

- [illegible]

1	開 会(5分)	14:00～14:05
2	挨拶(5分)	14:05～14:10
	中国四国農政局福山地域センター次長 河野 文敏	
3	講演Ⅰ「がんばりすぎない マジごはん！」(40分)	14:10～14:50
	【講演者】平山 友美氏 (株)平山友美フードトータルプランニング代表取締役	
4	休憩タイム(25分)	14:50～15:15
	・食育事例紹介 ・食育紙芝居 ・試食	
5	講演Ⅱ「一粒万笑 ～人の根を伸ばす食と農～」(40分)	15:15～15:55
	【講演者】藤本 聡氏 藤本農園代表取締役	
6	質疑応答(10分)	15:55～16:05
7	閉会(5分)	15:55～16:10

■ 当日の様子(写真)

センター次長あいさつ



挨拶(農政局福山地域センター次長)

平山氏ご講演の様子



平山 友美氏の講演の様子



日常からできる食育についてのお話

藤本氏ご講演の様子



藤本 聡氏の講演の様子



生物多様性をイラストで説明



聴講者の方々

展示コーナー



各地域の食育の取り組み紹介



食事バランスガイド、日本型食生活



食についてマジに考えよう！



箸袋を作ってみよう！



季節の食卓レイアウト



農水省関係パンフレットコーナー



福山うずみの紹介



福山食ブランド創出市民会議より

試食コーナー



試食コーナーに黒山のひとだかり



びんご村プロジェクト



駅家町で採れた新鮮野菜



NPO法人農業塾備後



マヨネーズを使わないポテトサラダ



箸でつかみにくい、煮豆とところてん



(株)藤本農園



アイガモ農法の美味しいごはん

食育紙芝居



(株)ニチエーの食育紙芝居



箸の持ち方について解説



嫌い箸をイラストで説明

意見交換



質問をする来場者の方



質問に回答する平山友美氏



最後に藤本聡氏からメッセージ

■ 講演の概要

「がんばりすぎない マジごはん！」

講師 平山 友美 氏

(株) 平山友美フードトータルプランニング代表取締役

【講師プロフィール】

慶應義塾大学卒業後、日本文化を伝える日本語教師として渡米した際、食空間とコミュニケーションに興味を持ち、帰国後、辻調理師専門学校等で料理を学ぶ。現在は、「食」を通じた地域の人と企業との絆づくりをコンセプトに活動。食育コミュニケーター養成講座講師、(社)日本フードアナリスト協会評議委員を務め、食の情報の専門家として、地域活性に取り組んでいる。
中国新聞連載 『ゆるり安心食材探し』やFMパーソナリティなどメディア活動を通じて食と暮らしを楽しめる情報を発信中！



平山氏 講演のポイント

①食育は楽しく！が基本です

食育といってもいろんなとらえ方がありますが、私はプラス思考で考えています。たとえば、朝食を食べない、好き嫌いがある、肥満である…など食に関する悩みはたくさん挙げられますが、その悩みを解決するということは、マイナスをプラスに変えるということで大変なエネルギーのいること。だから、私自身ができる食育というのは悩みを解決するというよりは、今あることを楽しくなるためにアイデアを出すとか、楽しいことを考えよう！という食育なのです。そうすれば、考えること自体がわくわくと楽しい時間となります。親子で考える、子供と考える、地域の人と考える、こういった時間は、それだけでコミュニケーションの時間となっています。楽しいという体験の積み重ねは、人と人との絆を作っていくことだと思っています。

②子どもとの食育のイベントは必ず親子で！

自分の子育てを通じて感じたこともたくさんあります。以前、娘とマイ箸講座という箸作りの講座に参加したのですが、箸を作るだけでなく、箸のマナーや使い方なども先生に教えてもらい、いい体験をさせていただいたと喜んでいましたが、娘は習ったことの大半を忘れてしまっていたのです。しかし、繰り返し体験をさせるということが、ほんとに大事だと気づかされました。体験を怠ると、どんなによい先生に習っても、子供には定着をしませんし、単発的な体験は忘れがちになるものです。しかし3歩進んで2歩さがるということは決してゼロにはなりません。一度いい体験をすると1歩ずつでも着実に進歩するんだと前向きに考えています。よって、体験をご家庭でもしていただきたいということで、私が企画する食育イベントは必ず親子で参加をしてもらうことにしています。

