

「食育セミナー ～もっと身近に食育を！～」概要

- セミナー名 食育セミナー ～もっと身近に食育を！～
- 日 時 2011年6月29日(水) 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農政事務所
- 対象者 食育実践者及び食育に興味のある方
- 参加者数 109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)

食育については、食育基本法及び食育推進基本計画(平成18年度から22年度まで)に基づき、内閣府の下で関係府省庁が連携して推進に取り組んできました。

新たに平成23年3月に第2次食育推進基本計画が策定され、国民が食料の生産から消費に至るまでの食に関する様々な体験活動を行うとともに、生涯にわたるライフステージに応じた間断しない食育を推進する「生涯食育社会」の構築を目指すことが重点課題として定められました。

これらを踏まえ、広島県下における食育をさらに推進するため、第2次食育推進基本計画の周知、食育プランナーの方などの講演を通じ、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) 14:00～14:05
所長挨拶 中国四国農政局広島農政事務所 所長 稲谷 久雄
- 2 話題提供「第2次食育推進基本計画について」(10分) 14:05～14:15
中国四国農政局広島農政事務所 消費・安全部長 井上正章
- 3 講演Ⅰ「食と農をつなぐ入り口 農家の台所」(20分) 14:15～14:35
【講演者】 平出 和之氏(農家の台所 瀬戸内ファーム)
- 4 休憩タイム(パネル展示、試食)(25分) 14:35～15:00
試食(ミニサラダバー、簡単に作れる野菜ジュース、炊飯器で作れる米粉スイーツ、お米パン(GOPAN)、地産牛乳)
- 5 講演Ⅱ「大切な人と笑顔で幸せごはん」(45分) 15:00～15:45
【講演者】 花井 綾美氏(野菜ソムリエ、食育プランナー)
- 6 質疑応答(10分) 15:45～15:55
- 7 閉会(5分) 15:55～16:00

■ 当日の様子(写真)

《所長挨拶、部長話題提供》



挨拶(稲谷広島農政事務所長)



話題提供(井上消費・安全部長)



司会(樋口消費生活課長)

《講演の様子》



講演Ⅰ(農家の台所 平出氏)



講演Ⅱ(野菜ソムリエ 花井氏)①



講演Ⅱ(野菜ソムリエ 花井氏)②

《展示コーナー》



展示コーナー全体



セミナー開始前の展示コーナー



食料自給率を考えるコーナー



パネルを見る来場者



農林体験紹介コーナー



食育ネットワーク会員活動紹介



メタボ対策コーナー



食事バランスガイドコーナー



米粉利活用コーナー

《試食コーナー》



試食コーナーに黒山のひとだかり



農家の台所ミニサラダバー



来場者に野菜や生産者の方の話を
する名物『語り部』



簡単野菜ジュースの説明中



試飲に使用した広島産小松菜とレモン



自宅でも簡単に作れるようレシピ付き



地産牛乳(砂谷(株)様)の試飲



来場者を迎える砂谷牛乳の牛さん



話題のGOPAN(お米パン)の試食

《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



質問をする来場者の方③



質問に答える平出氏



質問に答える花井氏



最後に講師からのメッセージ

■ 講演の概要

講演Ⅰ「食と農をつなぐ入り口 農家の台所」

講師：平出 和之 氏

農家の台所 瀬戸内ファーム（広島市中区中町）



【講師プロフィール】

jellyfish. (株) 勤務。2006年から、農業改革を目標に野菜の生産・流通・販売を行う国立ファーム（有）に出向。同社の飲食事業「農家の台所」の立ち上げに参画（現在東京で5店舗）。2010年10月、東京以外では初出店となる「農家の台所 瀬戸内ファーム」を広島にオープンする。

平出氏 講演のポイント

①農業改革を目指しています！

「農家の台所」関連の国立ファームという会社では、「物作りがカッコいいと言える社会作り」を掲げて、野菜の生産・流通・販売を行っている。物作りの人が志をもってつくることに光が当たらない限り、農業はカッコいいとは思ってはもらえない。物作りがカッコよくなることで、若い人が目を向け、日本の農業の発展、新しい産業としての発展につながるよう農業改革を目指している。

