

農林水産省中国四国農政局広島地域センター

「食育セミナー～みんなで食を考えよう！！～」概要報告

- セミナー名 食育セミナー～みんなで食を考えよう！！～
- 日 時 2012年6月29(金) 14:00～16:00
- 開催場所 広島合同庁舎2号館6階共用第7会議室
- 主 催 農林水産省中国四国農政局広島地域センター
- 対 象 者 食育実践者及び食育に興味のある方
- 参加者数 131名
- 参 加 費 無料



食育セミナーチラシ

■ 開催の趣旨(開催要領より引用)

「国民が生涯にわたって健全な心身を培い、豊かな人間性をはぐくむ」ことを目的として、平成17年6月に「食育基本法」が制定されました。

また、平成23年3月には「第2次食育推進基本計画」が策定され、「周知」から「実践」をコンセプトに、生涯にわたるライフステージに応じた間断ない食育を推進する「生涯食育社会」の構築を目指すとともに、食をめぐる様々な課題の解決に向けた取り組みを推進することとしています。

広島地域センターでは、今後の食育活動の推進と、より実践につながる取組の展開に向けて、食育月間である6月に「食育セミナー」を開催します。

■ 議事次第

- | | |
|--|---|
| 1 開 会 (5分)
センター長あいさつ 中国四国農政局広島地域センター長 秋山 研一 | 14:00～14:05 |
| 2 基調講演「時間栄養学から食育を知る」 (50分)
～マスコミでは語れない食のウソ・ホント～
【講演者】 加藤 秀夫氏 (公立学校法人 県立広島大学教授)

(質疑応答)
(休憩) | 14:05～14:55
14:55～15:05
15:05～15:15 |
| 3 事例発表1 「食育と健康づくり」 (20分)
【発表者】 野本 利夫氏 (特定非営利活動法人 ゆあーず「食」未来研究所理事長) | 15:15～15:35 |
| 4 事例発表2 「ベジフルネットワークを広げよう」 (20分)
～若者の野菜摂取増加を期待して～
【発表者】 坂元亜佑美、原田奈々実 氏
(広島女学院大学生 食育ガールズ♪) | 15:35～15:55 |
| 5 意見交換 (5分) | 15:55～16:00 |
| 6 閉 会 | 16:00 |

■ 当日の様子（写真）

《センター長あいさつ》



あいさつ（秋山広島地域センター長）

《講演の様子》



講演（県立広島大学 加藤氏）



実験の様子①



実験の様子②



事例発表1（NPO法人ゆあーず
「食」未来研究所理事長 野本氏）



事例発表2（広島女学院医大学
（食育ガールズ♪）坂元氏、原田氏）

《展示コーナー》



食育ガールズ♪ブース



セミナー開始前の展示コーナー



食事バランスガイドコーナー



パンフレットを手にする来場者



「食料自給率の現実」に見る来場者



食育ガールズ♪活動紹介

《試飲コーナー》



試食コーナー 食育ガールズ♪



試飲する國弘局長



試飲をする来場者

《意見交換》



質問をする来場者の方①



質問をする来場者の方②



質問に答える加藤氏



最後に講師からのメッセージ



最後に講師からのメッセージ



最後に講師からのメッセージ

■ 講演の概要

講演 「時間栄養学から食育を知る」

講師：加藤 秀夫 氏

公立大学法人 県立広島大学 教授



【プロフィール】

1977年大阪大学 大学院 医学研究科博士課程を修了。

愛媛大学 医学部助手などを経て、1992年から県立広島大学（旧広島女子大）の教授となる。

加藤氏 講演の概要

①体内リズムに合わせた食事で健康作りを！

私は大阪大学大学院で、生体リズム、体のリズムを研究しました。

食べ物と生体リズム・体内時計を結びつけることが時間栄養学で、朝は何を食べたらいいか、昼は何を食べたらいいかが大切です。朝ご飯・昼ご飯・夕ご飯、それぞれのバランスがあつて一日のバランスがある訳です。朝ご飯がなぜ大切かといったことを医学的に研究するのが時間栄養学です。

体にはいろいろなリズムがあります。まず一日のリズムです。若い方は25時間、60代くらいになると24時間になります。若い方は目覚まし時計がないと起きられない、目覚まし時計がなくても起きられる方は24時間で体内時計と生活リズムが一致しており老化現象です。

