきました。流れ鯨・寄り鯨の供養、親鯨のお腹から出た胎児や捕獲した鯨の霊を弔うなどなど、日本人の“心”の現れなのです。また、流れ鯨・寄り鯨のために飢餓を逃れた話をはじめ､鯨を売って神社を造ったり(鯨神社)、寺を寄進したり、 港（浦）の工事費に使ったり、学校をつくったり（鯨学校）などの伝説や逸話も多くあります。

日本の捕鯨発祥の地である和歌山県の太地町には、「鯨魂の永く鎮まりますよう」という願いを込めた鯨供養碑が建立されており、毎年 4 月 29 日にはここで「くじら供養祭」が行われています。（出典：農水省・特集 1 鯨を学ぶ）

それには、仏教の影響も大きく、「生あるものはすべて魂を持ち、肉体が滅びた後も魂は残る」という日本人独特の宗教的生命観があると考えられています。家畜に感謝し、供養する伝統が培われることのない欧米の価値観とは異なります。それは日本と欧米の大きな“文化の違い”となっています。

このように日本では､「人間は（人間と）同様に価値ある生物の生命を奪い食糧としなければ生きていけない“業”を背負っている」という意識があり、この意識が鯨などの供養を永年にわたって行ってきた背景となったと言えます。

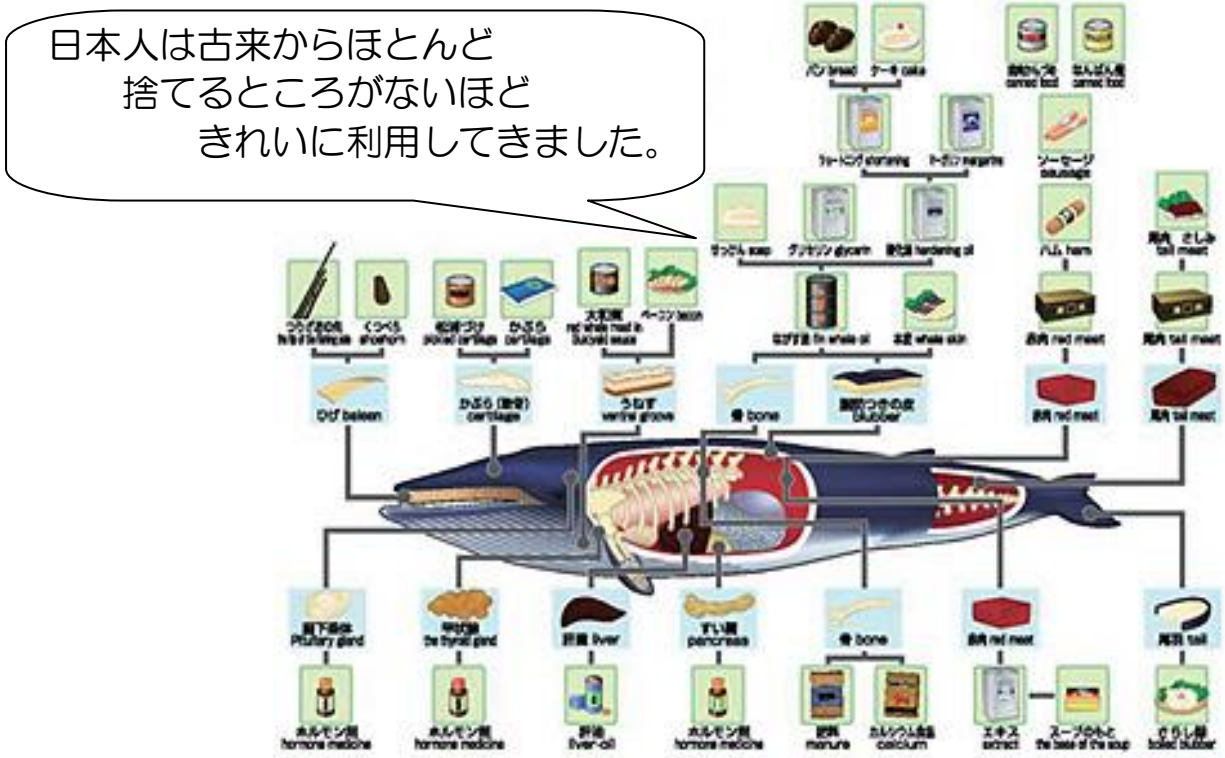
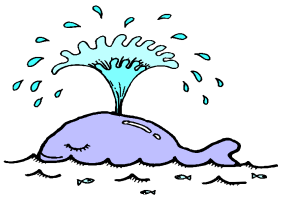


