

IV. 事業の成果と今後の課題

1. 事業目標の評価

- ・「日本型食生活」の認知度の向上 70%→71%

日本型食生活の説明が不十分で参加者を困惑させてしまった。講座開催時には言葉の説明、板書のみならず必要資料として印刷物の用意があれば更なる効果的な印象を与えられたと考察する。

- ・「日本型食生活」を実践している者の割合の増加 50%→70%

農業体験受講者においては素材の味を知ることにより、難しい調理法を知らなくても日本型食生活を実践できることを感じてもらい、理解を得られた。

料理教室の受講者は基本的な調理技術の学び、またはさらなる調理技術の獲得によって実践度を上げている。

- ・食や農林水産業への理解が深まった者の割合 80%→93%

田んぼ体験、畑体験はもちろんのこと料理教室の材料の多くを当団体が栽培したものを使うことによって理解の掘り下げを行うことができた。実際に規格外、出荷外の野菜も説明を加えることによって参加者の納得を得ることができる。生産者が携わっているからこそできる説明である。

2. 事業から得られた成果

- ・ 寿司講座

今回寿司講座を多く開催した。これは多くの要望があったためである。一般的に寿司は敷居が高いイメージがあり、また特に最近では回転寿司の台頭、惣菜商品の充実もあって食卓での出番はあまり機会がないように伺える。しかしながら高齢者を中心に人気が高く、またその影響を受けている親世代にも人気がある料理である。また学生や親子・子どもなど、レクリエーション的に一緒につくれることも取り掛かりやすい要素である。

- ・「見沼のおすそわけ」

テキスト「見沼のおすそわけ」であるが主にさいたま市の図書館、さいたま市内の学校、地域コミュニティの各団体へと寄贈している。特に図書館においては貸し出しが好調との連絡が来るほど多くの方に見てもらっている。また以外に知らない地元地域文化の掘り起こしとして行った「聞き書き」も貴重な資料として多くの評価を頂いている。

またすでに多くの団体から郷土料理の講習会開催の依頼がきており、今後さらなる普及の後押しをすることが予見できる。

3. 今後の課題

- ・ 体験プログラムと参加者層

料理教室、農業体験、セミナーと多くの講座を開催した。料理教室では主に高齢者を中心に参加が多かった。募集の問題もあるが子育て世代の参加は平日、休日ともに参加が少なかった。料理教室は子育て世代にしてみると特に「食育」というプレッシャーが加担されている。また共働きが多いこともあり貴重な休日に「学ぶ」ということが敬遠されている。その反面、農業体験講座は親子での参加が多かった。これは農業体験を「レジャー」分類ととらえているためと思われる。

- ・ 体験プログラムと料金

学生、社会人の男性は女性に比べ希望体験料金の低さが見られた。これは農業体験時におけるボランティア感覚での参加によるものだと考えられる。また女性に比べ男性は食と農に対してのイメージが漠然とした人が多かった。同時に体験プログラムの「価値」のあり方が問われた。親子世代は比較的高めの料金でも子どもに体験をさせてあげたいという結果が出ている。これは農業からの、または食育としての教育的価値の需要があることを意味する。一方特に学生からはその価値が見出せていない人が多かった。未だ農業が「生産」だけという認識しかなくその付加価値を見いだせていない。しかし参加者の理解の深まりの割合が高いことから、今後どのように参加を促すかが課題とされる。

資料

1. 地域資源調査、聞き書き

見沼たんぼ地域の食文化

人間総合科学大学
人間科学部健康栄養学科
准教授 梅國 智子

はじめに

さいたま市に位置する見沼たんぼは都市近郊でありながら、現在においても緑豊かな地域であり、その歴史・文化・農業・自然環境を未来の子供たちに残していきたいという願いから、ユネスコ・未来遺産に応募し、2014年12月に認定されている。見沼たんぼ周辺ではその風土を活かし、昔から大豆、サツマイモ、麦、大根、キュウリ、ナス、ネギ、生姜、青菜、ハツ頭やサトイモ（※）などが収穫されており、特徴的な料理が見受けられる。これらの古くから伝わる料理は各家庭で受け継がれてはいるが、食事作りに時間が惜しまれるようになり、手間のかかる従来の料理は次第に作る機会が少なくなっている。さらには、核家族化が進み、従来の料理が伝承される機会を失っている。従来の料理や食にまつわる風習を存続するために、行事食などは『さいたまの味』にまとめられており、『農のある暮らし』において印象に残っている料理および伝承したい料理についてまとめられているが、日常食についてはまだ十分にまとめられていない。