もう一つは1週間のリズムです。一番仕事の能率があがるのは、リズムからいうと水曜日です。だから1週間の栄養価バランスは、体を中心に考えていくべきです。例えば、水曜日はたくさん食べる、月曜日はちょっと控えるそういういった食育をやる必要があります。

健康づくりにおいて運動・休養・栄養の3原則があります。例えば、運動効果を高めるため、栄養バランスを良くとらなければなりません。また栄養の効果を高めるためには運動もしっかりとしないとダメで睡眠も大切でこれらのバランスが大切です。

時間栄養学から体内時計をいれて、いつ運動すると良いか、いつ運動したら良くないか、いつ何を食べたら良いかとか、朝はなぜ鉄分が大切かとか、寝る前はどうしてカルシウムが大切か、そういうことをやらない限り進歩がないと思います。人間の体を中心に、体の仕組みを考えて「食」をやっていくことが大切です。

〈実験その1〉 「大根おろしに醤油」効果は抜群

デンプン溶液にヨウ素液をいれる。それに大根おろしを加える。それを2つのコップに半分ずつに分けて片方に醤油をいれる。大根おろしに醤油をいれることによって、アミラーゼの酵素活性化が活発に動きます。デンプンを消化する働きがあるのです。本当は味噌を入れるともっと良くて、だから味噌汁は朝ご飯に大切です。

こういった食育を実験を交えてやらないと、言葉だけでは意味がありません。

②運動はいつしたらいいの？

食事と運動の関係です。

野球部に所属する高校生に協力してもらい、朝と夕に体力測定した結果ですが、握力は朝夕で差がなく背筋や1,800メートル走は、夕方に成績が高くなりました。また成長ホルモンも朝の運動では減少し、夕方の運動後には増大しました。

このことから成長ホルモンプラス食べ物なんです。いつとったらいか、昼ご飯です。なぜ昼ご飯かというと、食べ物はすぐに血液に入ってきません。消化・吸収で4～5時間かかります。

昼ご飯をバランス良く食べて、夕方に運動すると、丁度食べ物と成長ホルモンが出会って体をつくります。だから、夕方のトレーニングがいかに大切かです。

③お米は健康食品です

お米の良さは粒です。粒の米は血糖値がゆっくり上がります。粒というのは、割と腹持ちが良くて持久力が良いのです。お米は日本の食文化の健康的な良い部分です。

④カフェテリア実験で脂肪肝？！

ネズミに標準食（バランスのよい）と高脂質・高タンパク質食（質のよくない）と高脂質・高タンパク食（ガセイン・質の良い）と高脂質・高砂糖食を3週間自由に食べさせ、どれをよく食べるかという実験です。カフェテリア実験と言います。自分で選べるある意味バイキング形式です。

結果は、オスもメスも高脂質・高タンパク質食（質のよくない）と高脂質・高砂糖食をよく食べました。だから食育は大切なことです。人間は、本能的に食べさせたら、ろくな物は食べません。だから食育とか栄養指導とか大切なことです。どういう風に食べたらいいかを教える、子どもの健康や若者になった時に病気にならない、生活リズムを乱さないためのキチッとした学習をさせることが大切です。

カフェテリア実験をすると、3週間自由気ままに食べるとオスもメスも肝臓の脂肪の中性脂肪が40をこえる肝脂肪となります。40なら治すことができますが、80になると肝臓が真っ白に近くなります。

薬に依存すると元に戻りませんので、薬は上手に使わないといけません。「クスリ」は逆に言うと「リスク」になります。食を基本として、クスリを上手に使うことが大切です。

〈実験その2〉ビタミンCどちらが多く含まれている？

レモンと赤ピーマンどちらがビタミンCが多いか？ビタミンCを図る試験紙を使って調べます。

赤ピーマンの方が多い結果となりました。レモンは酸っぱいからビタミンCが多いと思われがち、ただビタミンCは熱に弱いから生で食べると良いです。牡蠣フライにレモンをかける、牡蠣の栄養素の吸収をよくします。ウナギ丼に梅干し、食べ合わせが悪いといいますが別に問題はありません。ただどちらもコテコテしているから、胃腸に負担がかかるからほどほどにしなさい、ということなんです。

