

家政学部 健康栄養学科 小論文問題

次の文章は、読売新聞に掲載された文章です。この文章を読んで、あなたの意見を800字以内で述べなさい。

「宇宙へ！」ISSでも和食グルメを

2021年4～11月と長きにわたり、国際宇宙ステーション（ISS）に滞在した日本人宇宙飛行士・星出彰彦さん(55)。滞在中の7月11日に食べたのは「名古屋コーチン味噌煮」だ。高級ブランド地鶏である名古屋コーチンのもも肉やむね肉、シイタケ、ゴボウやにんじん。スプーンですくって口にすると、「ものすごくおいしい」と笑顔になった。「食感も大事ですね」

この様子は宇宙航空研究開発機構（JAXA＝ジャクサ）の公式サイトで見ることができる。星出さんが食べている味噌煮は、JAXAが認証した「宇宙日本食」の一つ。開発に携わった榎林功真さん(57)は「煮崩れせず、宇宙でも歯ごたえを楽しめるよう工夫した。おいしさが宇宙飛行士たちのストレス解消につながったならうれしい」と満足げに語る。

宇宙空間に長期滞在が可能となり、精神的ストレスをどう軽減するかが新たな課題となった。日本の味で安らぎを感じてもらい、パフォーマンスの向上にもつながればと、JAXAは2007年から「宇宙日本食」の認証を開始。伝統的な和食に限定せず、日本の家庭で普段から食されている料理を想定している。

「名古屋コーチン味噌煮」は、和食チェーンを展開するサガミホールディングス（HD、名古屋市）が開発した。榎林さんらは当初、鶏の手羽先を柔らかく煮込もうとしたが、骨の硬さが気になるとJAXAから指摘を受け断念。もともと歯ごたえのある名古屋コーチンを使い、八丁みそで味を付けた「名古屋めし」で再挑戦。大学やメーカーの協力も得て約4年で完成させた。

今では市販品もある。レトルトパウチを開けると、肉や野菜がゴロゴロと出てきた。頬張ると八丁みその風味が口の中に広がる。鶏肉のしっかりとした歯応え、うまみは実際に食べたことのある名古屋コーチン味噌煮そのものだ。この味を宇宙空間でも食べることができる技術力に驚く。

榎林さんは神戸市出身。就職して地元を離れていた1995年、実家の食堂が阪神大震災で全壊した。両親は無事だったものの食料の確保に苦労したと聞き、「長期保存が可能な災害食をいつか作りたい」と決意。その後「宇宙一を決める」と銘打った食品イベントで「宇宙食は災害食にもなる」と、ひらめいた。現行品の保存期間は1年半。これを5年まで延ばし、本格的な備蓄食料に進化させることを目指す。ブランド和牛で新たな宇宙食も開発したい。「おいしさを宇宙でも、災害の多い日本でも」と、榎林さんは誓う。

2024年8月9日 読売新聞朝刊

出典：＜厚生労働省,令和3年度我が国における過労死等の概要及び政府が過労死等の防止のために講じた施策の状況 P210 より＞<https://www.mhlw.go.jp/content/11200000/00181881.pdf>

仕事の反対語は何ですか？私はこの問いを自分の講演の冒頭で参加者の方々に向けてよく投げかけます。日本では、どこの会場でも「休み」という回答が最も多いです。一方、欧州で講演をした時では「遊び」が最も多く、「休み」と答える者はいませんでした。この違いは日本の労働文化を考える上で、非常に興味深いものだと考えています。つまり、我々の頭の中には「仕事は疲れるもの」なので、その対立項として「休む」という回答が思い浮かぶのでしょう。一方、私的な時間を重んじる欧州の人々は「仕事は仕事、オフはオフ」というメリハリをつけて働いているので「遊び」の回答が多いのではないのでしょうか。