そこで、今回は昭和10年から30年頃の各家庭で日常的に作られてきた料理および見沼たんぼ地域の風習として伝わったお正月料理や葬儀などの食事について、聞き取り調査にて取りまとめることとした。調査に協力くださった方は、生まれも育ちも見沼たんぼ周辺の70代および60代の女性である。お二人は、現在も農業を営みながら従来の料理を継承している方々である。

※見沼では何が原因かわからないが慈姑（くわい）、蓮はつくってはいけないと言い伝えられている

1. 日常食

1) 主食

現在はあたり前のように白飯を主食とし、むしろ米離れが深刻な問題となっているが、戦時中、白飯はごちそうであった。米は作っていたが、良い収入源になるため、売るために作り、家では新米は食べることがあまりなかった。時には、夕食が白飯ではなく、トウモロコシだけの時もあった。

戦後は、黄色くなった古米を食べていた。おかずがないと食べられないほどのまずい飯であり麦飯やイモなどを混ぜたサツマイモご飯、里芋ごはん、菜飯、すいとん、きしめんのように平たいうどんも主食としてよく食べていた。竹輪、ごぼう、油揚げとニンジンを入れて炊いた“かて飯”はごちそうであった。また、運動会や遠足ではおにぎりではなく、かんぴょうや鯛で作った“おぼろ（でんぶ）”の入った太巻きやいなり寿司を持たせてもらっていたようである。

嫁いできたお嫁さんが実家に里帰りをして家に戻る時には、海苔巻きやいなり寿司を重箱に詰めて持たせる風習もあった。海苔巻きやいなり寿司は特別な時に作ってもらえるものであることが伺える。

米、梅干し、味噌は必ず常備しておくように言われていたそうである。

2) 主菜

見沼たんぼ周辺は、言うまでもなく地理的に海産物は手に入りにくい地域であるが、昭和 20 年代には、各地域に一軒は魚屋があった。そこでは鮭、ます、にしん、いわし、さんま、マグロの味噌漬け、干物、クジラ、サメをなどが売られており、手に入れることができた。サンマやイワシは醤油で炊いて食べていた。なまりは何よりのごちそうであり、家庭によって、筍と一緒に煮たり、さやえんどうと一緒に煮た物を食べていた。

見沼代用水の近くでは、夜になると川を塞ぎ止め、エビガニ、ナマズ、ウナギ、鯉などがたくさんとれた。エビガニはかき揚げや炊き込みご飯にするとおいしく、なまずは天ぷらにし、鯉はあらいや丸揚げ、筒煮にして食べた。タニシも煮て食べていた。

肉類は、家で飼っていた鶏やあひる、家の近くにいた鳩などが食べられていた。また近くには江戸時代から昭和 40 年代頃までの約 250 年間栄えた白鷺の営巣地があり、その周辺では白鷺の肉も食べていた様相であった。戦時中な

ど何も食料がない時、台風などによって巣から落ちた白鷺を鳥目に良いからと拾いに遠方からやって来て持ち帰り、肉をミンチにして食べていたという話を聞いた。鶏肉は親子丼などにして食されていたが、その当時の肉は硬くてあまり好まれていなかったようである。また、これらの鳥の卵もよく食べていたが、アヒルの卵は土臭かったそうである。白鷺の卵の黄身は水色できれいで、卵焼きにして食されていた。豚肉などは30年代後半頃、手に入るようになり、牛肉はスーパーなどが進出した時に食べるようになった。

その他の動物性たんぱく質としては、かえるやどじょう、イナゴを捕まえて食べていた。かえるは種類を問わず、大きければ何でも捕まえて食べており、これらの肉は柔らかくておいしかったそうである。また、イナゴは今でも懐かしい味として時々食べられている。イナゴは一晩おいてフンを出させ、たっぷりの湯で茹でて羽と足を取り、天日干しにして乾燥させ保存しておいた。食べる時に油で炒め、砂糖、しょうゆで甘辛く佃煮にして食べていた。