そういう悪く食べ合わせ、良い食べ合わせをやることが食育なんです。

〈実験その3〉野菜ジュースより生の野菜を

ビタミンCを計ります。

試験紙の色がグリーンになればビタミンCが入っています。変わらなければ入っていません。市販の野菜ジュース（ビタミンC強化）と普通の市販の野菜ジュース100%のビタミンCを比べてみます。まず前者のビタミンCが強化されている方・・・色が変わりましたのでビタミンCが入っています。強化されているからです。しかし後者には・・・色が変わりません。ビタミンCは、入ってません。本物の食物繊維の多い野菜をしっかり食べるべきです。

また、一番野菜に大切な時間は夕方です。夕食に野菜をたっぷり食べて便を作ります。便を沢山作ることによって排便します。野菜をたっぷり食べてお腹の掃除をして、朝ご飯を食べて便をもよおしてトイレに行くんです。

また、野菜はおろしたてがいいんです。大根おろしは、おろしたてはビタミンが13.7ありますが、20分たつと2~3減ります。にんじんの生とおろしたてを入れるとビタミンは消えてしまします。にんじんの中にはアスコルビナーゼというビタミンCを分解する酵素があります。こういった生のジュースはにんじんや大根のビタミンは壊れるんです。

⑤たまごの調理方法は？

たまごの黄身には老化を防止する効果があります。自身には、アビジンという糖蛋白質があります。アビジンは、体によくないです。アビジンは熱に弱く、生で白身と黄身が結合すると、体にいいビタミン質とアビジンが結合し、ビタミン質は熱を加えても利用できません。

どうやって食べるか、白身と黄身を別々に熱を加えること、そうするとアビジンとビタミン質は結合できません。だから目玉焼き・半熟卵・温泉卵・ゆで卵・広島風お好み焼きは卵を混ぜてないからいいのです。卵一つでも調理方法で変わっていくということです。

卵は健康食品です。昔は病院にも卵を持って行ったくらいよいわけで、ご飯にもパンにも合って、一番値段が安く安定供給できるものだと思います。

クイズ 出題

Q1. 痛風の原因とされるプリン体が一番多いのは、どれでしょう？

①納豆1パック

②ビール中瓶1本

③卵2個

答えは、納豆です。

納豆は、中高年の尿酸値の高い方はもう食べない方がいいです。ただし、納豆は子どもたちには絶対抜群な健康食品です。子どもにいいものが大人いいとは限りませんし、大人が飲んでいるものが子どもにいいわけないでしょう。

だから、世代別に食育もやっていくことが大切です。小さな成長期の子どもと中高年は一緒ではありません。こどもと大人では病気もちがうし、そういう幅広い食育をやっていることが必要です。

Q 2. 水みずしい肌を保つ食べ物はどれでしょうか？

- ①ゼラチン ②鮫のコンドロイチン硫酸 ③野菜のクレソン ④豚足のコラーゲン

答えは、クレソンです。

野菜も生で食べれば効果があります。夏の新鮮な野菜、炭酸同化作用で沢山養分を蓄えた方が採ったものがいいです。きゅうりなど実のなる野菜は朝取りがいいと思います。

こういった、自然現象と食べ物の特色をみて、いつ収穫していつ食べるかというのが時間栄養学だと思います。

〈実験その4〉副流煙はとても危険？

支流煙（たばこを吸っている人が吸い込む煙）と副流煙（たばこから直接立ち上る煙）の実験をやります。

赤と青とのリトマス試験紙で青くなった方が毒性が強いんです。結果支流煙は赤いままです。副流煙は青くなりました。いかに副流煙は毒性が強いかということです。分煙なんて意味ないんです。

事例発表1 「食育と健康づくり」

発表者：野本 利夫 氏

NPO法人ゆあーす「食」未来研究所 理事長



【プロフィール】

1981年(株)ユアーズに入社後、バイヤー・スーパーバイザー・店長などを歴任。2009年よりNPO法人ゆあーす「食」未来研究所の理事長を兼務。

野本氏 事例発表の概要

①食育推進活動のきっかけと主な活動

私は今、スーパーマーケットを展開している社員です。スーパーマーケットに就職する人達は大体食品・食に興味がある人が入って来ます。結構みんな食に興味あると感じていました。