③地域の食育の実践は地元にいる私たちにしかできません

端午の節句によく食べられる「柏餅」は、柏の葉が新しい葉が出るまで枯れないということから男の子の成長を願った縁起のいい行事食として知られていますが、私たちが住んでる中国地方は、柏の葉はなく、かたらの葉を使っていることが多く「かたら餅」などとも呼ばれています。柏の葉と、かたらの葉は全然違っており、柏は形はギザギザでかたらは丸い。しかし、もしこれがすべて右へ倣えで、教科書に載っていることや学校で習うことがすべてとなってしまうと、地域で「かたら餅」と呼んでいたことが消えてなくなってしまう可能性もあるのです。これが、私が地域での食育は地域に居る人にしかできないと感じたきっかけとなった出来事でした。スーパーマーケットでも、表記がちゃんと「かたら餅」となっているのを見るとほっとします。私は消費者の方にもお店の売り場の方にも、まずは地域の食や地域ならではのことを知ってもらって、地産地消ということを実践していただきたいと感じています。

④「農」から始まる「衣食住」

私はこういった行事のイベントをするにあたって、衣食住はすべて「農」から始まっている、と感じています。日本では、米が作られてから農耕社会が始まりました。それまでは、狩猟生活時代に貝を捕ったり近くでとれる魚を食べたりしていました。その頃は衣服は、動物の皮を使っており、移住生活をしていました。ところが、米を作るようになって、食の中心が米となつてからは、衣服も植物性のものになり、住居は定住化となりました。まさに「農」によって、「衣食住」が決まっているということです。節目節目で季節感が大事とされるようになりました。農があったからこそ、日本の文化が生まれたといえます。

⑤歳時イベントから旬や季節感を感じよう！

七夕の行事食はそうめんですが、昔、農村で暮らす人たちの七夕のスタイルというのは、畑の作物の収穫を喜ぶものでした。このように、行事の意味を知ると、行事にちなんだ料理を楽しくイメージを膨らませていくことができます。この時期に食べられるトマト・オクラ・なすなどは北海道から沖縄まですべて同じものが食べられる訳ではありませんので、七夕ひとつをとっても地域性によって違いが出てくるので、旬の食材や地域の食材を知るきっかけとなるのです。盛りつけなども、星に見立てた、オクラが飾られたり、竹の器で五色のそうめんを盛りつけたり。笹の葉は短冊をぶら下げるためだけのものではなく、神様が降りてくる目印となるものですので、もっと目立つように提灯をぶら下げたり・・・私が考える食育イベントというのは、決められたことをするだけでなく、楽しく想像をふくらませることで、その行事をよりおもしろく感じたり、行事にちなんだ旬の食材を楽しく味わってもらったりしているのです。その中で、旬を知り、その調理法について学び、日本人ならではの季節感や食文化につながるようなことを伝えられる機会になったと思います。

⑥旬の野菜を知ることが大切です

最近はレシピがないと、味に自信がないというお母様方も増えていますが、レシピに載ってる材料を買いそろえることから始めていますが、本来は食材ありきなのです。旬の野菜というのは、あまり複雑な料理をしない方が美味しいため、旬の野菜はなんなのか、と知ることが大事。

昔は、自宅の小さい部屋や料理教室で食育のイベントをよくしていましたが、今では、旬の食材を継続的に提供する場所、ということでスーパーマーケットやお店とイベントをしていることが多くなりました。それによって、私ひとりの力ではできないことがどんどん実現していていると感じています。

⑦簡単にできるマジごはん！

最後に簡単にできるマジごはんのアイデアを紹介します。食事の時は、テーブルを食事をするためだけに使ってください。朝、新聞やはがきがばさっと置かれた風景はありませんか？夕方は宿題のノートがそのままになっていませんか？まずは、食事の時はテーブルを片付けて「いただきます」と挨拶をしましょう。それだけで食卓を前にして気持ちが引き締まる感じがするものです。料理というのは、見て楽しいということ。それから、「これは旬の食材だよ」とか「この生産者の方が作ったんだよ」という情報と共に味わって初めて美味しく感じるものだと思います。この「情報」というのが、食育を実践していく大事な要素となるのではないのでしょうか？私もこれから地域の方にこうした食の価値ある正しい情報をお伝えしていくことが私自身の食育活動となっていくのだと考えています。

