

平成27年度「食育セミナー」開催概要
「食と農の新たな可能性」 ～医療や福祉と連携して食文化継承～

- 日 時 : 平成27年9月5日(土)
13:30～16:00
- 場 所 : 山口地方合同庁舎1号館
1階共用第2会議室
- 参加者 : 23名
- 主 催 : 中国四国農政局山口地域センター
- 概 要



- 1 開 会
- 2 あいさつ 山口地域センター長 合屋 善之
- 3 情報提供 「医福食農連携と取組事例について」
(山口地域センター主任農畜産安全管理官 林 茂伸)
(資料No.1 参照)

4 講 演

(1) 「けんちょう」に学ぶ生活習慣病予防

講師：木村 秀喜 氏（下関短期大学栄養健康学科教授）

<講演要旨>

- ・ 「けんちょう」とは、大根、人参、崩した豆腐を基本にした炒め煮で山口県の郷土料理である。県内では知名度は高いが、他県では全くと言っていいほど知られていない料理である。
- ・ 山口の「けんちょう」は、鎌倉時代に中国から来日した蘭溪道隆（らんけいどうりゅう）が、鎌倉に建立した建長寺で考案された日常食に由来しているとの説が有力と考える。当時の中国の精進料理が「けんちょう」と同じようなものであった。
- ・ 他県では「けんちん」や「けんちん汁」に変化しているのに、なぜ山口にだけ当時の「けんちょう」が残っているかについては不明であるが、山口は昔の言い方が多く残っていること（例：蛇のことを「はみ」という）、地理的に大陸に近く、交易が盛んであったことなどが理由ではないかと推測される。
- ・ 生活習慣病は、「非感染性疾患NCDs」とも呼ばれている。感染性疾患が流行すると、マスコミなどが大騒ぎして国民の関心を多く集めるが、日本も世界の死亡原因は、非感染性疾患である生活習慣病の方が多く、先進国をはじめ途上国でも問題となっている。
- ・ 生活習慣病で注意する点は、「食生活」「運動」「休養」「口腔」の4点。

- ・ 「食生活」で注意するポイントは以下の3点。
 - ① 摂取エネルギーの過不足の判断はBMIで判断する。高齢者は「やせ」に注意。内臓脂肪が分泌するアディポネクチンには細胞や組織の壊れた部分を修復する作用があるため、修復が多く必要な高齢者や妊婦にアディポネクチンが特に重要となる。ある程度、内臓脂肪があった方がよい。
 - ② 主食、副菜、主菜をバランスよく摂取する。ただし、主菜が肉の場合は1人前よりやや少なめに。
 - ③ 高齢者は1回の食事量が減るため、おやつが有効である。せんべいなどの穀類ベースのおやつをしっかりと食べている高齢者は多く歯が残っているというデータもある。
- ・ 「運動」については、無理なく自分に合ったペースで、今より少し負荷をかけた運動が有効。動かなければ筋肉が減少し、高齢になったときに自立できなくなる。若いときからの運動習慣が大切。歩く習慣をつけること。
- ・ 「休養」については、睡眠が重要。昨年、厚生労働省が「健康づくりのための睡眠指針 2014」を出すほど国は危機感を持っている。休養は、リズムを作るためにも重要である。
- ・ 「口腔」は生活習慣病、糖尿病等と密接に関係している。歯周病は歯茎にできる炎症で、胃の炎症の胃炎と同じ消化器の病気なのに歯周病を放置している人が多い。炎症部からインスリンが効きにくくなるなど、健康に悪影響を与える炎症性サイトカインが分泌され、全身の様々な病気に関係するため、しっかりとケアが必要である。
- ・ 「けんちょう」には、野菜が多く入っている。野菜は食物繊維の供給源。生活習慣病の予防になり、腸にもよい。まさに「健腸」である。また、汁物ではないのでしっかりと咀嚼するため、口腔の健康にもよい。
- ・ 「けんちょう」に使う豆腐には良質のタンパク質が含まれている。食品に含まれる必須アミノ酸のバランスを表したアミノ酸スコアは満点の100である。また、カルシウムが豊富で骨粗鬆症の予防にもなる。
- ・ 「けんちょう」は家庭料理で、具材の切り方、味付けも違う。今回提案したのは、きのこを入れること。うま味がアップする。
- ・ おいしい減塩レシピを競う国立循環器病研究センター主催の「ご当地かるしおレシピコンテスト」で、一昨年、優秀賞を受賞した「けんちょう丼」のレシピについては4ページに掲載。少し味が薄く感じられるかもしれないが、これくらいの方が素材の味がしっかりわかる。これだけだとタンパク質が少し足りないので卵とじにしても美味しい。
- ・ 「けんちょう」を美味しく作るポイントは、まず、薄味で作る、足りなければ塩を一振りする。最初に濃く味をつけてしまうと炒め煮なので薄くするのは