2009年食育が大切である、もっと幅広くいろいろな情報を伝えたい、ネットワークを広げていろいろな情報をいただいて自分達のプラスにしたいという思いから、NPO法人ゆあーす「食」未来研究所を、社員中心に立ち上げました。また、幅広い方にご協力をいただきたいということで、会員約200名のうち従業員が半数でそれ以外半数が社外の一般の方々にご参加頂いています。

活動のテーマは、「健康増進」です。具体的な取り組みの1つは、一番大切な「食」じゃないかということで「食育推進」です。2つ目が、心と体の健康づくりが大切じゃないかということで、「文化・スポーツの振興」です。3つ目は、心や体の健康づくりを進めても、住んでいる環境が悪いと不健康ではないかという意見もあって「環境保全」も取り組んでいます。

昨年度から2つ加えました。「高齢化対策」です。「食育推進・環境保全事業」のなかで農家の方との交流がありますが、後継者問題等のご苦労があり何とか元気づけたいという思いからこういったことを始めました。5番目は、「就職試験」です。何で関係あるかというと、いい食生活をしようとするお金がかかります。しっかりと安定した収入を得てもらいたいと後から少しこじつけていますが、5つの活動をやっています。

②おもてなし講座や各種セミナーへの取り組み

NPO法人ゆあーす「食」未来研究所は、3年前の5月8日に設立し、5月22日が最初の活動でした。本社が海田町にあるので、地元の高校の家政科の授業を3時間いただいて、授業を行いました。食育講義をして「旬」の鯖のさばき方、調理をしました。

実は、「おもてなし講義」なんです。というのも今では料理が趣味となったといえるくらいですが、17～18年前には家では、料理をすることがなかったのですが、週に一度休みの日に料理を始めたがなかなかうまくいきません。子どもからは、遅い・汚い・まずい、で非難・批判しかなく、悔しいからまた頑張ろうと10数年続きました。そういう非難をあびたらもっとおいしい物、喜んでもらいたいとか、そういう思いになってきました。まさに食は、おもてなしということがわかつたんです。料理は、喜んでいただきたい、食べて喜んでいただきたいという思いで作るんだと思ったときに「おもてなし講座」とこじつけて話をさせて頂きました。

次に、出前授業ですが、お声があれば、行政や学校関係の方のご依頼は全て受けますので、またお声をかけて頂きたいと思います。何をするかというと、まず箸の持ち方をやります。最近の子どもさんは非常に上手です。また保護者に対しても行います。食育は子どもさんよりも、保護者の方が大切じゃないかということで重い話をさせて頂きました。後は料理講習と試食会をして終わるというパターンです。

それ以外にもいろいろなところでお話をさせて頂いています。またいろいろな団体様からセミナーの依頼をいただきますが、調理実習、「旬」の食材を使ったそのときの調理をさせて頂きました。また社内にワインの資格をもった者もいますので、ワインセミナーをさせてもらいました。それから、スイーツセミナーやお茶のセミナーで今は年4～5回程度やらして頂いています。また本来、民間企業の営利になることはしたくなかったのですが、食育の指導士や指導者が増えることは「幅広くいろいろな方にもっと食を知ってもらいたい」ということができればにつながるため通信教育会社から依頼を受けて監修を一年かけてさせて頂きました。

③「優良品認定委員会」とは

私どもの会の中に「優良品認定委員会」というのがあります。これには、いろいろな条件があります。まず、安心・安全であること、地産地消、環境に優しいこと、品質に応じた値段のことです。品質に応じた正しい値段で、いろんな方に召し上がっていただくことが大事ということでそういった判定とか生産者の良心、これを非常に重要視しています。

今はいろいろな食のトラブル、偽装問題とか出ており非常に危惧しています。こういったことは、作られているあるいは販売、流通されている経営者の考え方で大きな問題があるんじゃないかということで、まず生産されている方のヒヤリングをして、この商品だったら大丈夫だと、信頼できるということで認定させていただいている。

第一号が北広島町大朝のピュア菜米です。生産者の方と打ち合わせをして、こんな考えで作られないと販売をさせて頂いています。それから、広島県産の交雑牛、瀬戸内の生シラスです。また、安芸高田市川根のユズを使ったパウンドケーキです。こちらの産地を視察して認定に合うものに変えてもらいました。マーガリンをバターにベーキングパウダーを重曹にクエン酸を抜いてもらった品質のいいものを販売しております。またピュア菜米というのは、菜の花を栽培してお米を作ります。菜種をとって油を作り、バイオディーゼルにして、トラクターを動かす。まさに資源循環型の取り組みですが、我々は菜の花の種まきを行っています。行くと地元の方がイベントしてくださってその後交流が続きました。