②農家の台所の特徴は、名物サラダバーやしいたけの収穫

「農家の台所」は、野菜をメインとしたレストランで、野菜を通して客に楽しんでもらう、興味を持ってもらうことを目的としている。特徴的な、サラダバーでは、全国の篤農家（とくのうか）のおいしい野菜の切り立てを提供している。また、店にある原木しいたけでは、客に収穫体験していただき、それを好きな調理法で食べていただく。

③身近なことが自慢できる体験に

完熟しても白いいちご、生のライチなど見たことない野菜などの出会いで楽しんでもらっている。人に自慢話ができる体験となる。話題性・健康指向など、「嗜好品としての食料」として消費者の方にも興味が生まれてきている。こだわりのある野菜など、買い手側と作り手側のマッチングを農家の台所は担っている。

④サラダバーは野菜のステージ

サラダバーでは、農家がどんな思いで作られているのかを、店の語り部が客に説明し客の頭に野菜のストーリーが入り、おいしいと感じてもらえる。サラダバーの発端は、メニュー開発を外注し、その料理メニューで農家に食べてもらったが喜ばれず、逆に「俺たちの野菜が全然活きていない」と怒られた。おいしい野菜は手を加えずサラダバーとした。これを超える調理法はない。

⑤私たちの美味しさが、農家の方の励みになるように

農家の台所で言う篤農家とは、1番目に持続型農業として、除草剤を使わないことを実践している方。2番目に農業に独自理論を持った農家であること。つまり、おいしいものを作る信念を持っている方で、かつ経営が成り立っている方である。3番目に、実践して編み出した農法を周りの方にも伝えて普及と後継者の育成に取り組んでいる方である。店では選挙ポスター風に篤農家を紹介している。また客においしかった野菜をチェックいただき、取引額、店長の評価から毎月、農家のランキングを行う。このランキングを農家に知らせ、農家の励みになる。さらに良いものを農家が作る努力をされ、農家の台所で客に提供し、またランキングというサイクルとなる。

⑥食と農の入り口としての「農家の台所」へ

広島出店から約9ヶ月経ったが、まだまだ経営としては厳しい。東京と同じ手法で全国の野菜を提供したが、広島の野菜がないとお客さんから指摘された。折角、広島の店であり、広島で根ざしたもの、広島県産野菜を増やしていきたい。農家と客との交流イベント、客に農家への体験など企画して行きたい。野菜を楽しんでもいただき、考えていただくことは、毎日とは言わないが、給料日には高めの良い野菜を買ってもらえるようになればと思う。野菜選択の提案として、農家の台所での取り組みが食育につながっていると思う。

講演Ⅱ「大切な人と笑顔で幸せごはん」

講師：花井 綾美 氏（本名 島本 綾美）

野菜ソムリエ、食育プランナー



【講師プロフィール】

国立広島大学教育学部卒業後、広告制作業に従事。

その後、地域の文化交流を図るスペース手（旧ぎゃらりい手）を主宰。さまざまな文化的イベントを企画する傍ら、食と農に興味を持ち、野菜ソムリエの資格を取得。食育セミナー講師、地元広島の野菜を使った料理教室、食と農のイベント参加など、食と農をつなぐ活動を行う。

○日本野菜ソムリエ協会認定 野菜ソムリエ

○日本野菜ソムリエ協会公認 野菜ソムリエコミュニティ広島代表

○広島市認定野菜アドバイザー

花井氏 講演のポイント

①私が野菜に夢中になったきっかけ

若い頃から広告・宣伝の仕事（コピーライター）で多忙な生活。仕事柄食事の不規則で、年配者から体を壊して死ぬよとも言われた。結婚後も多忙を極めたが、料理好きの母親の影響で食事だけは限られた時間できちんと作った。が、小学生の息子に「お母さん怖い顔して台所に立っている」と言われ、親の義務感のみで食事を与えていた。気持ちに余裕がなかった。その後仕事に親の介護も加わり、心身とも疲れた。人生のリセットを考え始めた折、農業関連の仕事で農家の畑を訪ねた。雪景色のなかで白菜と出会い、野菜のみずみずしい美しさに感動。乾いた砂漠の中で水を得たような気がした。ここから野菜に夢中になり、野菜販売や野菜ソムリエ資格取得、野菜料理教室を開くに至った。

