

中国四国地域「食育フォーラム」開催概要

ココロもカラダも“農”で変わる
～口はいのちつなぐ入り口～

- 日 時:平成26年1月26日(日曜日) 13時30分～16時30分
- 会 場:岡山第2合同庁舎 第2会議室
- 参加者:94名
- 主 催:中国四国農政局
- 後 援:岡山県・岡山県教育委員会・岡山市・岡山市教育委員会
・中国四国食育ネットワーク



■概 要

<第1部: 基調講演>

『食でつなげる人・未来』～心の栄養 体の栄養～

講師: 中尾 卓嗣氏

(ボランティア 食と環境教育アドバイザー)



<講演要旨>

- ・「考え」とは生まれてからの経験で身についたもの。正しいとは限らないが、変えることは容易ではない。食生活も然り。しかし、見る位置を変えることはできるのでは？ 見る位置を変えると考え方が変わることもあり、考え方が変われば「考え」も変わる。状況を変えるためには先ず自分が動いてみることも必要。動けば角度も変わる。
- ・食に関する情報は偏ったものも多く、見方(角度)を変えると疑問が生じる場合がある。情報を選択する力も必要。環境を良くするためには一人で考えて、一人で動いても結果は乏しい。みんなで動くこと(動かすこと)を考えることが大切。
- ・動物の歯の構造から「食」を考えてみる。臼歯が尖って噛みちぎりが主目的である肉食動物。一方、すり潰すのに便利な草食動物の臼歯。進化の過程で食べ物と歯は密接な関係にあり、つながる消化器機関にも特徴がある。うんち(便)の形状からも歯との関連がよく分かる。人の歯は全部で28本(多い人もいる)。上下左右に4分割すると切歯が2本、犬歯1本、臼歯4本の割合。これからお弁当箱の中身や食べ物の取り方を考えると、野菜や果物が2/7、肉・魚が1/7、ご飯類が4/7が理想的な割合。(真弓定夫:「自然にかえる子育て」)
- ・咀嚼の目的は食べ物を粉砕し消化効率を上げることだけではない。噛んで味わうことによる満足感、健全な咀嚼による脳の活性化と運動機能・気力の向上、唾液の分泌による歯周病予防・制がん効果・糖尿病予防、肥満や骨粗鬆化の抑制等が挙げられる。
- ・総務省家計調査によると、二人以上世帯における年間の菓子類の購入金額は1987年に米類の購入金額を上回り、2010年には約7万8千円で、米の3倍近くになった。理想的であると言われる1970年頃に比べると日本のPFCバランスは30年もしないうちに様変わりした。炭水化物が減り、脂肪の摂取量が過剰になっている。食料自給率が39%にまで低下した大きな要因として食の欧米化が挙げられる。ファストフードやスナック菓子、清涼飲料水の多量摂取は健康への影響を危惧される。食生活の改善が急務となってい

る。海外ではPFCバランスの良い伝統的な日本型食生活が注目されている。

- ・「和食」が世界文化遺産に登録されたのはメニューの評価ではなく、祭りや行事など「食に関する文化」、おもてなし、願い(祈り)、感謝といった「食に関する習慣」が認められたのである。食育基本法で国を挙げて食文化の継承を謳っていることも一因。食嗜好は後天的であり、継承のためには味覚形成期に旨味のあるダシや伝統食の美味しさを教える必要がある。食文化を継承していくためには、「食育」が必要。
- ・「弁当の日」の取り組みの輪が各地で広がっている。献立から買い出し、調理、あと片付けまで子ども一人の力で行う。親は手を出さず見守る時間。「弁当作り」を通して、家族の絆を深め感謝の気持ちや相手を思いやる心、食を大切に作る心が芽生え、人を育てる。
- ・農林漁業体験活動には、自然の力を知り、環境への心遣い、命の大切さ、先人の知恵に対する敬いの気持ちや地域への愛着、収穫の喜びや失敗からの学び等多くの効果があり、意識の変化が行動変容につながる。農林漁業体験は心を育み、生きる力となる食育である。
- ・食事から得ているものは栄養素だけではない。子どもは、家族が作ってくれる食(後ろ姿)を通して愛されていることや食に感謝し、食習慣、マナーなど作法等も身につけることができる。家庭によって経済的、時間的にできることは違う。見た目の豪華さではなく、今の状況で親ができる愛情表現が大切。すなわち「食育とは愛情」である。教育力が低下した家庭環境における保護者に普及を試みても行動変革にはつながりにくい。その場に来ない。親ができないのであれば園・学校・地域等周りの大人が連携した取り組みが必要。その仕組みとして「農林漁業体験」「弁当の日」の推進が望まれる。未来ある子ども達のために何をすべきか…親として、祖父母として、地域の大人として考え行動に移そう。

<第2部:食育実践者等交流会>

事例発表

発表者: 山本壮一郎氏 (株式会社フレスタ 営業企画グループ マーケティングチーム)
渡邊 行吉氏 (岡山県お魚普及協会 副会長)



<事例発表要旨>

・フレスタでは、「弁当の日」を実施される学校を応援しており、実際に「弁当の日」を実施される学校の近隣の店舗で、学校が行う「弁当の日」の紹介を行っている。地方の方々に学校がどのような思いを込めて、「弁当の日」を始めたのかなど、その意義と様子を伝え、学校が行っている素晴らしい活動をより多くの方に知ってもらいたいと考え、応援をしている。(山本)

・冬の時期は、ほとんどの魚が美味しいので、新鮮なものを選ぶこと。また、火の加減に注意して焼きたて、炊き立てを食べて欲しい。「親子お魚料理教室」を行っているが、大切なことは、子どもに調理をさせた後食べさせること。香川県三木町では、子どもが魚をまるごと調理する体験を行っており、このような取組を拡げていきたい。調理体験だけでなく、食への感謝の心と「いただきます」、「ごちそうさま」の挨拶や調理前の手洗い、包丁、箸の持ち方等の作法を学ばせている。一日1回でよいので、家族揃っての食事も大切にしてほしい。(渡邊)

意見交換

<ネットワーク会員:事業者>

- ・学校給食で骨のない魚が出されているがどのようにお考えでしょうか。

<岡山県お魚普及協会:渡邊氏>

- ・子どもの時から骨のある魚を食べて欲しいが、親が学校給食の先割れスプーンで育った世代であり家庭で魚を食べさせないことや、学校でも事故のないことを一番に考えるのでなかなか難しい。



<ネットワーク会員:事業者>

- ・最近では親がブドウの皮をむいて子どもに食べさせる。皮をむき種を出すのは、日本人だけ。また、若い人は皮つきのリンゴは食わず、むいてまでは食べないし、給食でも手間のかかることはさける傾向にあり、リンゴの消費量は減っている。もっと果物を食べて欲しい。

<一般:栄養士>

- ・幼稚園の親子クッキングで、子どもに魚を調理させると、家庭では食べない鰯のつみれ汁も食べる。調理体験の楽しさや、自分で作ることを体験させたい。食材を触らせることが大切。子どもの大満足は顔に出て、親も体験の大切さに気づく。機会があれば、親子でこのような体験をすると心動かされるし癒やされる。



<ネットワーク会員:消費者協議会>

- ・参観日や夏休み等の子ども会行事等で親子と一緒に料理を作り交流をすることで、食の楽しみや喜びを感じる取組をしていきたい。