蜂の子もごちそうであり、フライパンで炒ってしょうゆで味をつけ、さらに、薪割をすると出てきた白い虫（テッポウムシ）も同様に食べられていた。当時はこのような虫も貴重な動物性たんぱく質やミネラルの補給となり欠かせないものであったようである。

そしてヤギを飼い乳を飲んで蛋白源を補充していた。

3) 副菜

野菜などのおかずは、自給自足で作られていたため、手軽に食べることができていた。キュウリは塩でもみ三杯酢で和えた“キュウリモみ”、ナスは蒸した“蒸しナス”などを特にお盆の時などに食していた。“ねぎぬた”や“のびるのしょうゆ漬け”も好まれ、“なずなの胡麻和え”は便通に良いとされていた。ラッキョウもよく栽培されており、塩漬け、甘酢漬け、しょうゆ漬けなどにされ、みそ炒めにすることもあり、各家庭で重宝されていた。

当時のかぼちゃはふかして食べていたが、水っぽく、あまりおいしいものではなかった。白いサツマイモや中が紫色のサツマイモもあった。白いサツマイモは干しイモにしていた。

野ぶきは茎を“きゃらぶき”にし、若葉は天ぷらにしたり佃煮にしたりして食された。柿の葉も新芽の柔らかい葉は、天ぷらにして食された。煮る、焼くだけでは硬くて食べにくいものは、揚げ物にすると食べやすく、この当時から

油はよく利用されていたようである。

漬物も、当然のことながらよく食されていた。沢庵は一樽ほど漬け、漬けた後は親戚に配ったりしていた。また、古く酸っぱくなった沢庵や青菜、白菜などの漬物はかつおぶしとしょうゆで調味して油で炒めてごはんと一緒に食べるおいしく、これらも懐かしい味の一つのである。

4) 汁物

季節の野菜などを入れて作っていた。味噌汁づくりは子どもの仕事でもあった。

5) おやつ

収穫時期が限られる作物は、保存するために様々な工夫がなされている。大豆は炒って石臼でひいてきな粉にした。麦も石臼でひいて粉状とし、サツマイモも、形が小さく、料理に向かないものは、薄くスライスしてむしろに広げ、天日干しにしてカリカリになったものを、粉々に砕き、石臼でひいて粉状にしていた。これらの麦やサツマイモの粉状の物は、手軽に食すことのできる糖質であり、子どものおやつにされていた。

前回まとめた『農のある暮らしⅡ』において、サツマイモの粉をうどんとして食されていたことを紹介しているが、サツマイモの粉はその他おやつとしても食されている。サツマイモの粉に水を混ぜて練り、熱湯でゆで、団子状に固めて指の跡をつけたものを蒸して、黄粉にまぶして食べられていた。サツマイモ自身に甘みがあるため、きな粉に塩を混ぜたものをまぶすだけで上等な甘いおやつとされていた。小さい頃はよく食べており、明治生まれの祖母に作ってもらっていた。また、麦が収穫された後には、“麦こがし”もおやつとされていた。“麦こがし”は麦を粉状にしたものを炒り、紙の上にのせて砂糖と混ぜたものである。そして学校から帰ってくると、おひつに残っていたご飯をおにぎりにして味噌をつけて食べた。今では懐かしい思い出である。

また、釜に残った古いごはんは水で洗い、その米粒を焙烙で焼いた。これが“ほしいい”である。焙烙で焼くと、ポップコーンのように跳ね、おこしのような状態になる。お醤油をちょっとかけて食べていた。

あられも、欠かせないおやつの一つであり、ポケット一杯にあられを詰め込み遊びに行ったものである。

当時のおやつは残り物などを上手に再利用したものが多く、現在のおやつと比べても非常に素朴で、素材そのものを存分に味わうことができる。糖質中心のおやつであり、育ち盛りの子どもには良いエネルギー源となっていたと思われる。

6) 調味料

各家庭で必ず大豆は作られており、その大豆で味噌および醤油を作っていた。料理の味付けに用いる調味料は、醤油が多く使われている。塩、酒は購入し、砂糖は買うものではなく、香典返しでいただくものであり、貴重なものであった。そのため、当時のぼたもちは砂糖の入ったあんこで作ったものではなく、きな粉に塩を混ぜたものでまぶし、塩味であった。食酢も購入していたようであるが、手に入らないときは薬局で売られていた酢酸を薄めて使うこともあったようである。サッカリンも市販されていたが、甘ったるい味であった。