表１　鯨（くじら）の利用図＜（一財）日本鯨類研究所＞

特集２

食文化・栄養源としての鯨



仏教の伝来に伴い 676 年「牛、鳥、犬、猿、猪の肉を食うなかれ」という禁止令が出されました。「古事記」の中にも、これらの肉を食すべからずとの殺生戒があるそうです。このため、日本では（鯨を含む）水産資源による豊かな食文化が発展しました。

鯨は、昔は「勇魚（いさな）」と呼ばれ、室町時代の有名な調理本である「四条流包丁書」では最高の献立とされたそうです。日本の鯨料理は、江戸時代に庶民に広く普及しました。この鯨料理の特色は、さまざまな（鯨の）部分や部位も見事に調理された点にあると言われています。

例えば、大阪府の「ハリハリ鍋」、千葉県和田の「タレ」、全国に普及した「くじら刺身」は赤肉、北海道網走の「鯨汁」、本州西部の「コロ」は脂皮、各地に普及した「おばけ（さらし鯨）」は塩蔵のヒレ、北九州の「百尋」は小腸、和歌山県太地の「エンバ」は歯茎、「袋ワタ」は肺、佐賀県の「松浦漬け」は軟骨をそれぞれ調理したものです。（食文化については、次章で詳述します。）

冒頭で述べたように、鯨油を搾った後の皮など、五臓六腑まで食べ尽くす鯨料理は、世界に類を見ない“日本の食文化”です。

日本では、鯨を油や肉をはじめ、骨や皮まで捨てることなく利用してきました。一方、欧米では鯨油・鯨髭・鯨歯のみを利用し、鯨肉をはじめとする他の部分はほとんど廃棄されていました。

料理法においても、刺身、たたき、ベーコン、鍋、大和煮など馴染みの深いものから、軟骨、さえずり（舌）、百尋（小腸）、百畳（胃袋）、うでもの（その他内臓）のように内臓も余すところなく利用されています。鯨皮も刺身やおでんの食材にされてきました。

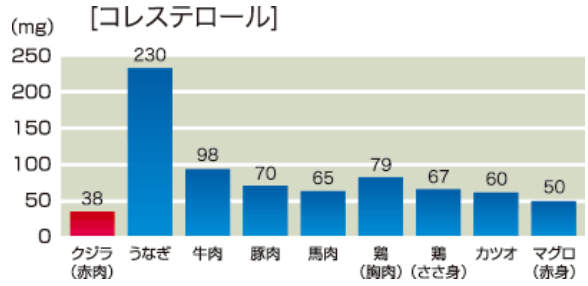
鯨の赤身肉（赤肉）は低脂肪・高タンパクなヘルシー食品であり、豊富に含まれている抗疲労成分「バレニン」も近年注目されています。

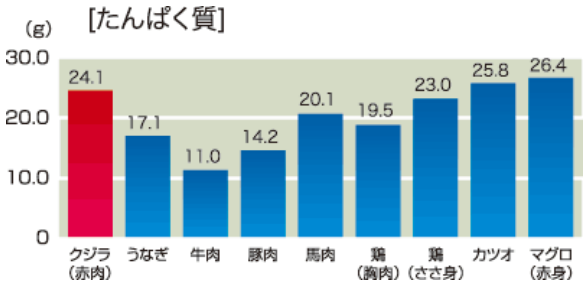
農水省によれば、**鯨の赤肉と、豚肉・うなぎなどの一般的に疲労回復に効果的と思われている食品の栄養成分を比較してみると、鯨の赤肉のカロリーは、豚肉の約 3 割、うなぎの約 4 割と低カロリーです。**その理由は、タンパク質と脂肪含有量の違いで、タンパク質は多く含まれているのに、脂質は少ないからです。鯨の赤肉は、筋トレやダイエットをしている人にとって理想的なタンパク源といわれる鶏ささみと同等のカロリーですが、その脂肪分はさらに低く、鶏ささみの半分です。

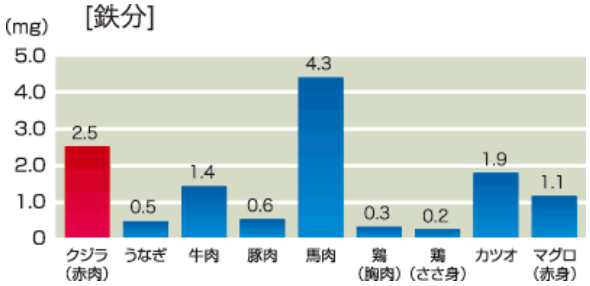
また、女性に不足しやすい**鉄分**が吸収されやすい形で豊富に含まれ、貧血の予防に役立つほか、お父さんたちが気にする**コレステロール**は低く生活習慣病の予防にも最適です。