難しい。少し薄めに作って煮詰める方が失敗しない。

(2) 農業と福祉の連携で地域を元気に

講師：渡邊 宥照 氏（社会福祉法人E.G.F総合施設長）

（資料No.4－1， 4－2， 4－3 参照）

- ・ 当施設は、知的障害者の施設として平成 20 年にオープンした。
- ・ フランスで行われた知的障害者の世界大会が行われた際に、知的障害者に対する差別的な扱いは止めて欲しいと訴え、それがきっかけでノーマライゼーションという世界的な動きに発展した。
- ・ 私は社会福祉の仕事に携わって 40 年以上になるが、当時は障害者を施設に収容し、食料などを与えるという考え方だった。
- ・ 当施設では、知的障害、精神障害といわれる方々を中心に 44 名をお預かりしている。そのうち 3 分の 2 の方が精神で、単純知的の方は 1 割以下である。
- ・ 誰でも事故等により障害者になる可能性がある。それは飛行機事故で亡くなる確率より、はるかに高い割合である。転倒して打ち所が悪ければ外傷性障害になるし、認知症やアルツハイマーになる可能性もある。障害者の問題は他人事ではない。
- ・ 私は、知的障害の方々に何かできないかをいろいろ考えてきた。彼らが障害を持っているというレッテルを貼られたままでいいのか、彼らの安全、安心だけを確保するだけ、生きるだけの権利を認めるだけでいいのか。それは、彼らを対等に見ていることにはならない。
- ・ 私は、障害者も権利を認めるなら義務を果たせと考える。どんな人間であってもこの世に無駄な人間は誰一人としていない。
- ・ 当施設では、石ころ一つ運ぶのも、草 1 本抜くのも労働と考える。どんなに重度の入所者も生活リズムの中で、仕事場に出勤させるという形を取っている。各自で出勤簿に押印し 1 日がスタートする。そして、6 時間の労働を必ずしてもらう。
- ・ 6 時間の労働からどのようなものが生まれてくるかというと、市場評価の高い高品質の農産物である。イチゴは 1 粒 33 グラムから 46 グラムもあり、12 粒入りが 5,000 円で広島三越で取り扱われている。
- ・ 障害者が基本的にすべてを管理し、農産物を生産している。農業指導員は、毎朝その日に行う作業内容を伝えるだけで何もしない。
- ・ 社会福祉法人などの作業所は、基本的に企業の下請けが多く、その時々の景気に大きく左右されてきた。それはおかしいと考え、私たちの施設は農業をスタートさせた。
- ・ 農業をスタートさせて見えてきたものは、障害を持っていてもできることは

たくさんあるということ。

- 当施設の理念を作るにあたり、難しく考えるのではなく農業を楽しくやってくれるようにと「のんきな農場 Easy Going Farm」と名付けた。これを略したのが、「E. G. F」である。
- 商品を入れる化粧箱に、障害者施設で生産されたものであることは一切記載していない。消費者が購入し、箱を開けたときに初めてこの理念が見えるようにしてある。それは障害者が作ったからという理由で買ってもらっては困ると考えるからである。一商品として見てほしいと考えるからである。
- イチゴの栽培にあたっては、5粒のうち3粒を間引いて大きく実らせている。間引く手間と収穫する手間は同じ。ならば、間引いて大粒で、よりおいしいイチゴを作った方がよいという考えである。基準に満たないものは大きさに応じてプレミアムパック、通常のパック詰めという形で販売し、それ以外はジャムやスムージーにして販売するので、廃棄するものは全くない。
- 次に手がけたのはメロンで、これは1本の木から2つの枝を出して空中で実らせる。1つの枝からは1個だけしか収穫しない。しかも、穫る位置まで決めている。残りはすべて摘果する。この手間がかかる栽培も障害者がすべて行っている。
- 徳佐のりんごを使ってジャムの製造も行っている。りんごジャムの製造は変色するため非常に難しいが、刃物を使わずに蒸して作ると変色しない。リンゴジャムは学校給食会へ5万パック納入している。
- 他にも、梅を700kg漬けたり、みその製造もしている。このようにやれることは何でもやる、手がかかって嫌がることをやる。また、消えゆく野菜を一生懸命追いかけて、伝えていこうとしている。だから、今一番欲しいものはお年寄りの知恵である。
- 農業は、我々からすれば宝の山であり、障害者ができる仕事が山ほどある。それが今回の6次産業化に結びついた。
- 以前は農地法などの規制により、社会福祉法人は農業に参入できなかったが、このたび6次産業化の認可を受けることができた。それは、農業後継者になり得るだけの実績を積んできたからだと思っている。障害者でも草刈機も使えるし、小さな耕耘機も使える。
- 障害者に草刈機を使わせるのは危ないと思われるかもしれないが、草丈が短いうちなら刃ではなく、ひもで刈ることができる。しかも、彼らは刈った草を全部集め、最後は道路まできれいに掃いてくれる。このように農業の中には、それぞれの能力が活かされる内容がたくさん凝縮している。それをどううまく関連づけられるかということであり、今回はそれが6次産業化という流れに乗ったということである。