7) 調理道具

今のような台所ではなく、どの家庭も土間にかまどと井戸があり、かまどにわらやまきをくべて調理していた。まきやわらで加熱すると、ガスでは得られない味が出るそうである。また、鍋も釜、焙烙、蒸し器などが使われた。八ツ頭の煮物などは、火を消した後も余熱で味が染みわたり、おいしくできあがったそうで、今でもかまどのある家庭ではガスで調理するよりもかまどを使うことが多いようである。

また、みょうがの葉も調理する際によく利用されていた。みょうがの葉を焙烙や蒸し器の上に敷き、その上に食材を載せて加熱していた。みょうがの葉はアルミホイルのような役割をするのと同時に、みょうがの葉から良い香りが食材に移り、おいしさを引き上げていたと思われる。

2. 行事の風習

1) お正月料理

お節料理については、「さいたまの味」にも掲載されているが、“くわいの含め煮”、“くわいのきんとん”、“八ツ頭の煮物”、“だて巻き”、“錦卵”、“炒り鶏”、“なます”、“きんぴら”を用いるのが主流である。また「さいたまの味」には掲載されていなかったが、“昆布巻き”も作られていた。当時の“昆布巻き”は、

煮干しとごぼうとニンジンを昆布で巻いて煮たものである。近年は、煮干しではなく、みかきニシンを用いている。

お正月には、七草粥や小豆粥も食べていた。小豆粥にはまゆ玉をいれ、家庭によって塩味であったり砂糖を入れて甘くしたりと同地域であっても味は異なっていたようである。

2) 葬祭時の料理

見沼たんぼ地域では 10 軒ぐらいが隣組となっており、葬儀の際は隣組の各家庭から夫婦 2 名が朝早くから手伝いに行き、料理を作っていた。葬祭時の料理にも珍しい風習が残っている。葬祭時の料理はすべて隣組に任さなくてはならず、喪主の家では料理に使うものを多めに提供し、それ以外は手を出してはいけないとされていた。葬儀の時に出来る料理も決められており、“蓮よごし”、“おこわ”、“ホウレンソウのお浸し”、“ハツ頭の煮物”、“煮しめ”、“刺身こんにゃく”、“天ぷら”は必ず出された。“蓮よごし”は緑色をしており、サツマイモのあんこに緑色の青粉で着色したものを、ハスの穴に詰めたもので、味は甘く、見た目からもあまり食べたいと思うものではなかったようである。“おこわ”は通常の“赤飯”のことであるが、不祝儀の時は“赤飯”を“おこわ”と呼び、ゴマは必ず擂ったものをかけていた。“ホウレンソウのお浸し”にも必ずすりごまをかけていた。鰹節はなまぐさの物であるため、絶対に用いてはいけないという習わしがある。“煮しめ”はごぼう、ニンジン、サトイモで炊いたもので、“刺身こんにゃく”はからし味噌をつけていただいていたが、このこんにゃくも手作りであった。

手伝いに来た男達は、主に“天ぷら”を作ったり、竹を小刀で削って箸を作った。この竹の箸は、葬祭時の食事に使った。

葬儀の帰りには、団子とおこわをきょうぎの上にのせ新聞紙に包んで、みんなに配ったそうである。

葬儀終了後、四十九もちは風呂敷に包んで腰に巻いてお寺に持って行った。この時、絶対に後ろを振り向いてはいけないと言われていたそうである。

3) 恵比寿講

恵比寿講は地域によっても異なるが、見沼たんぼ周辺では 11 月 20 日に行っている。恵比寿様が出雲の国から働いて帰ってくる日です。お頭付きの魚（さ

ばが多く、鯛はあげられなかった。)、ハツ頭、ごぼう、にんじんを大きめに切り、切り昆布を加え、油揚げを切らないまま一枚を加え煮込んだ物をお椀に山盛りにしてお供えした。

1月20日は恵比寿様が働きに出る日でお雑煮をお椀一杯に山盛りにし、お頭付きの魚と大根、にんじん、油揚げを千切りにした“なます”を山盛りにしてお供えした。今でもこの風習は続けられている家庭が多いようだ。

