

食育シンポジウム実施概要

群馬農政事務所 消費生活課

- 1 日 時
平成21年6月26日(金) 13時30分から15時30分
- 2 開催場所
太田市薮塚本町文化ホール
群馬県太田市大原町505-2
- 3 主 催：関東農政局 群馬農政事務所
共 催：太田市
- 4 参加者：一般消費者等 150名
対応者：桐生大学教授 笠原賀子 氏、内田邦子 氏
江渡群馬農政事務所長、瀬戸消費・安全部長、小川消費生活課長ほか
- 5 概要：

「今みなおそう日本の食を！～楽しく食べて心豊かに～」と題し笠原教授より講演いただきました。講演では「食は人を良くするもの、人に良いもの」と発言され、日本食や伝統食に新たな料理を組み合わせる栄養バランスの良い食事を取ることが大切と話されました。

内田氏からは「郷土食について」をテーマに地元特産の小麦やイモ類を使ったおっきりこみ、けんちん汁、やきまんじゅうなどの郷土食について講演がありました。

瀬戸部長が進行を努め群馬県産農産物の印象や地産地消などについてそれぞれの講師から意見や要望などがあげられました。



【講演中の笠原教授】



【笠原教授と内田さんによる対談】

6 意見交換の概要

(質) 参加者

野菜ジュースというと皆さんが飲んでいますが、あのレッテルをみて野菜を1日350グラム摂っているんだとたぶん自信をお持ちだと思います。本当に正しい判断があるなら、メディアに惑わされない知識を持つではありませんか。計算していくと350グラムである中に「1日の必要量があつて良かった。」これが原因なのです。その考えが今、私達の現状だと思います。計算すると21グラム確かに入っています。ほど遠いです。私達の1日の必要量からみますと、飲めばいいという勘違いは非常に多い。食べるのと飲むのとの違いをお願いします。



【意見交換会】

(答) 笠原教授

野菜ジュースそのものがきちんと表示されている分量入っていない事実が一方あります。食物繊維等については、精製されたものは少なくなっています。もう一つ実験がありまして、野菜ジュースをスープのように飲むと少し生の野菜を食べているのに近づくというデータもあります。一気に流し込むだけでは何の栄養的な価値は生まれていない。それがガンとか動脈硬化等の疾病に対してはどうも関係性がないと最近言われ始めている。メディアのことを鵜呑みにしない。野菜ジュースを飲んでいるから他のものはいらぬ。牛乳を飲んでいるから大丈夫、野菜ジュースを飲んでいるから大丈夫というのではない。食べ物は食べ物の形として、加工されたものではなくて、自然のものを料理に生かした食べ方というのが体にとっても一番優しく、そして栄養的にも効果のある高い食べ方だと思います。

補足いたしますが、朝ご飯を食べない、食べさせてもらえないで出てくるなどといった時に、野菜ジュースを飲んで行くというのは、やはり、おむすび1個準備するのも大変だ、というお母さんが子供にせめて野菜ジュースでもという時は勿論良いです。誤解のないようにお願いします。そのままトマト丸かじり1個、でも食べないでくるより食べてくる方が良い、手間が大変だというトマト丸かじり1個でも朝食時でも食べさせてみる。できないお母さんにはそこからが第一歩です。

(質) 参加者

野菜ジュースのことなんですけれども、一番最後、カウントのサービング「1つ」と教える時に、野菜ジュースは200mlを摂取したということになって「1つ」と教え方をすることなんですけれども、栄養が足りないということで、本当は「0」になるということとは違うのでしょうか。

(答) 笠原教授

食事バランスガイドが出てからのことですが、基本的には今まで言っていた効果はないということですが、食事バランスガイドのカウントとしては2分の1「1つ」になるということであって、野菜ジュースに頼ってはいけないということ考えて下さい。

(意見・要望等)

25年前に魚は「しょっぱい鮭」しかなかったという話は私もちょっと思いました。群馬の伝統食については、もう少し理解のある話し方が欲しかったと思いました。川魚や、たくさんの野菜を私達の子育て期には、子供達に食べさせたものです。私も群馬の生まれではなく、母親は北海道でしたが、群馬の料理も色々作ってくれたものです。私共の孫達にも食べさせておりますが、虫歯もなく育ております。

改めて食育を考えさせられます。毎日の食生活の大切さ、私が食事の用意をするため、野菜・魚・肉とバランスよく楽しみながら食事を作っていて、今日もおいしいと食べてくれてうれしいです。私の元気で過ごせる源となっています。

郷土食というテーマは小さい時からの体験が大切で経験をしてきたことが説明できる。日本食のよさ、米文化のよさをもっと強く訴えてもよいと思う。

家庭の食生活の現状を知り、どうすれば学校給食のメニューも家庭で食することができるか親の指導も考えて欲しい。

笠原先生のお話は分かりやすくとても良かったです。娘にも食は規則正しい生活のポイントであると云うことをしっかり伝えたいと思えます。

日本食の素晴らしさを改めて見直しました。

「食が人間をつくる」と話されたことが特に印象的でした。

日本食を見直して、地産地消の食材で伝統食をとりいれてみては如何でしょうか。

次世代への食糧確保(エコクッキング)が必要だと思えました。

一人食だと食事バランスが偏っている。気をつけているけれど改めて今晚からでも意識して食事作りを考えたいと思っています。

二人の講師のお話を聞き、いかに食生活が大事と言うことが人間と食、生きていくうえの食が一番大切な事が分かりました。

食事バランスガイドを生かして、日々の食生活に役立てていきたいと思えます。

毎日の食生活にかかすことのできないお話し大変ありがとうございます。明日からでも実現して頑張りたいと思えます。

日本食の良さを再確認することができ、郷土食の伝承も必要であることも教えていただきました。

「自然の恵みを食することは命をいただくこと」という言葉が印象的です。

豊かな食歴の話で子供の頃に受け入れられなくても、一口でも口にすると経験から大人になって、豊かな食生活が開けるということを好き嫌いの多い子供にもあきらめずに色々食べさせていきたいと思えます。

地産のうまい食材を利用したメニューを考える大切さを感じた。

笠原先生の「胎児の時から生活習慣病予防を！」という話が、これから子育てをする人達に大切だと思った。

郷土食・伝統食の料理教室を開催して下さい。



【司会を努める小川課長】