



【文化をつくる】

水や土と私たちをつなぐ 果実という存在

果樹・果実を利用した 太古の人々

今夏、日本として20番目の世界文化遺産に登録される見込みとなった「北海道・北東北の縄文遺跡群」。その構成資産の一つ「三内丸山遺跡」を訪ねたことがある。

さまざまな堅穴住居が並ぶなか、ひときわ目立つのが復元された大型掘立柱建物跡だ。この建物は神殿もしくは物見やぐらだったと考えられているが、直径1mものクリの木を柱として使っていた。それだけではない。ここには縄文人たちがクリやクルミなどの堅果類を栽培していたとみられる痕跡もある。さらにニワトコの果実を発酵させて酒をつくっていたのではと推察する研究者もいる。

巻頭言で石毛直道さんが書いて

くだったように、また片山寛則さんがイワテヤマナシは北東北の人たちの飢えをしのご存在だったことを教えてくれたように、果実はヒトの命を守る原初的で身近な存在だった。

果実と河川、 そして舟運

これまで水のことを調べ、見てきたつもりだったが、果実に関しては知らないことが多かった。

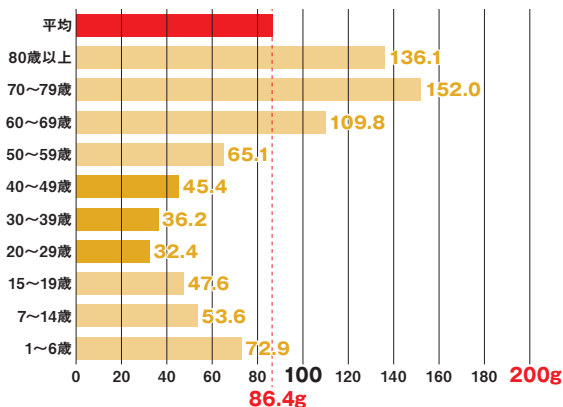
かつて連載の取材で青森県の岩木川を巡った際、堤防の内側にあるリンゴ畑をあちこちで見た。「なぜこんなところに？」と思ったもののきちんと調べずじまいだったが、その理由を新潟市南区白根地区の人たちが教えてくれた。

リンゴやナシなどバラ科の植物は水に強く、幹はおろか枝の先端

まで水に浸かったとしても、翌年になるとふつうに実をつける。そう教えてくれた西洋ナシ「ルレクチエ」生産者の長谷川英昭さんが信濃川の河川敷に広がる果樹畑を案内してくれた。一角には樹齢100年を超えるナシ(二十世紀)の木が4本。自家用として各家で1〜2本程度栽培されていた時代のルレクチエの古木もある。これまで信濃川の水に何回浸かったことだろう。

信濃川の左岸まで長谷川さんのナシ畑は広がるが、河岸に出る寸前に少しだけ土が盛り上がっている箇所がある。微高地だ。かつて長谷川さんの住む大郷集落はこうした微高地に家を建てて暮らしていた。『白根市史 巻七 通史』によると1888年(明治21)の信濃川大改修で新たにつくられた堤防の西側に大郷集落は移転し、ナシ畑

1人当たり1日の果実(生果)摂取量(年代別)



出典：厚生労働省令和元年「国民健康・栄養調査」食品群別摂取量(生果)
※イチゴなどを含む。ジャムや果汁・果汁飲料は含まず



1 三内丸山遺跡に復元された大型掘立柱建物跡。クリの巨木が柱として使われていたという



2長谷川英昭さんの果樹園にある100年前のナシ（二十世紀）の古木 3中国河南省鄭州市のナシ売り 提供：片山寛則さん

だけが堤外に取り残されたという。そして信濃川は肥沃な土を運んだだけではなかった。ナシ、さらにモモの栽培が盛んになると、信濃川と中ノ口川は舟運の舞台ともなる。「燕、三条、長岡、新潟にまでも運ばれたであろう」と『白根市史 巻七 通史』に記されている。かつての営みが生きている、すばらしい現場を見た。

リヤカーのナシを スマホで決済

明治時代になると、リンゴやブドウなど欧米で改良された果実が政府主導で持ち込まれた。梶浦一郎さんによると、高温多湿で病害

虫も多い日本での栽培は大変だったそうだが、それを日本ナシなどで行なわれていた日本独自の棚栽培や袋掛けで克服したという。リンゴやブドウなど今では身近な果実が海外から導入されたものだということは意外だった。こうして私たちは見目麗しくジュースいな果実を食べているのだが、世界に目を向けると日本人のように果実の姿形や味にこだわる方が特殊という事実も知る。片山さんは研究の一環でナシの起源地・中国にも足を運ぶが、中国では河南省の省都・鄭州市のような大都市でも、農家がナシをリヤカーに積んで運んできて、往來で売っている。

「1個20〜30円程度です。ほんとうに安いです。夜10時ごろまで販売していて、道行く人は水分を摂るためにナシを買っていきます。原始的な売り方なのに、スマホをかざして電子決済です。都会ですらそうなので、郊外に行けばもっと盛んだと思います」（片山さん）

ナシと同じくモモも中国が起源地だが、こちらも日本とはずいぶん様子が違うらしい。モモは実が熟す前の青くて硬い状態のものを売り、人々はそれを買って食べる。片山さんが理由を聞くと、「日もちが大事だから。熟したらおいしいけれどすぐ腐るからそんな売り方はできない」と言われたそうだ。