4) お稲荷さん

古い農家の庭先や境内には稲荷さんが祭られている。1日、15日は油揚げと豆腐をお供えし初午の日(2月最初の午の日)の時に男の子だけお稲荷様に一晚こもり、女の子は10時過ぎに行って帰ってくる風習があった。中学生の男の子たちが一晚泊すると次の日の朝に近所の人たちが赤飯を持ってお参りにやって来た。

まとめ

見沼たんぼ地域で伝承されてきた料理や風習について簡単ではあるが取りまとめてみると、健康で幸せに生きていくために行事を大切にし、日常の生活は慎ましく過ごしてきた様子がうかがえる。また、これらの行事や風習を通して、地域の方々との密なつながりを深め、食材はすべて無駄なく利用する知恵を学ぶことができる。近年、簡単に何でも手に入る時代となっている。ごはんも、米を洗い、炊飯器のスイッチを入れるだけで自動に炊けてしまうし、レトルトのごはんに至っては電子レンジで温めればできてしまう。簡単にできてしまえば、有り難さも感じられないのではないだろうか。今ではかまどのある家庭は非常に少ないが、ごはんをかまどで炊くという作業そのものが、簡単にできるものではなく、火加減や加熱時間を、火の燃え具合を見て、ごはんの匂いをかぎ、水の沸騰する音、水がひいた時の音など五感を働かせて何度も経験し、やっと一人前に炊けるようになっていられると言われている。一緒にごはんを食べる家族を思って炊いた白飯はこの上なくおいしいものに違いない。このような手間を惜しまず作られ続けてきた食文化を継承することで、すべての物に対する感謝の気持ちを失わないようにしたいものである。

2. フォーラム報告書

「子や孫に伝えたい食と健康について」

日時 : 1月23日(土) 9:30~13:30

場所 : 上野田農村センター

次第

1、主催者あいさつ

2、来賓あいさつ

3、基調講演・・・フーズ アンド ヘルス研究所 幕内秀夫氏

4、事例発表

はあとねっと輪っふる 事務局長 渡辺新一氏

愛知県農家 森川美保氏(第一回 農林水産省「食と農林漁業の食育優良活動表彰」受賞)

5、ディスカッション

題目「子や孫に伝えたい食と健康について」

進行：NPO 法人食育研究会 MoguMogu 代表 松成容子氏

6、郷土食試食

7、閉会のあいさつ

料理協力：埼玉県ふるさと味の伝承士有志

おとめ(老止)クラブ

ファーム・インさぎ山スタッフ

この事業は、農林水産省「平成27年度消費者ニーズ対応型食育活動モデル事業」により開催されます。

プロフィール

- ・ 幕内秀夫氏

1953年 茨城県生まれ。東京農業大学農学部卒業。

専門学校の講師を勤めるが、山梨県の長寿村桐原と出会い、欧米模倣の栄養教育に疑問を持ち退職。その後、伝統食と健康の研究を行う。帯津三敬病院、松柏堂医院などの医療機関で約30年間、食事相談を行う。

現在、フーズ&ヘルス研究所代表。スポーツ選手の個人指導。企業の社員食堂や学校給食の改革を行う。主な著書、『粗食のすすめ』、『じょうぶな子どもを作る基本食』、近刊『ドラッグ食』など多数。

- ・ 渡辺新一氏

1948年1月に宮城県の蔵王のふもとに生まれる。

1969年4月に埼玉トヨペット（株）に入社、サービス・販売を経験し、2002年4月より「はあとねっと輪っふる」の担当になり、現在に至る。本社ショールーム（さいたま市中央区）を活用し、高齢者・障がい者・子供達・健常者と農業体験、就労体験、その他のイベントを始め多様な人と人との交流の場を作っております。

2007年には内閣府「バリアフリー化推進功労者表彰」を全国の販売会社では初となる受賞。

- ・ 森川美保氏

別紙記載

- ・ 松成容子氏

国立大学法人奈良女子大学家政学部食物学科卒。

自らの出産を機に、1994年より、フランスの味覚教育、日本の栄養教育、食農教育などを積極的に取材開始。文字づらよりまずは体験が大切と、2000年に講演会で出会ったママたちと子連れで食体験活動をはじめめる。