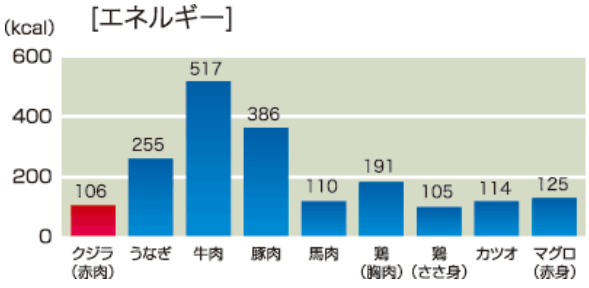
きれいに盛りつけられた鯨づくしの盛り皿です。

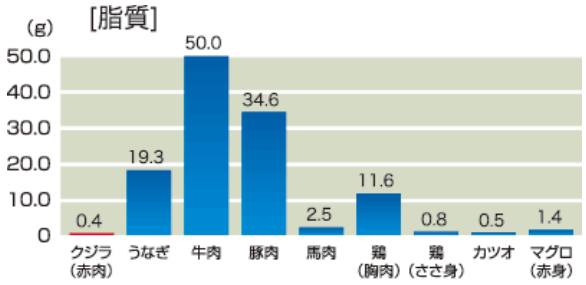
食品成分の比較（動物系）











（可食部100グラムあたり）

（グラフ：出典：
文部科学技術・学術審議会資源調査分科会編
「五訂増補　日本食品標準成分表」より）

「バレニン」含有（mg/100g）

	種類	筋肉	バレニン
鳥類	鶏	筋肉	5
硬骨魚類	カツオ	普通筋	+
	マグロ類	普通筋	+
軟骨魚類	ウナギ	普通筋	4
ほ乳類	ナガスクジラ	赤身	1,003
	ミンククジラ	赤身	1,262
	イワシクジラ	赤身	1,286
	牛	筋肉	2
	馬	筋肉	+
	豚	筋肉	48

出典：「鯨肉に含まれるバレニンについて」（畑中寛）、
釧路水産試験場「平成 21 年度事業報告書」
鯨種別の遊離アミノ酸組成（2009 年）より

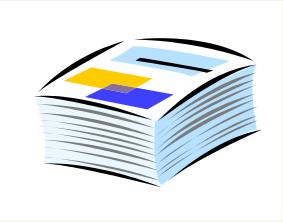
大海原を泳ぎ続ける鯨のスタミナは、体内に大量に含まれているアミノ酸物質「バレニン」に秘密があると考えられています。

写真：（一財）日本鯨類研究所

上図右のグラフのように鯨肉は「バレニン」というアミノ酸を多量に含んでおり、これが抗疲労効果のある成分であることが分かってきました。「バレニン」は、鯨に多く含まれる特有の成分です。回遊する鯨の多くは、1 年の半分をエサ場である高緯度の冷たい海で過ごしており、残りの半年は繁殖のため、エサ場から数千キロも離れた暖かい海へ移動し、ほとんど餌を食べずに子育てをします。半年も断食状態で出産し、そのまま数千キロも不眠で泳ぎ続ける驚異的なパワーが鯨の特有成分「バレニン」ではないかと考えられています。

以上、紙面の関係から、農水省の引用資料でポイントとなる事項を紹介しました。**特集 1、2** で鯨にまつわる私たち日本人とくじらとの永くて深い関わりの一端をご理解いただけたと思います。（次回特集は捕鯨についても取り上げます。）

新聞折り込みチラシは情報の宝庫　その３



＜金額の大きい商品やサービスを契約する場合＞

新聞折り込みチラシでは安さで勝負の食品や日用品の激安チラシがインパクトでまず目を引きますが、新聞折り込みには、購入頻度が一生に１度か２度、価格も数十万円から数千万円の物件（商品）やサービスのチラシもあります。今回は、高額物件（商品）やサービスのチラシの読み取り方についてお話します。

高額の買い物には次のような契約があります。

- 住宅（戸建、マンション、中古物件、賃貸）
- リフォーム工事
- 保険契約、金融商品の契約
- 美容整形、歯科矯正
- 葬儀、お墓

こちらの例については、

- 一生に一度あるか、ないか。以前の経験は親の代ということもある。
- 商品やサービスに「定価」があるようで、ない。
- 販売者と消費者の合意で価格形成されることもある。
- 現物（目の前に商品があり、それをやりとりする）ではなく、将来の保障や将来入手できるサービスの見込みの契約であることが多い
- ⇒　消費者には想像力と注意力が求められる。

