

平成19年度野菜・果物摂取拡大セミナー開催概要

「健康な生活・社会は毎日の食事から」 ～野菜・くだものの摂取のすすめ～

趣 旨

健康を維持するための毎日の野菜及び果物の摂取量は、野菜350g、果物200gが望ましいとされていますが、近年その量は減少しています。また、食生活の乱れによる生活習慣病等の増加も懸念されています。

そこで、今回、企業・団体等の食生活改善に向けた取組事例をもとに野菜・果物を多く取り込んだバランスの良い「食」について、一般に広く浸透を図ることを目的に、セミナーを開催しました。

日 時:平成19年12月5日(水)13:15～17:00

会 場:熊本市民会館大会議室

主 催:九州農政局

食育シンポジウム協議会((財)中央果実生産出荷安定基金協会)
青果物健康推進委員会

後 援:福岡県、佐賀県、長崎県、熊本県、大分県、宮崎県、鹿児島県
熊本市、(社)熊本県栄養士会、(株)熊本地方卸売市場

協 力:(株)NECライベックス、(株)九州フードサプライセンター、デルソル九州(株)
熊本大同青果(株)

参加者:220人(外食・中食関係者、流通関係者、行政担当者(保健、教育、農政等)大学生、
一般消費者 他)

内 容

(1)基調講演

料理研究家の松永喜美子氏より「地場や旬の野菜・果物を使った健康料理」と題し、郷土料理がなぜ何百年も受け継がれているのか、私たちの体がなぜ繊維質が必要なのか、果物の摂取がどんなに体に良いかなど、松永先生の体験や熊本県内に伝わる郷土料理、野菜・果物を利用した創作料理のレシピなどの紹介を通じ、「料理と健康づくり」について基調講演をいただきました。



【松永先生より紹介された主な料理】

熊本県内に伝わる郷土料理

「辛子レンコン」、「具酢和え」、「一文字のぐるぐる」、「柚子香り」 他
旬の野菜・くだものを使ったレシピ

「キャベツご飯」、「干し柿なます」、「イカとデコボンの桃花和え」 他



柚子香り
柚子の中身は絞り、皮を刻んでハチミツで和えた熊本県矢部地方に伝わる料理



辛子れんこん
400年の歴史があります



イカとデコボンの桃花和え
(創作料理)

(2) 情報提供

熊本県健康福祉部健康づくり推進課生活習慣病対策室より、20年度から実施される医療制度改革やメタボリックシンドローム対策の必要性について、情報提供が行われました。

九州農政局消費生活課より、親子で使う「食事バランスガイド」のパンフレット等をベースに、その上手な活用方法等について、情報提供を実施しました。

(3) 対 談

コーディネーターにマーケティングプロデューサーの「平岡豊」氏、パネリストに、「松永喜美子」氏、(株)NECライベックス西日本地区マネージャーの「大村勝」氏、(株)九州フードサプライセンター「入江ミサ子」氏の4名により、「九州の野菜・果物で健康な社会を」と題し、企業・団体の取組を事例に、果物や野菜を如何にバランス良く、また美味しく摂取するかについて対談していただきました。



【企業・団体の取組の紹介】

(株)NECライベックスからは、医療制度見直しに伴う企業の対応や今後の方向、従業員食堂における健康に配慮したメニューづくり、食事バランスガイドを活用した栄養展示、生活習慣病予防のための栄養指導「ウエストサイズ物語」の取組とその結果が紹介されました。





(株)九州フードサプライセンターからは、食材部門において食材提供先への産地情報の提供や細菌検査を踏まえた新鮮・安全・安心への取組。委託部門での病院、施設、学校等へ栄養バランスのとれた食事の提供。給食施設等での労力不足への解消や栄養分が失われない「真空調理」が紹介されました。

【対 談】

〔企業・団体等で野菜・果物の摂取を如何に拡大するか〕

病院食は食欲のない人が多く、食べていただくのが大変難しいので、工夫が必要。

食材の素性や調理の過程を伝えることが必要ではないか。

旬の食材は本来収穫できる時期や地域で育てているので、説得力がある。

伝統食はなぜ残ったかが重要で、先人の知恵が入っている。

従業員食堂では、本来の食事が餌的な感覚になっており、バイキング形式のように遊びの感覚も必要ではないか。

企業・団体でしっかり野菜・果物を使っていただくことが摂取拡大に繋がるし、また各家庭への波及も期待できる。



〔家庭への広がりをするのか〕

家庭では、調理することに対する時間が減少してきている。

旬の野菜のポタージュ(松永先生レシピより)はその時期の食材を煮込んでおり、手間もかからず保存性があり、おふくろの味が出せる。

愛情のあふれる料理は美味しい。テクニックは必要ない。

〔九州の果物と言えばミカンを連想するが、どうしたら摂取拡大につながるか〕

病院食は摂取基準によりビタミン供給は必須で、果物は季節を問わず提供している。

ミカンの皮をバスケット(器)にしてミカンを提供するなど、切り方の工夫によって楽しく食べる。

ミカンの皮はビタミンやカロチンも多いので漢方薬にもなっている。



【最近、サラダが人気だが、摂取量が少ないのでは】

病院や社員食堂等では、ポイルした温サラダを提供しており、摂取量は多くなる。

【会場からの質問・意見等】

〔質問・意見 〕

にんじんの産地では、規格外がたくさん出る。近隣には、大きな従業員食堂等があるが流通ルートがない。

今の時期は、直売所に白菜が大量に出荷され売れ残る。地域の給食等で利用できないか。

役場の従業員食堂では、規格外品の消費拡大とメタボ対策を踏まえ、試行的にヘルシーメニューづくりを行った。



〔パネラーからの回答〕

にんじんは取れたてをジュースにすると美味しい。また、絞るかすはコロッケの素材にもなる。白菜は、塩づけにし、かさを減らして出したら消費者も利用しやすくなる。

(株)九州フードサプライセンターは食材販売センターも行っている。流通方法や、価格、量などについても相談いただきたい。

〔質問・意見 〕

果物はライフステージ別の食べ方の工夫をしたらどうか。例えば、果物は太るというイメージがあり高齢者は食前に子供は食後に食べるといった指導も必要ではないか。

〔パネラー等からの回答〕

果物は甘いため、果糖が原因で肥満になる、糖尿病に悪い等とされているが全くの誤解。果糖はショ糖に比べ1.5倍甘いですが、甘いからカロリーが高いわけではない。食前に食べることは良い提案。



【まとめ】

国民の健康を考えればまだまだ野菜・果物の摂取量は足りない、消費拡大というよりは適正な消費をしましょうと言った方がいいのでは。果物と野菜の消費拡大は規格外品も含め全量を使い切ることは、環境問題の解決にも繋がると思う。

各県、企業・団体等の取組の展示

その他、会場では、企業・団体の食生活改善の取り組み、各県の野菜・果物の紹介、地産地消の取り組み、食事バランスガイドの紹介等の展示も行われた。



従業員食堂における、食事バランスガイドを活用した栄養展示の再現
(株)NECライブックス



従業員食堂における、食事バランスガイドと自給率を表示したメニュー等の展示
デルソル九州(株)



果実等活用した真空調理とそのメニューの展示
(株)九州フードサプライセンター



「ひご野菜」に関する展示 熊本市



各県のポスター、パンフレットの展示