2003年、NPO 法人食育研究会 Mogu Mogu を設立し、代表理事につく。

現在、年間20~30の食体験イベントを自主企画運営するほか、幼稚園、小学校、公民館などの依頼で出向く食育、また講演活動、ラジオ・テレビ出演、執筆活動など続ける。食べ物専門の書籍や冊子を作る編集プロダクション、有限会社たまご社を設立し、代表取締役。

「食べ物が体に与える影響」

幕内秀夫先生

食と健康の関係についての話をします。

大人の方々にとっては、子ども時代に身につけたきちんとした食習慣について確認するだけのお話になるかもしれません。



【消費と生産の間に出来た距離】

子ども時代の食事がその後の人生にも大きな影響を与えていると思うことはありませんか？私は茨城県の出身で1953年生まれなので、農業が生活のすぐ近くにありました。今でもくわやまんのの使い方が体に染みついています。子どもは農業高校に進学することが当たり前でした。

しかし、最近では消費と生産の距離が遠くなってしまっています。そして、そのことを特に気にしない時代になってきているのです。

【情報があふれる社会】

現代は「情報過食症」といわれるくらいさまざまな情報が溢れています。食品や健康についての情報を手に入れることも容易です。味や価格についてだけでなく、塩分やコレステロールなどの栄養成分についての専門的な知識も簡単に調べることができます。

しかし、この「情報」によって食がおかしくなっているように思えるのです。

【食が原因で病気になる理由】

なぜ、食事が原因で病気になる人が増えているのでしょうか。

赤ちゃんは生きるために食事をします。しかし人間は他の動物とは違い、成長するにつれて食事に楽しさを求めるようになります。

この要求が大きすぎると病気の原因になってしまうのです。なぜなら快楽を与える食事は体に悪いことが多いのです。身体に良い大根やニンジンなどの野菜はストレスを解消してくれませんが、ストレスを解消してくれるのはビールなどの身体に悪い食べ物なのです。

【食べることはストレス解消法の1つ】

大人になってお酒やタバコを1度覚えてしまうと、元の生活に戻ることが考えられなくなります。日本人の多くは、アルコール・ニコチン・スイーツ・カフェインなどでストレスを解消しています。それ以外の方法だと、女性は買い物、男性は競馬や競輪などのギャンブルによってストレスを解消しています。しかし、これらはすべて私たちが子供のころにはできなかった方法なのです。

【ファストフードの普及と肥満問題の進行】

最近多くなっているのがマクドナルド世代といわれる人たちです。特に東京や大宮などの都会に多く見られます。このマクドナルド世代には世間一般的に肥満といわれる人が多いという特徴があります。特に30代中盤くらいの人に多くみられます。しかし、対照的に60歳以上の人にはほとんど見られません。

この違いの原因の1つに、幼少期に摂っていた食事内容の違いが挙げられます。現在60代になる方々は幼少期に健康的な食事をとっていました。しかし、

現在 30～40 代になる方々の幼少期は、食の欧米化が進み始めた時代のため、ハンバーガーなどのファストフードやパンを食べる頻度が昔に比べて多くなりました。

60 代の人たちはアンパン、クリームパン、ジャムパンなどの油と砂糖が多く使われているパンは「おやつ」だと考えています。しかし、若い人たちの中にはこれらを「食事」として食べている人がたくさんいます。

【お米から小麦へ】

ドーナツが朝食や夕食として食べられるようになったことからわかるように、現代の私たちの主食はお米から小麦へと変化しつつあります。その小麦も食の欧米化が進み始めたころは国産のものが多く使われていましたが、次第に生産量が追いつかなくなり、現在ではほとんどを輸入に頼っています。

輸入小麦はふわっとしていて膨らみやすく、加工しやすいのでパン、ドーナツ、ケーキ、ビスケットなど様々なものの原材料として使用されています。小麦を使った加工食品と組み合わせられることの多い、ハムやチーズなどの食品にはほとんどの場合、添加物が使用されています。

【ほとんどの料理に使われている砂糖と油】

最近の食事には、ほとんどのものに砂糖と油が使用されています。昔のメニューにも佃煮や天ぷらのように、砂糖や油を使ったものはありました。しかし、最近の料理ではおかずだけでなく、主食にも砂糖と油が使われているのです。

砂糖と油を好むのは人間だけではなくありません。例えば、毎日人間から餌としてお菓子をもらっているサルや、人間のごみ置き場を漁っているクマなどは、人間の食べ物を通して砂糖と油の味を覚えてしまいました。