④その他食育事業に積極的に参加

自治体の食育事業に参加していますが、20代のための食育啓発事業、海田町の福祉保健まつりに参加し、出汁のティスティングをしております。天然出汁とインスタント出汁をティスティングしたところ、10代～30代まではインスタント出汁がおいしいと答えた方が多く、0才～9才はほぼ互角です。特に10代は7割以上がインスタントが美味しいと答えました。これはもう味覚が麻痺しておりとても心配です。

あと栄養価の問題で、天然出汁はビタミン・ミネラルが豊富、対してインスタント出汁は糖分・塩分・ナトリウム等で8割以上でできています。生活習慣病の元になります。特に若い方、あるいはこれらは親御さんとなって子どもを育てるかたは是非出汁は天然を使って頂くようお願いいたします。

それから、地元のいろいろなイベントにも参加しています。なぜ参加するかというと、私たちが売つてあげることで農家の方が元気になります。いろいろとアドバイスして、良い物を売るということを考えて活動しています。

最後になりますが、手前どもの活動目的は、先程から言っていますが、最終的に「広島県を日本一の長寿国にしたい」です。健康寿命という話がありましたが、残念ながら世界一の寝たきりが長い国民です。これは非常にまずいことです。だから、元気に長生きしてもらいたい。健康的な食事をして長生きしようじゃありませんか。

事例発表2 「ベジフルネットワークを広げよう」

発表者：坂元亜佑美、原田奈々実 氏（食育ガールズ♪）

広島女学院大学生



【プロフィール】

広島女学院大学 生活科学部 管理栄養学科の学生が中心となり、野菜の摂取量アップを目的としたいろいろな企画や取組を行っている。

坂元、原田氏 事例発表の概要

①若者の野菜摂取量の増加をめざして～今までの活動～

現在、国民健康栄養調査の結果では若者の野菜摂取量はどの世代よりも低いという結果があります。私たち管理栄養学科の学生として、野菜を食べることの必要性や大切さを考えるようになりました。

そこで、まず20代の若者に働きかけ、野菜摂取量の増加を目指そうと考え、昨年の秋から活動を行ってきました。今まで行ってきた活動としては、主に、広島市主催のワークショップへの参加、食育コンテスト出場、地域の行事でのスープ提供、食育劇、学食提供等があります。

ワークショップというのは、広島市主催の20代による食育推進啓発活動です。広島市内の大学生を中心となり、20代のための食育活動について話し合いを行いました。その集大成として3月に行われた食育フォーラムで、自分達の作った提言をグループ毎に発表しました。私たち食育ガールズ♪は、野菜摂取量が低いという現状に着目し若者の野菜摂取を上げるためにどうすれば良いのかをテーマに提言を作りました。後ほど発表させて頂きます。

地域の行事でのスープ提供では、野菜がたっぷり入った3種のスープを大学祭、JA農業祭、海田祭りで提供させていただきました。お肌びちびちスープ、体ぽかぽかスープ、骨コツコツスープの3種を提供させて頂きました。本日皆様に試飲していただいた、骨コツコツスープは、見た目は緑色で皆さん飲む時に少し抵抗があったかと思いますが、飲まれた方からは、おいしいとか飲みやすいという意見があつて好評でした。小さな子どもからお年寄りの方まで沢山の世代に試飲していただきました。

学食提供では、私たちの考えた定食が実現しました。一見野菜が入っていないようなこの定食ですが、実は一日に必要な野菜の2分の1の量が入っています。忙しくて学食をたべる時間がないという意見もあり、お弁当の販売もしました。

これまでの経験から野菜摂取向上のためには毎日継続して野菜を摂取することが必要だとわかりました。この提供は1週間だけの限定でした。どうしたらもっと多くの人に毎日野菜を食べもらえるだろう、ただ学食のメニューに野菜が入ってるというだけでは毎日食べてもらえない。このメニューを食べていいことがあるとより多くの人が、興味をもって食べてくれるのではないかと考えました。私たちは野菜のメニューにだけポイントがつくようにしたらいいのではないか、さらにたまつたポイントがいろいろな場所で使えたらいいのではないかと考えました。