- ・ 6次産業化では野菜のカット工場に取り組むが、そのきっかけは農家で出荷の規格に合わない生産物が大量に捨てられている実態を見て、何とか無駄をなくしたいと考えたからである。
- ・ カット工場で使う野菜の半分は当施設で生産するが、残りは近隣の生産者から出荷できず廃棄するものを買上げて使用する計画である。
- ・ 障害者の方々が、自分の能力を活かしながらカット工場働いて、その対価として労賃を得て生活していくというシステムを作っていきたいと考えている。
- ・ 当施設にいる知的障害を持った子は、タマネギの苗を10日もあれば1人で3万個くらい植える。我々健常者は1時間も続けてできないのに彼らは黙々と作業を行う。人が嫌う仕事であっても彼らは言われたことは一生懸命やろうとする。
- ・ 自閉症には自閉症に向く仕事がある。例えばシャンパンを作る際には、毎日瓶を1センチずつ回す作業があるが、彼らは何万本ものシャンペンの瓶を回す作業を飽きずにやる。また、瓶の掃除も飽きずにやる。このようにそれぞれの能力をどう活かすかで、彼らができる作業が農業の中にはたくさんある。その能力をさらに活かすために野菜のカット工場の立ち上げを行い、6次産業への参入を図った。
- ・ 農業には、いろいろな種類の作業があり、その中で能力に応じた対応さえきちんとしていけば、彼らでも十分に過疎化高齢化に悩む中山間地を維持、管理していく力になれる。我々の活動が少しでも中山間地域の活性化に貢献できればと考えている。

下関短期大学栄養健康学科教授
木村 秀喜 氏

社会福祉法人E.G.F総合施設長
渡邊 宥照 氏

5 意見交換

【事前に出されていた質問に対する回答】

Q 「けんちょう」を美味しく作る秘訣を知りたい。

A キノコ類を入れると美味しくなる。ブナシメジ、えのき、シイタケなど。
また、フライパンで作り、最後に雪平鍋に移すとよい。

Q 油について知りたい。

A 「油」は常温で液体。「脂」は常温で固体。魚は「油」で、動物は「脂」。

しそ油、大豆油、菜種油には α -リノレン酸が多く含まれている。 α -リノレン酸は体内でDHAに変わっていく。DHAは、魚や海の動物に多く含まれていて、脳によい物質と言われている。

トランス脂肪酸は不飽和脂肪酸であるが、身体にあまり良くないといわれているが、日本人が食べている食事内容ではほとんど気にすることはない。

コレステロールは、摂取上限値がなくなった。あまり気にしなくてよい。

【質疑・意見交換の概要】

- ・ 「平成 28 年度社会福祉法人 E. G. F イメージ図」に来年度の労賃が 3 段階で書かれているが、現在の労賃はいくらなのか。また、グループホーム運営にあたっての苦労話等あれば聞かせていただきたい。

→ 給料表を作成しており、それに基づいて支払っている。出勤をし、6 時間労働をすれば最低月 3,000 円、それに能力や仕事に応じて加算する。年 2 回評価をして支払っている。また、誰が見てもこの仕事ならできると評価されれば、社会参加させるか、E. G. F の職員として採用する。このようにあくまで訓練の場としての考え方を取っている。

施設の運営については、借入金が多いため運営というより経営といった感じである。野菜のカット工場建設等でさらに借金は増えるが、障がい者のために彼らの居場所を作るために頑張ろうと思っている。

- ・ 「けんちょう」という表現は山口だけか。

→ 調べた限りでは、山口だけであった。

6 閉 会

医福食農連携と取組事例について



**FOOD
ACTION
NIPPON**



平成27年9月5日

中国四国農政局山口地域センター

日本の総人口と高齢者人口の推移

(国立社会保障・人口問題研究所「日本の将来推計人口」〈平成24年1月推計〉)

		2010年	2020年	2060年
総人口		1億2806万	1億2410万	8674万
65歳以上の割合		23.0%	29.1%	39.9%
平均寿命	男性	79.64歳	80.93歳	84.19歳
	女性	86.39歳	87.65歳	90.93歳

医療・福祉サイドの状況(ニーズ)