摂取量の目安は 温州ミカン2個

さて、果実をフルーツと捉えている現代の日本人は、日々どれくらい果実を食べているのだろうか。厚生労働省が2020年12月に発表した令和元年「国民健康・栄養調査」によると、果実（生果）全年齢では、1人当たり1日平均86・4gを摂取している。食事に關する指針を設けている国の多くが、果実を1日に200〜300g食べることを推奨しているのに

比べると半分以下だ。さらに問題なのは、仕事や子育てで忙しい20代から40代の生果摂取量が乏しいこと。特に男性は少なく、20代が26・7g、30代は24・7g、40代は37・3gだ。

新鮮な果実や野菜からは、健康に必要な食物繊維やビタミンやミネラルを多く摂取することができるため、1人当たり1日200g（可食部）以上の果物摂取を推進する「毎日くだもの200g運動」も進められている。

皮や種を除いた可食部で200gという目安は、温州ミカンなら2個、リンゴやナシなら1個。ちよつと気をつければ十分食べられる量ではないだろうか。

姿形にこだわらない 多様な食べ方、選び方

このように、果実が体にいいということを知るにつれ、もっと気軽に、もっと安価に、もっとたくさん果実を食べたいという欲求も出てくる。総務省「家計調査」の「生鮮果物」の支出金額と購入数量（二人以上の世帯）を見ると、東京都区部とさいたま市、名古屋市は、金額では全国平均を上回っているが数量では平均以下。関東圏では、

生鮮果実の都市別消費ランキング

金額(円)		数量(g)	
35,920	全国平均	順位	全国平均
45,266	福島市	1	71,642
44,712	山形市	2	88,750
41,943	富山市	3	88,348
41,580	秋田市	4	87,729
41,167	横浜市	5	86,436
40,956	東京都区部	6	84,191
40,421	仙台市	7	83,763
40,174	盛岡市	8	82,894
40,092	鳥取市	9	80,805
39,737	前橋市	10	79,882
38,632	松江市	11	79,359
38,335	長野市	12	77,788
38,232	水戸市	13	77,752
38,072	新潟市	14	77,331
38,032	広島市	15	77,754
37,838	甲府市	16	77,752
37,740	千葉市	17	77,331
37,608	さいたま市	18	75,939
37,502	宇都宮市	19	74,790
37,137	相模原市	20	74,760
37,024	奈良市	21	74,726
36,698	津市	22	74,465
36,681	大津市	23	74,411
36,675	札幌市	24	74,321
36,507	青森市	25	73,822
36,379	福井市	26	73,506
36,025	京都市	27	73,204
35,873	名古屋市	28	73,204
35,762	神戸市	29	72,524
35,115	岐阜市	30	72,351
35,099	高知市	31	72,275
34,860	静岡市	32	72,036
34,815	金沢市	33	72,002
34,806	川崎市	34	71,913
34,213	堺市	35	71,822
34,197	徳島市	36	71,678
34,163	長崎市	37	71,310
34,049	北九州市	38	71,308
33,420	松山市	39	71,270
33,358	和歌山市	40	71,135
33,225	岡山市	41	70,606
32,949	大阪市	42	70,416
32,857	大分市	43	69,188
32,835	宮崎市	44	67,955
32,736	浜松市	45	67,835
31,969	福岡市	46	67,747
31,858	鹿児島市	47	67,266
31,162	山口市	48	67,080
30,422	高松市	49	66,927
29,637	那覇市	50	66,664
28,069	佐賀市	51	66,580
25,770	熊本市	52	65,693
			64,742
			59,630
			58,738
			54,537

出典：総務省「家計調査」品目別都道府県庁所在市及び政令指定都市 ※ランキング(2018年～2020年平均) ※都道府県庁所在市以外の政令指定都市(川崎市、相模原市、浜松市、堺市、北九州市)

横浜市や前橋市などが金額に比べて数量のランクが下がる。産地と都市部では果実の購入・消費傾向が若干違うのかもしれないが、生活者としては多様な選択肢があるとうれしい。ある程度の金額を払って手に入れる美味な果実があり、また毎食必ず食べられるような、姿形は二の次で、水分補給やビタミンなどの栄養を摂るための果実があってもいい。「シャインマスカット」があつたという間に普及したように、おいしくて、姿形や匂いまで楽しめる旬の果実に根強いニーズがあるからこそ、高品質路線はしばらく続くだろう。また、生産者の高齢化と後継者不足の対策として作業の省

力化は避けて通れないため、直線的な植栽様式とする「省力樹形」の開発も進められている。ここに、生活者をもっと気軽に、もっとたくさん食べられる果実が流通すれば……と夢想するが、そのためには果実に対する私たちの価値観を変える必要がある。

果実を食べるといいことづくめ

中野瑞樹さんがフルーツ研究家の道を歩むことになった最初のきっかけは、砂漠を緑化するために植えられた果樹が実をつけていたことだった。収穫した果実は現地の人たちの収入源になり、さらに

昇すれば経済も回り、国産の果実を買えば自国の農業を支えることにつながる。日本では、気候変動の影響を受けにくくする技術や品種改良が進んでいるので、環境問題や海外の貧困地域の問題解決に貢献するかもしれない。一人ひとりが果実をたくさん食べると、まさにいいことづくめだ。まずは身近なところから始めよう。庭があるなら新たに果樹を植えてもいいし、庭がなくてもブルーベリーやキウイなどプランターで育てる果実もある。できた実の味がイマイチならば中川たまさんのように料理で用いてみたい。水と土、太陽の恵み、そして人々のたゆまぬ努力で受け継がれてきた果実……。もう食べずには



4 慣行樹形(右)と労働生産性を高めるために導入が進む省力樹形(左)



【文化をつくる】