「一粒万笑～人の根を伸ばす食と農」

講師 藤本 聡 氏
(株) 藤本農園 代表取締役

【講師プロフィール】

広島県立農業技術大学校卒業後、地元で就農。

庄原市東城町の棚田で、農薬を使わない循環型の農業を実践しています。地元の小学校などでアイガモ農法を通じた食育や都市住民との交流など幅広い活動が農業部門の最優秀賞を受賞されるなど評価されています。

平成22年 参加している「粟田川流域農地・水・環境を守る会」が、農地・水・環境向上対策中国四国農政局長賞最優秀賞受賞

平成23年 大阪で開催された日本米穀小売商業組合連合会主催の「いっちゃんうまい米コンテスト」最優秀賞受賞

平成24年 JA全国農業青年大会（意見発表の部）で、自らの食育活動を発表し優秀賞受賞



藤本氏 講演のポイント

①私が農家となったきっかけ。アイガモ農法との出会い。

私が米農家となったきっかけは、ひとつは父に憧れていたということ。父は私が生まれる前から農業に取り組んでおり、大阪の消費者の方から「安全で安心な無農薬のお米を食べたい」との要望に応えるために、アイガモ農法を25年前に始めています。

もうひとつのきっかけは、農業は米を作って収穫するだけでなく、大きな自然のサイクルの中から米をいただいていると気づいたからです。たとえば、アイガモのフンも肥料となり、邪魔であった田んぼの草がエサになる。その中で育った米を私たちがいただき、その米を育ててくれたアイガモも私たちがいただく。わらなど邪魔だったものが牛のえさとなる。「循環型農業」という決して一方通行でない、日々の大きなサイクルの中で私たちが食べ物をいただいているんだということを学んだのです。それが、私の中でおもしろく、そういった無駄のない農業を続けていきたいなと魅力を感じ農家となったのです。

②農業に必要なものはなにか

田んぼに必要なものは土ですが、土の上には水があります。田んぼにはまず水を引いてきますが、それはひとりでできるものではありません。まず最初に地域で協力して水路の掃除をし、水をひき、田んぼの準備をします。秋の収穫が終わった瞬間から来年の収穫に向けた準備を始めるのです。そして、土、水、の上には稲がありますが、稲は作られています。お米は美味しいからと言ってその年にすべて食べてしまうと来年植えることができません。昔戦争があった時代や飢えていた時代でも、どれだけおなかがいっぱいでも来年のことを考えて残してきたんだということ。つまり、今皆さんが食べているのは、先人の人が代々受け継いでくれたからこそ食べることができるのです。農業の役割とはその「種のリレー」を続けていくことなのです。土もそう、水もそう、種もそう。それが農業に必要なものであり、毎年作られるべきものであるからこそ、未来に伝えていかなければならない役割を担っているのです。

③たまごが食べ物から生き物へと変わる瞬間

地元の小学校から食育の授業の依頼がありました。初めての授業で田んぼの話に反応が薄かった子ども達も、アイガモの雛を見せてだっこさせると子ども達の目にワクワクとした火が灯ります。そこで初めて、子ども達はたまごが命だということにまず驚くのです。

次に、田んぼに草が生えてくるとアイガモを放しますが、そこからが自然との勝負となります。アイガモが逃げないようにネットを張ったり、犬やカラスなど外部からもアイガモを守らないといけません。また、アイガモはエサを与えすぎるとサボるのです。エサをあげすぎると草を食べないし、足りない稲まで食べ出すのです。子ども達は常にアイガモがどれだけエサを食べるか見ないといけません。そして稲が大きくなる姿を目の当たりにするのです。そして、子ども達もそれと一緒に成長するのです。

④「アイガモは最後どうなるのですか？」 命をいただく食育

子どもからのアイガモに対する質問は絶えることがなかったが、「アイガモは最後どうなるのですか？」という質問にだけは答えられませんでした。子ども達は、かわいいカモを食べてしまうとは思っていません。私は授業の最後に子ども達に「命をいただくこと」についての話をしました。みんなの育てたアイガモは冬に食肉になることを伝えました。「いただきます」は命をいただきます、という意味なんだよということを伝えました。残酷だともいい、そう思うことが大切なんです。最初から「そんなこと知ってるよ」と言う子どももいますが、それを決して当たり前だなんて思わないで欲しいのです。最後の授業を子ども達は真剣に聞いてくれました。そして、何かを知って、何かを得たのです。