②身近なところに幸せな気持ちが生まれるもの

勉強がてら東京に行き、友人と野菜を見て食べ歩く。それを続けるうち友人が野菜好きになった。野菜の話をし、美味しい野菜を食べるだけで野菜を好きになる。まさに身近な食育である。広島市内に八百屋さんが新規にオープンしたが、スーパーにはない対面販売でコミュニケーションからの食育もあり得ると思う。人がいて、食べるものがあり、それを共有する。一緒に作る、食べる、会話するなかで食が育まれ、幸せが育まれる。

③広島の野菜を、もっと知って欲しい

「広島100万人の幸せごはん」というサイトで地元野菜を使ったレシピ、野菜の美味しいレストラン、農家さん、地産地消など紹介しながら食と農をつなぐ。安芸津ジャガイモ、観音ネギ、祇園パセリなど伝統野菜料理のフルコースと私の野菜の話のコラボレーションなどイベント企画運営を通じて野菜のおいしさを知って頂く。

④フランスで学んだ食事習慣の違い

フランスは農業大国であるが農家の経営難は日本と同じ。が、国内で100%自給自足できるという余裕も。ツアーでの夕食で料理給仕が遅いと文句を言う人もいたが、フランスでは夕食に2時間かけるのが普通。そこに精神的な豊かさを感じる。昼食をカップラーメンとコーラで済ませる若者もいる日本の「食」を見直さねば。

⑤身近にできる食育のアイデア

まず一つは「ご飯を食べること」。日本は稲穂の国、お米は安い。ご飯は量に比してカロリーが低い上、様々な栄養を含んでいる。本来主食はそれだけ食べて生命を維持できるから主食と言う。パンは主食にはなり得ない。栄養価が高くしかも安価なご飯をないがしろにしてならない。もう一つは「食物を捨てず食べること」。例えばレモンは皮も細かく刻みコロッケに入れる。根菜も皮まで食べる。野菜の旨みは皮と実、根の間にある、栄養もある。わざわざ削いで捨てるとはもったいない。

⑥日本は世界一の食料廃棄国

日本は世界一の食料廃棄国である一方、食料自給率は40%。海外に食料を頼っているにもかかわらず輸入食料5,847万トンのうち1,895万トンを廃棄している。わざわざ輸入し3分の1をゴミにしている。廃棄1,895万トンのうち家庭から出るゴミは1,058万トンで、これは世界先進国が食料のない国に支援する物資の3倍。食物を無駄にせず使いきる知恵をつけるべき。まとめとして「しっかりご飯を食べること」「子どもの頃からご飯と味噌汁が作れるようになっておくこと」。味噌汁は優秀な伝統食、旬の素材を活かし、栄養バランスが取れる。私自身、悩みがあつて水も喉を通らなかつた時、冷蔵庫にある野菜でスープを作ったら飲めた。体の中に野菜の滋養が染み渡り、食べることは癒されることだと実感した。食事はエサではない。栄養だけでなく満腹感を得るだけでもない。食によって満たされるものを日頃から意識されておくといい。

⑦旬を意識しましょう

「不時不食」、旬のものを食べるようにという意。日本にはすばらしい四季と旬がある。例えば春、山菜のアクや苦味は冬の間に溜まった毒素を排出してくれる。夏になれば身体を適度に冷やし水分を補給する果菜類。秋冬には体を温める根菜類が出てくる。ハウスで栽培されたものが沢山出回る中、地元の路地野菜などで旬を意識し、自分の体が欲するものを食べて頂きたい。

⑧野菜ソムリエの活動とは

野菜ソムリエの活動を紹介。広島県の紅茶のインストラクターとのコラボレーションで「お茶の時間を楽しく」、野菜アレンジメント講習会、広島の伝統野菜の料理を提供する会などを企画。毎年広島フードフェスティバルにも参加し「広島菜漬井」、親子でおむすび教室などを運営。農家と生活者の情報交換など広島の食と農をつなぎ、楽しく豊かな「食」を広げていきたい。

⑨幸せを感じる食生活を

震災後、これから消費税が上がり年収が少ない世帯は苦しくなると新聞が報じていた。食費を削り安価なファストフードに走ることもなくなってしまいが、お金よりも手間をかけて食を豊かにする工夫を。頭の切り替えをしながら良いものを選んでいく。例えば良質の調味料は価格高めだが使う量が少なく済むので体にも良い。確かな目で食を選びながら美味しく健康で幸せを感じる食生活を育んでいけたらと思う。

