

## 山梨市食育セミナー意見交換会の概要

1. 日 時 平成21年10月24日(土) 13:30~16:00
2. 場 所 山梨市勤労者福祉センター 夢わーく山梨(山梨市上神内川1348)
3. 出席者 一般消費者、食生活改善推進員等 110名

### 4. セミナーの概要

テ ー マ「山梨市食育セミナー2009」  
講 演「規則正しい生活と食事 ~元気なパワーは朝ごはんから~」  
山梨学院短期大学教授 藤井 まさ子  
意見交換会「お味噌汁の具や思い出について」

### 5. 意見交換会の概要

参加者 : 食生活改善推進員として、食生活、食文化の継承を含め、食育を推進していく取組を行っています。また、一生涯、食育ではないかとも思います。また、食料自給率、環境問題なども食育につながるとも考えています。

そこでお聞きしたいのが、食育とは、どの程度が食育の範囲なのでしょう。

藤井教授 : おっしゃるとおりです。

食育とは、何にでもつながる広範囲なことだと思います。食を中心にいろいろなことをすることが可能です。広範囲ゆえにやりやすいことからやっていく。しかし、そのアプローチのやり方は、年代によって異なります。

とにかく、やりやすいことから徐々に広げていくことが大切です。

みんなでテーマを決めてやるのも良いでしょう。

参加者 : 今、朝ごはんを食べない人が増えているのはなぜでしょうか。コンビニエンスストアなどが増えたことも原因なのでしょうか。

家族揃って朝ごはんを食べれば、朝からニコニコ元気に出掛けられると思います。

私が小さい頃は、コンビニエンスストアもなく、家でちゃんにご飯を食べていました。

何か国全体で朝食を食べるための施策を行えば良いと思います。例えば、コンビニエンスストアやファミリーレストランなどは、夜遅くまで営業させない。とか

藤井教授 : 確かに、コンビニエンスストアや自販機などもだいぶ多くなりました。

国や市町村などを動かすことも必要ですが、まず、親として小さい

頃から早寝、早起きなど、規則正しく生活することを教育していく。  
できる範囲で教えていくことが大切だと思います。

私の家では、毎朝ちゃんと食事をさせます。具だくさんの味噌汁も付けて・・・。

司会者 : 今、先生から味噌汁の話がありました。  
ここで、日本の伝統食とも言える味噌汁について、皆さんで何かこだわっているようなことはありますか。

私は、朝はパン、昼にご飯と味噌汁。自宅で作っている野菜を使って作っています。

藤井教授 : 東北出身の学生は、味噌汁の具に納豆を入れるそうです。ちょっと敬遠されるかも知れませんが、栄養面では最高だと思います。

このように、食文化は地域によって異なります。

何か皆さんで工夫していることなどはありますか。

司会者 : 食生活・郷土食の話をお聞きしましたが、最後に、バランス良い食生活を送っていくために、これだけは欠かせないというようなことがありましたら、お話して頂きたいと思います。

参加者 : こだわりではありませんが、私は、野菜も味噌も自給自足で味噌汁を作っています。

鰯のつみれ、トマト、キュウリなども味噌汁の具にします。今の時期は「トウガン」がおいしいです。

司会者 : 自給自足とは、とてもすばらしいですね。一番の贅沢ではないでしょうか。

参加者 : 藤井先生、今日は大変参考になるお話をしていただき、ありがとうございました。

私の地域では、いろいろなイベントなどでイノブタ汁を提供しています。地元の野菜と味噌を使って作った味噌汁は、いつも評判が良く、味噌汁を作る時には、いつも具だくさんで作ることに心掛けています。

藤井教授 : 私の教え子の中でも、朝ごはんを食べない子はたくさんいます。朝ごはんが出ない家もあるそうです。朝ごはんをキチッと取れば最高です。

具だくさんの味噌汁と一緒にバランスのとれた食事をとるよう心掛けて下さい。

司会者 : 今後、食育推進会議としても、朝食の欠食をなくすべく、保育園、小学校での働きかけを行っていきたいと考えています。

一つの事例ですが、子どもが朝ごはんを食べるようになったが、朝から饅頭を食べる。というように、食卓を整えないという例がありました。

朝ごはんや味噌汁などは、手間をかけずに作るコツを教え、地域の若い世代に引き継いでいく。それが市民に広がり、次世代への食文化の継承につながると思います。

味噌汁は、日本固有の伝統食ではないでしょうか。この食文化を若い世代へ引き継いでいくと同時に、食育推進も更に図っていきたいと考えていますので、今後とも皆様のご協力をお願いして、意見交換会を終了したいと思います。

ありがとうございました。

参加者の感想：

- ・朝食の大切さ、バランスのとれた食事の大切さを改めて知りました。
- ・身近で分かりやすい内容の話でした。地区に帰ってみんなに話を伝えたいと思います。
- ・このようなセミナーを若者にも聞く機会を作ってほしい。
- ・今までちょっと手を抜いていたような気がしました。これからはバランスのことを考え、食事に気を付けたいと思います。
- ・このような機会が定期的に行われると、いつも関心を持っていられて良いのではないかと思った。
- ・食料自給率を少しでも上げる努力は必要だと思う。
- ・生産者が自分自身で作物に値段を付けられないのが実情で、専業農家は自活できないのも現実です。専業農家が生活できるようになれば、畑の荒廃も止まるのではないか。
- ・耕作放棄地をもっと利用して、日本で食べるものは、自国でまかなっていかないといけないと思う。
- ・もっともっと日本のお米を食べてほしい。
- ・学校給食などでお米の良さを教え、子供たちが田畑に接する機会を増やし、食べ物の大切さを学ばせた方が良くと思う。