⑤人の根を伸ばす食育

お米ひとつを取っても、米を作る人がいて、売る人もいるし、料理を作る人もいる。朝の一膳は、そういう人たちの賜物なんです、もらったものは、次の人たちに教えてあげてねと伝えます。子ども達はそこで、自然と自分との関わり合いを知っていくのです。私の食育は地域とのつながり、自然とのつながり、家族とのつながりを、どこかで感じ取ってもらえて、忘れた後、またどこかで芽が出ればいいな、と。その根っこを伸ばすのが、私の食育なのです。

⑥自分を食育へと導いた3人の女性

私が食育へと導かれたのは3人の女性がいたからこそです。ひとりはお母さんです。今日の準備もしてくれたのもお母さん、そのお母さんは、ずっと忙しくて山を走り回っている父を「すごい人なんだよ」と言い続けました。だから私は農業を続けられたのです。

二人目は、小学校2年生の担任の先生です。私はその先生が大好きでした。先生は肝臓が悪くて、子供達と一緒に給食が食べられなかったんです。いつも小さいお弁当でした。私は、そのときに安全でいい食べものを作っていかなければならない、と感じ取ったのです。

三人目は私の妻です。この東城の美しい自然はひとりで味わうにはもったいないのです。アイガモの可愛らしさもひとりだけでは物足りないが、ふたりいれば楽しいのです。彼女が私の思いを汲んでくれたからこそ、家族と呼べる消費者や、東城の方にもきちんと届け、それを子どもに伝えたいと思えるようになったのです。

⑦日本の食文化を伝える人間を育てたい。

地域とのつながりをどうにかして教えたい。それが田植え太鼓でした。田植え太鼓は廃れてしまっていたのですが、年配の方は今でも歌えるのです。その地域につたわる歌を子ども達に伝えていきたいとは思ったので、小学校での田植えには、田植え太鼓の伝承を続けています。今、グローバル化の波が押し寄せていますが、私は日本の食文化を伝える人を海外に送り出したいと思っています。今までは、農村に居る者だけで地域おこしをしていたが、今は人が足りませんし、私の周りにも若い人が少ない。しかし、外から来ていただければ、もてなして話すこともできますし、田舎の文化を伝えることもできます。農村の文化は、田舎のものが手と手を取り合って、発信している。田んぼで「これはなんだろう」と考えるだけでいい。それが、文化と文化がつながるきっかけになるのです。それが、自分の世界を変えることになり広がっていきますし、あなた方の宝となり、自身を輝かせることになるのです。

⑧一粒から万の笑みがこぼれるように・・・

春には田植え交流会、秋には収穫感謝祭多くの人との輪をつないできました。

私たちが日々当たり前にして豊かに接している食、しかしそれは生きるための糧であるということ、命がつながっているんだということと知って欲しいのです。かつて私が、両親から先生から、周りのみんなから、そしてアイガモから教わったように一食一食を味わって知って欲しい。ひとつの米から万の笑みがこぼれるように、これからも安全、安心、命の米作りを続けていきたいと思っています。

■ 質疑・応答

(行政食育担当者)

このたび歳時を元にした、伝統料理の本を作成したが、平山さんの講演とリンクする部分もあり共感しました。その本を編集する際に、おばあちゃん達は非常に伝統料理をや食にまつわることを知っているんだなと感じた。それを子ども達や親たちに伝えるいいヒントがあれば教えてください。

(平山氏)

食育イベントで、主催者側が料理のメニューを決める際に、「子ども達は何を食べるだろうか」など気を遣って、子ども達が嫌いな食べ物を作らない傾向が見られます。

たとえば、山菜を使ったお寿司など、「子どもはどうせ食べないだろう」と判断し、それをイベントの中で紹介しないということがあるのですが、大人の先入観ではなくて、伝えていきたい郷土料理は積極的に子どもが興味をなさそうでもちゃんと伝えていくということも必要なのでは、と思います。



■ 講師からみなさまへ

(藤本氏)

今日の試食のごはん美味しかったですでしょうか？

その試食の際にお皿代わりに使用した「かたら」の葉が、偶然平山さんのご講演の中で触れたれていたのでも嬉しく思いました。

食育というのは、山に隠れている葉っぱのようなものです。「これは役に立つのかな？」「これは、どういう風に食べられるのか？」など、そういった興味関心が食育の第一歩につながるのだと思います。皆様には、今日聞いたことをご家族や周りのみなさまにも、お伝えいただければと思います。