超高齢化 → 介護食品、働き場所

健康志向 → 機能性食品、栄養、漢方

障がい者就労・雇用・自立 → 仕事

新商品
労働力

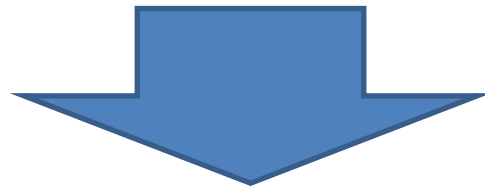
農業・食料サイドの状況(ニーズ)

高付加価値化志向の拡大

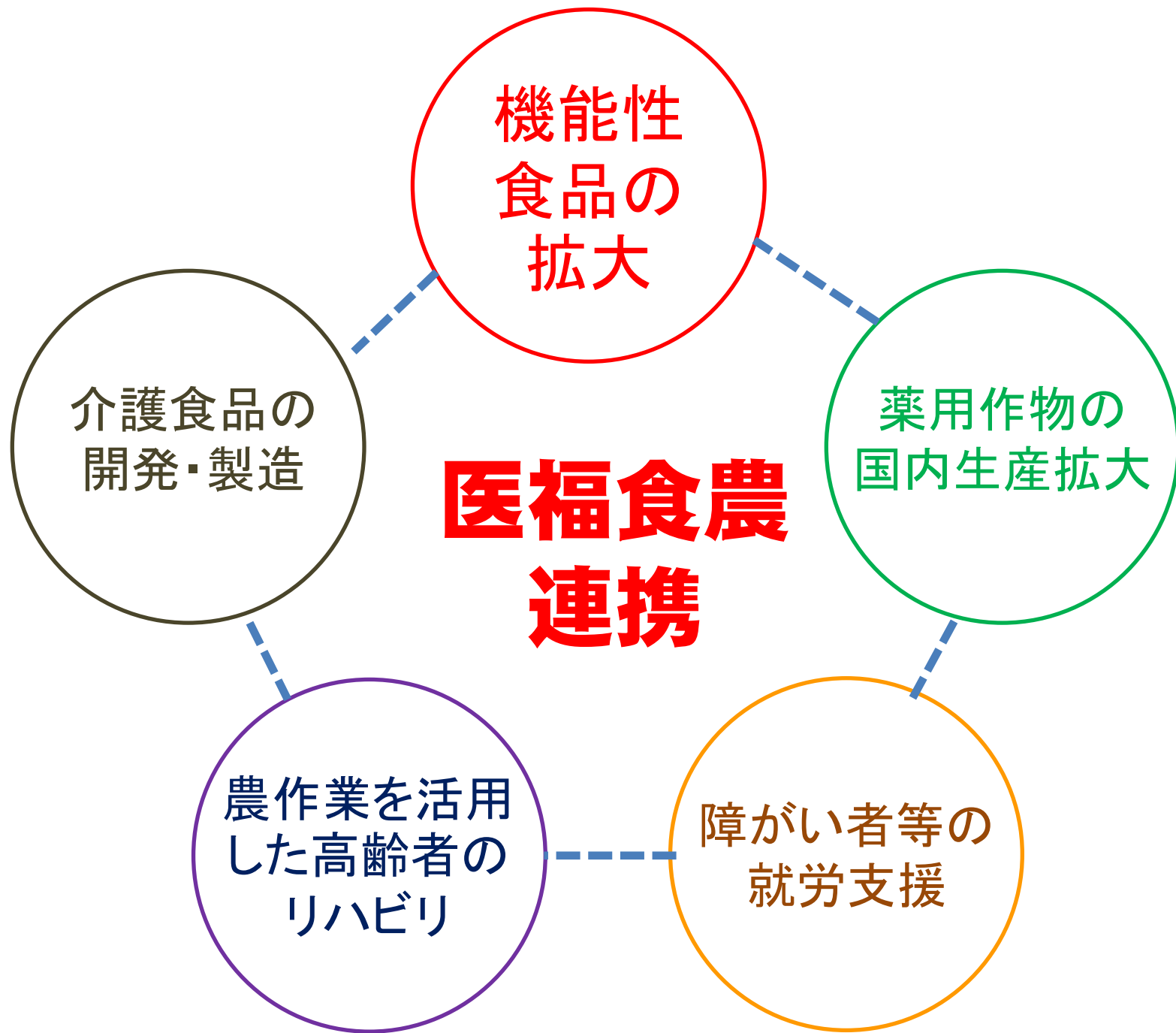
担い手の減少・高齢化

中山間地域を中心とした耕作放棄地の拡大

新商品
労働力



双方のニーズを結びつける (医福食農連携)





医福食農 FAN

検索

中国四国農政局 山口地域センター

電話番号 083-922-5203

《 ㄨ ㄣ 》