国際語になってしまった「Karoshi」は、まさに日本の働き過ぎの労働文化が生み出した不名誉な言葉の象徴です。その背景には「仕事は疲れるもの」と認識していることが重要な要因の一つではないのでしょうか。そこで、EU 諸国で導入されている「勤務間インターバル制度」をご紹介します。この制度はオフの量（長さ）を規定し、疲労回復に重要な睡眠時間を確保できる点で新しい過重労働対策として脚光を浴びています。睡眠確保の重要性を知る上で、非常にユニークな研究があります (Van Dongen HP et al.2003)。図 1 は、実験参加者をそれぞれ、①3 日間の徹夜条件（断眠）、②1 日 4 時間の睡眠条件、③1 日 6 時間の睡眠条件、④1 日 8 時間の睡眠条件の 4 つに割り当てて、①の徹夜条件以外の参加者は、14 日間、反応時間検査を繰り返し行った時の結果です。驚いたことに、短時間睡眠を繰り返すことで徹夜状態の遅延反応数と同じ水準になることが示されました。具体的には、4 時間睡眠を 9 日間繰り返した場合、2 晩の徹夜状態と同じ成績になることが分かります。一方、主観的な眠気は反応時間検査の結果とは異なり、1 晩の徹夜の水準で留まっています。つまり、慢性的な睡眠不足状態では、自分ではそれ程、眠気を感じていなくても、実際に作業を行った場合、徹夜した時と同じ状態であることが推測されます。これを 1 つのミスが致命的な事故になる職業に当てはめて考えた場合、改めて睡眠を確保することの重要性が理解できることでしょう。

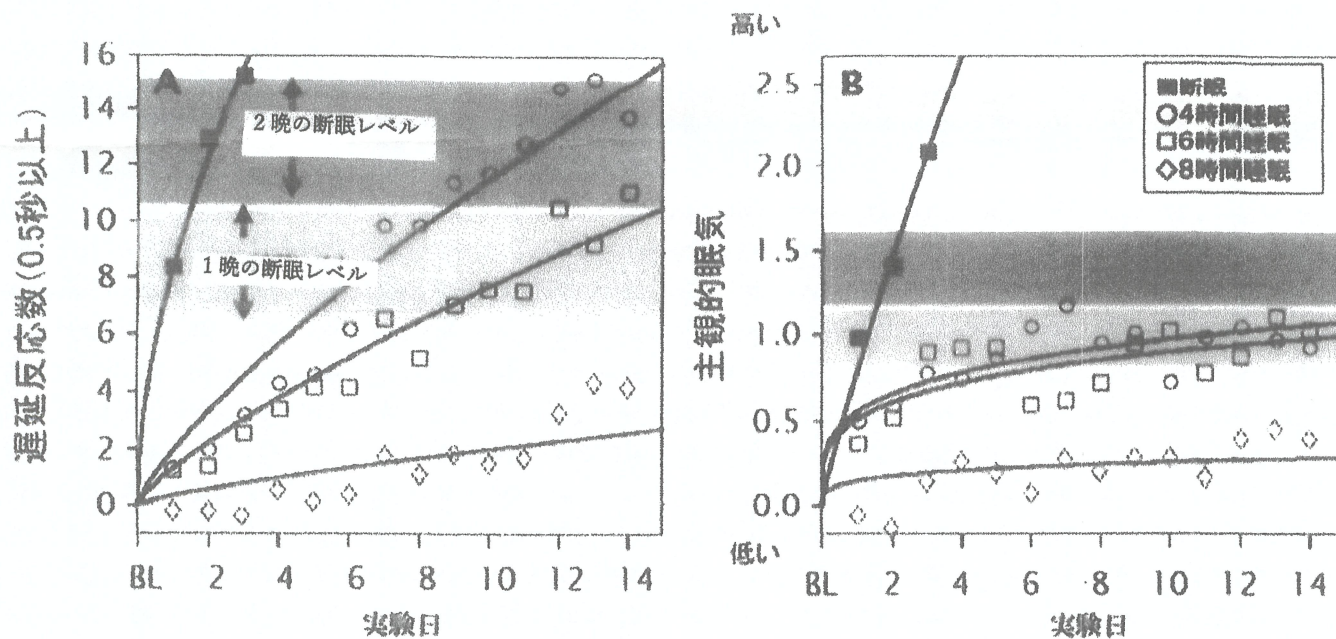


図 1. 短時間睡眠を繰り返した際の反応時間検査と主観的な眠気の結果

問1. この論文について内容の特徴を 200 字以内でまとめなさい。

問2. 過重労働対策の予防について個人ができること、社会ができることについて 600 字以内であなたの考えを述べなさい。