②提言～20代のためのベジフルネットワーク～

私たちが考えた提言は「ベジフルネットワーク」です。

ステップ1として、ベジフルメンバーズカードを作ります。このカードは20代の私たちが持っているポイントカードのことで、メンバーズはポイントを貯めたり、使ったりすることができます。そしてステップ2は、学食提供を経験した結果から私たちはベジフルカフェを作ることにしました。20代の若者が経営、野菜摂取アップの拠点とし食事をしたら、ベジフルメンバーズカードにポイントがつきます。たまつたポイントで食事も可能です。さらにベジフルカフェは食を通じたコミュニティの場、子育て世代の集いの場、学生はグループ室として利用することもできます。ステップ3は農家とつながる。ベジフルカフェは農家に野菜を提供してもらいます。また農家に人手が足りない場合には、ベジフルメンバーズカードを持つ若者にベジフルカフェが声をかけ農家に働きに行ってもらいます。これがきっかけで野菜に興味を持つことができます。ステップ4で加盟店（飲食店・スーパー）を作る。加盟店は活動に賛同し、ベジフルメンバーズカードを利用できるお店です。加盟店は、今後、増やしていくます。

このようにベジフルメンバーズカードが使える場がつながって「ベジフルネットワーク」ができます。さらには、健康になる場所があつたらいいですよね。そこで新たに利用できる場所を増やすことにしました。学食、朝市、スポーツ施設です。学食では、野菜がたっぷり入ったメニューを提案することでポイントゲット。朝市では、地元の新鮮な野菜を買ってポイントゲット。スポーツ施設では、運動を行うことでポイントゲット。これら貯まつたポイントは、もちろん「ベジフルネットワーク」で使うことができます。このように、「ベジフルネットワーク」が広がることによって野菜摂取量がアップし地場産物の消費促進、地域農業の活性化につながるのです。

しかし、ネットワークを広げるには周りからの支援が必要となります。「ベジフルネットワーク」は、企業、大学、広島市の支援などによってネットワークの機能を維持・拡大することができます。世代間交流も生まれます。「ベジフルネットワーク」により、広島市はさらに元気な街になるのです。

5年後、10年後「ベジフルネットワーク」に加わった若者達が農業をする、ベジフルカフェで働く、朝市に野菜を買いに行く、家族団らんで野菜たっぷりの食事をとる。なんていう姿が目に浮かびます。若者がベジフルカードを持って野菜を食べるようになる。新たなコミュニティが生まれる。「ベジフルネットワーク」は将来に向けた野菜のイマチエン計画です。ここまでが、私たちが食育コンテストで企画した提案です。このコンテストで広島市食育推進会議賞をいただくことができました。

③実現した提言～学食内のポイントカード制度～

学食で提供しているベジフルメニューは、現在も継続して提供しておりポイントカード制度も実現しました。

ベジフルメニューを買うごとに4ポイント付き、80ポイント貯まると1食分無料で食べることができます。栄養学科4年生が献立をたて、先生方や学食の協力によりサイクルメニューとして提供しております。実際に食べた学生や教職員方の意見は、美味しく野菜が食べられて良いいい、野菜がいっぱい入っていてうれしいなど継続を望む声をたくさんいただきました。一方で、メインで野菜を使わず副菜だけに野菜を使って欲しいなど意見もあり、メニューの改善の必要を感じました。金銭的にも喫食者の満足を得られるようにつとめなければならないと感じました。

④今後の活動

ポイントカードをもっと多くの人に利用してもらえるように、広めていくこと、現在学食で提供しているベジフルメニューを今後も継続していくこと、「ベジフルネットワーク」を拡大し学外でもポイントカードが利用できる場として、ベジフルカフェを作ることなどを考えています。

これらを実現させていくために、この活動をサークル化しました。現在私たちの活動は、大学の学食内にとどまっています。今後はサークルとして、継続的に活動を行っていくことで活動に賛同してくれる加盟店を増やし、最終的にベジフルカフェを作ってこのネットワークを拡大していきたいと考えています。

最後に私たちの働きかけによって、まずは20代の若者の野菜摂取量を増やすことを目的としていますが、20代だけでなく広島市全体で野菜摂取量増加に取り組んでいくことで、みんなが健康になり笑顔になってもらえたらしいなと思っています。