■ 質疑・応答

(食生活改善推進員) 広島に「農家の台所」出店の意図は。広島にどう
いうコンセプトを持って出店されたのでしょうか。

(平出氏) 理由の1つは、広島は日本の縮図と言われていること。北は豪雪地帯で寒暖の差が激しい地域、南は瀬戸内海の温暖地域で、まだいろんな野菜が眠っているのではないかと広島を選びました。順当に行くと大阪とか、福岡とかになるが大都市(東京)でなく地方都市でどこまでできるのかが一つ。2つ目は、うちの会社が元々広島にあったため地の利があることです。



(食生活改善推進員) 花井講師のフランス旅行の際の、日本には無い野菜、食べられて感動した野菜を聞きたい。

(花井氏) 野菜マーケットに行ったが、驚いたのが白菜があつたこと。日本にもあるブロッコリー、パプリカ、ジャガイモ、ナス等もあつた。その中で原種のキャベツ、茎が伸びて葉をかいて使うもので、それを束ねて売っているのを見られて嬉しかった。葉野菜は巻いて球にすると保存性が出てくるので、巻いて球になるよう品種改良されてきたが、フランスでは今も原種が流通していることに驚いた。



(食育ボランティア)子育てのお母さん世代で、子供に食を教える力がすごく弱い方多い。ご主人がカップ麺を食べていてもなんとも思わない。私たちより、ずっと上の世代は、また価値観が違う。

若いお母さんたちは仕事に就き、食の部分をお金で換算、つまりお金で時間を買って働いている。ご飯をちゃんと食べることが出来るよう、また子供だけで食事をさせ、仕事に行くことないようしたいと願うが、20～40歳代のお母さん世代に、食を振り返っていただくため、何かいいアドバイスを頂きたい。

(平出氏)そういう方に農家の台所に食べに来ていただきたい。興味を持ってもらうこと、食べ物について難しく考えてしまうが、無農薬、有機栽培などは学術的・専門的になってしまうが、農家さんの顔ポスターなど眺めながら、「こんな味がする」という興味から入っていただくのが一番です。



(花井氏)食育は一足飛びには実らないと思う。本日の食育セミナーに来られた方は、食に関心が高い方で、そうでない人に来て頂きたいのだが…。関心がない方にも興味をもって頂けるよう楽しい野菜のアレンジメント講座やおしゃれなレストランでのイベントなどいろいろ試みたい。人間は本来勉強嫌いである。見て触れて楽しい実体験を通して「食べることは楽しい」ことを実感してもらうことが、これからの課題。みなさんと食育をやっていきましょう。



(企業HACCP関連従事者)食物残さの問題であるが、使える部分は応用できるが、使えない部分、例えばサラダバーで残った部分、あるいはその他使えない部分はこういった工夫されているのか。

(平出氏)サラダバーでは、まずは皮を剥がない。お客さんに栄養があることを説明しながら食べていただく。カボチャは種も捨てない。サラダバーは鮮度が問題で次の日は並ばない。この生野菜で残ったものは刻んで味噌汁にしている。たくさんの野菜が取れるので、うちの店で味噌汁が一番高価ではないかとも言える。



(花井氏)日本は農薬使用基準も世界一といって良い。農薬の規制厳しいので、基本的に野菜は洗えば安心と考える。私の中で使えない捨てる部分はない。買ったものを全部使い切る、腐らせない、食べ残しが無いよう工夫します。これらは一般家庭レベルの話で、産業界のレベルではまた違った話になりますが。



■ 講師からみなさまへ

(平出氏)まずは、お店に来てみて下さい。興味深い、おもしろそうなことをやっている店です。野菜を外にも並べているので、食べるだけでなく、眺めるだけでもよいですので、是非お待ちしております！



(花井氏)食を考えることは地道な活動しかありません。本日は百名の方に来ていただいたが、たとえ10人、5人でも集まって頂けたら話に参ります。機会があれば「花井、話に来てくれ」と言っていただければ参ります。

連絡先は、花井綾美で検索していただいたらサイトにメールアドレスがあります。1人でも多くの方に野菜を好きになって頂き、食のことに関心持って頂けて、食べることは楽しいことだと実感して頂けたらと思います。

