

調理体験及び食料自給率に関する意見交換会実施概要の報告

群馬農政事務所地域第一課

1 日 時

平成20年11月20日（木） 10時00分から13時00分

2 開催場所

東京電力(株)高崎支社 キッキングサロン
群馬県高崎市宮本町 1-2

3 参加者：一般消費者等 14名

対応者：大橋課長補佐、高橋農畜水産係長、湯浅消費経済係長
吉田則子主宰（NORIKOクッキングスタジオ）

4 参加者への説明概要

群馬県産の旬の野菜を使った調理体験で地産地消の意識を高めてもらうとともに、試食後、①牛乳・乳製品の栄養やカルシウムの大切さについて、②食事バランスガイドの紹介、③食料自給率の現状についての説明を行い、意見交換会を行なった。

5 意見交換の概要

（質）牛乳を和食の料理に使うことに不安がありましたが、大変おいしかったです。家に帰ったら家族にも作ってあげたいと思います。

（答）【料理講師】

カルシウムが不足すると骨粗鬆症になりやすくなったり、脳梗塞の原因にもなります。牛乳は栄養価の高い食品ですし、カルシウムの吸収率が一番良いので、ただ飲むだけでなく、お料理に使うなどの工夫をして、毎日摂取していただきたいものです。

混ぜご飯や炊き込みご飯など、牛乳を入れることでコクが出て、おいしくいただけます。

（質）食事バランスガイドを知らなかった。今日の説明を聞いて健康のためにこれからの食生活に生かしたいと思います。

（答）【事務所】

メタボリックシンドロームなどに代表される生活習慣病予備軍といわれる人が増えていますが、その予防にはバランスの良い食生活をこころがける事が大切です。

ぜひ、「食事バランスガイド」を毎日の食生活に活かしていただきたいと思います。

（質）今日のメニューのさつまいもごはんが食料自給率95%に対して、豆腐のつくね焼きは16%しかないことに驚きました。

(答)【事務所】

さつまいもごはんの自給率が高い理由はごはんにあります。お米は自給率が95% (主食用は100%)と、消費分をほぼ国内でまかなえます。

一方、豆腐のつくね焼きの自給率が低い理由は、材料に使った肉・卵・乳製品・油などにあります。これらは一見すると国産品が多く、自給率が高いように思われますが、実は家畜を育てるのに必要なえさとなる飼料や、油の原料となる大豆などの穀物は大半を輸入に頼っています。輸入したえさや原料を使って生産された分はカロリーベースの自給率には算入されませんので低くなってしまいます。

(質) 食料自給率向上のための取り組みとは何ですか。

(答)【事務所】

地域で生産された食材を地域で消費する「地産地消」や、昭和50年代中頃に実践されていた「日本型食生活」を推進しています。

ごはんを中心にさまざまなおかずをバランスよく組み合わせた「日本型食生活」は、栄養バランスに優れ、自給率向上にもつながります。日々の食生活を見直し、ごはんを中心にバランスのよい食生活を心がけることが大切です。

(意見・要望等)

- この様な料理教室を大いに活用したいので、もっと行って欲しい。
- 政府・官庁(県職を含む)で業者の不正を見抜く力を付けて欲しい。
- カビた米など、出回っていたことに憤りを感じます。
- 各部首等のチェックを厳しくしてほしい。
- とても勉強になり楽しかったです。
- 日本の農業を守っていただきたいです。