■ 質疑・応答

(食生活改善推進員)

果物は、朝食べた方が体のためによいと、朝は金、昼は銀、夜は銅と栄養について聞いたことがあるが、事実かどうか教えていただきたい。



(加藤氏)

非常に大切な質問だと思います。

何故、朝の果物が王様かというと、1つは夜の間に便を作ります。便意をもよおすときに果物をとると便意を刺激しますので便秘解消になっていいと思います。果物の食物繊維は水に溶けやすい食物繊維で、おいしいわけです。1日のスタートをするときに、果物はビタミンが多いと思うので、そういうものをとることでストレスに強くなります。だから、朝の果物は良いんです。夜の果物はどうかというと、果物には、果糖という糖があります。あれを沢山とると血中の中性脂肪がちょっと高くなります。だから、夜遅く果物を沢山食べると、あまり体にプラスにはなりません。悪くはないが、果物は朝が一番だというのは確かだと思います。

(食生活推進リーダー)

先般発表となった健康寿命ですが、広島県は女性が下から2番目、しかし寿命は8位、男性は健康寿命が30位で、平均寿命はまだ高い。この原因を私なりに考えてみましたが、例えば飲食店における煙草の今日の話し、キッチリ禁煙ができていません。また、癌対策としての受診率が低い。こういったことも原因していると考えましたが、教授はいかようにお考えでしょうか。



(加藤氏)

非常に難しく複雑な問題で、1つ2つで答えが出ない内容だと思います。

確かに煙草の禁煙・分煙をキッチリやることは大切ですが、それがどれぐらい効果があるかというデータもないし、ただやることによって10年後に答えが出てきますし意識も上がります。単なる煙草でも皆さんに健康に気をつけるということの1つになれば、もっともっと大切です。ただ、今の現状の数値は、何だったかというのは誰も分析できておらず、やっぱり複雑だと思います。長野県が標準県で、昔、長野県の放送と電話で生でつながったことを5~6年やりました。何故長生きするかといういろいろな説があるが、牛乳・キノコ・我慢強いとか、自然の食べ物が多いということは言えます。沖縄も昔は多かった。お歳が多いから沖縄も長生きだったと思います。都会は若い人が多いので、そういう意味での数字はいろいろなファクターがあり一概には言えないが、基本的には、これから皆さんのが健康的に過ごすにはどうしたらいいかということを一個ずつ片付けていくことが大切だと思います。

(食生活改善推進員)

大学生の方にお聞きするんですけど、これをやろうと思ったときにやっぱり教授とか、どなたかについてやられたんですか、それともあなたたちだけで、こういう企画を立てられたんですか。お伺いしたいんですが。



(坂元氏)

質問ありがとうございます。もちろん先生方の助言やアドバイスをいただいたんですが、私たち食育ガールズ6人でこの提言を行いました。

(食生活改善推進員)

野菜はいいということで、野菜を食べる必要性を感じられていると思いますが、作る苦労というのも体験しながら野菜を食べること、野菜を作るということは、きれいな話でだけではないこと、だから野菜作りから、そして野菜がいかに大事か、その農家に行って体験されたのかなと思いながら聞いていました。頑張って下さいね。



(坂元氏)

農業体験のほうはまだ、してはないんですが、これから、この活動をサークル化していますので今後も、そのような活動を取り入れていけたらいいなと思っています。ありがとうございました。

■ 講師からみなさまへ

(坂元氏)

学食提供もそうなんんですけど、今まで私たちが提言だけで終わっていたことが、いろいろ、今、実現しようとしているので、今後も夢で終わらせずに活動を行っていきたいと思います。がんばります。



(原田氏)

本日はありがとうございました。私も今回、発表させていただいて、内容も、まだまだ、難題もたくさんあると思うんですが、ぜひ実行させていきたいと思うのと、あと少しでも、今回の話に興味を持ってくださった方は、ぜひ話かけて頂きたいと思いますので、よろしくお願ひします。



(野本氏)

皆様にお伝えしたい言葉があります。レインチェックという言葉です。アメリカでは、楽しみの先送りということで、レインチェックという言葉で伝わっているんですが、つまり今日お伝えしたこと、是非、みなさん他の方に伝えて頂くというのが私たちの一番の願いでございます。ありがとうございました。