という特徴があります。

消費者と販売者の関係をまとめると次のとおりです。

消費者	販売者
高額、支払いが長期、頻度が少なく経験が積めない。	価格形成方法が消費者にはわかりにくい。
身近な人になかなか相談できない。	販売側が情報も経験も蓄積している。
予備知識なく交渉すると不利になりやすい。	本当の価格交渉は対面から始まる。

高額な買い物や契約をする場合は、

必ず複数の見積りを比較した上で、納得して選択をする必要があります。

一生に一度というような高価な買い物はチラシだけでは読み取れない要素があります。複数の商品を比較して検討することが大事です。

＜賢い選択のためのチラシの読み取り方＞

1、大切なことは小さい字で書いてあるチラシ

大切なことが小さい文字で書いてあるものの代表例が不動産チラシです。

不動産広告に関しては、宅地建物取引業法（宅建業法）、不当景品類および公正表示防止法（景表法）、不動産の表示に関する公正競争規約（表示規約）により、不動産の売買広告や賃貸広告で必ず表示しなければならないことが決まっています。そのことが実に多いので、不動産広告は大切なことを小さい文字で表示せざるを得ないのです。消費者は小さい文字に注意を払って読む必要があるということを心にとめておきましょう。

チラシの小さい字には注意を払って！

2、「定価」のわからない広告のポイント

定価のわからない商品やサービスの価格は、販売者と消費者の合意により形成される、ということを覚えておきましょう。

定価のわからない広告の特徴は次のとおりです。

- チラシ掲載の価格はあくまでも値引きなし定価（最高価格）であることが多い。
- 常設展示場があれば、イベントや勉強会で「まずはお気軽にご来場」を促す、イメージのよい広告である。
- ご来場者にはもれなく「おみやげ」があることを告知している。
- 来場後、個別交渉になったところで「ほんとうの価格交渉」が始まる。
- 価格交渉では会員割引や会員特典で大幅な割引を提案されることも多い。

というわけで消費者にとっては「いったいこの商品（サービス）の原価はいくらなのだろう。」と考えてしまうところですが、納得できる選択をするためには、複数の見積りとの比較が不可欠です。

将来、長期間に及ぶ支払い義務を負ったり、資産の多くを支払に充てるような「人生の重大案件」なので、独りで悩まず、比較のお手伝いや選択する上での優先順序を整理してくれる人に相談しましょう。

消費生活センターのイベントのお知らせ

■消費生活講座　『知っておきたい食品表示（ＪＡＳ法)』を開催します

この講座では、生鮮食品の原産地の表示や袋詰め精米のブレンド米の表示、加工食品の原材料名などの表示について学びます。

日　時：平成２６年７月３０日（水）午後２時～４時
会　場：クリエイトホール　１０階　第５学習室
対　象：市内在住・在勤・在学の方
定　員：２０名（先着順）
費　用：無料
申し込み：７月２日（水）から電話、ＦＡＸまたは直接、消費生活センターへ（下記）。
ＦＡＸ送信時は、「食品」と氏名・電話番号を書いてください。

～街中散歩点描～

梅雨入りとともに、周りの風景が少し変わってきました。散歩がてら見かけたおうちの菜園風景にニッコリです。水玉や形の異なる子ども用のビニール雨傘を、丹精込めて育てているトマトの苗にキチンとさしかけてありました。トマトが雨に弱いのは、家庭菜園のベテランには当然なのでしょうが、子ども用の傘が 3 本リズミカルに並んでいる様子は、居住者のセンスがうかがえ、ほっこりしました。

トマトもピチピチ、チャプチャプ、ランランラン！

編集後記：さる６月７日の八王子環境フェスティバルが荒天中止となりました。
私たちも雨天決行を踏まえ、アンケートの内容の吟味、来場者の皆さん方に楽しんでいただくゲームのテストと仕上げ万全となったところでの中止でした。
来場者のことを考えれば当然の判断でしたが、ちょっと残念な気もありました。
今回準備した中身はまたのお楽しみに！

さて今月は鯨の特集を組みました。日本人の心と結びついた鯨文化をもう一度、おさらいをしてみたいと考えています。次号でも続編の予定ですので、どうぞご期待ください。レポートをご覧になって活動に興味をお持ちの方は事務局まで声をおかけください。

執筆・編集委員：赤木省三・坂本光弘・鈴木満・太矢香苗・本木恒治

編集発行：八王子市消費生活センター・同消費生活啓発推進委員会
〒192-0082　八王子市東町５－６　クリエイトホール　地下１階
☎042－631－5456　　ＦＡＸ：042－643-0025