刑務所は糖尿病を治すのに適しているという説もあります。

刑務所内の食事の予算は 3 食で 500 円ほどしかなく、鯖缶などの缶詰が主なメニューです。一緒に刑務所を見学に行った女性はご飯を半分ほどしか食べることができなかったと言っていました。

砂糖と油を使った食べ物はお腹が一杯でも食べられるものです。

例えば、食後のおなかがいっぱいの時に焼き芋を食べることはできませんよね。でも、芋羊羹やスイートポテトなら食べることができるのではないのでしょうか。

【やめられない砂糖と油をつかった食品】

アメリカの人のように、幼少期から油や砂糖を多く使った食品を食べ続けていると、この食品を絶つことは非常に困難です。特に小学生くらいの時期に肥満だと、生涯を通して肥満である傾向があります。アメリカでは年間 20 万人もの人肥満を解消するための手術を受けています。また、日本でも年間数千人が同じ手術を受けているのが現状です。

身体に悪いといくら説明しても、煙草やアルコールをやめるのが難しいように、油と砂糖を使った食べ物を我慢することもストレスの原因になります。

【肥満問題＝貧困問題？】

この問題の始まりは主食がお米から小麦へと変化したことです。世界でも有数の肥満国といわれているオーストラリアやアメリカでは、肥満問題は貧困問題でもあると考えられています。貧しい家庭ほど安く簡単に手に入るファストフードをたくさん食べているからです。この問題を解決することはとても難しいです。

昔のパンは砂糖と油をたくさん使ったものが多く食べにくいものでしたが、塩を加えることで、口当たりがよく食べやすいものへと変化しました。

日本は経済格差が少ない国なので、コンビニやスーパーで簡単に食品を買うことができます。パンの中には 100 円で買えるものもあり、手軽にお腹を満たすことが可能です。ところが、アメリカやオーストラリアでは 100 円でパンを買うことはできません。コンビニやスーパーの食品は値段が高くて手が届かないので、食品を安く購入できるファストフードに行くのです。

日本のファーストフードでは 1 番安いものでも 300~400 円かかってしまうので、3 食食べ続けていると非常に高い金額になります。しかし、海外のファストフードは日本よりも値段が断然安いのです。

日本にはファストフードよりも安い価格で手に入れることのできる「お米」があります。お米があるからこそ、私たち日本人はドーナツやピザ、ハンバー

グなどを食べていても肥満になる人が少ないのです。このことから我々がお米にとっても救われているということがわかります。

【日本は肥満の人の数が少ない？】

世界的に見ても、韓国や日本は肥満の人の数が少ない国として知られています。この2つの国に共通しているのは、お米が主食だということです。しかし、理想的な食事は人それぞれ違います。体格や好み、家族構成、生活環境、仕事、世代、金銭的な問題など、人によって違うことがたくさんあるからです。

まず大切なのはご飯をきちんと食べることです。オーストラリアではご飯の代わりにパンになりますが、どちらも1日3回食べるのが理想的です。朝晩はご飯を食べて、うどんやそばなどの麺類はお昼に食べることがおすすめです。主食には基本的に油・砂糖は使いません。

昔は煎餅屋がたくさんありました。よくおやつにお米を持っていき煎餅を焼いてもらいました。しかし、あまりおいしくはありませんでした。

その少し後の時代に歌舞技揚げが登場します。これは油と砂糖と味の素で味付けされていたのでとてもおいしかったです。

茨城県はお米の生産量が日本一でした。しかしあまり美味しいお米ではありませんでした。明治時代から品種改良を続け、現在では700種類ものお米が生産されています。お米が美味しくなったことに加え、電気炊飯器の登場によって、さらに手軽にお米を食べることができるようになりました。

日本人は昔、お米をつくるために川から水を引き、3000年もの間、水をつってくれる森や林などの自然を守り続けてきました。様々な技術が発達した現代でも、日本の面積の約70%は自然が占めています。オーストラリアには現在、面積の約5%ほどの森しか残っていません。日本人は長い間、お米をつくるために必要な森や水を守り続けてきたのです。

安いお米ならお茶碗一杯あたり20～30円で食べることができます。この低価格でたくさん手に入れることのできるお米こそが、日本や韓国の肥満進行を抑

制している最大の要因なのです。

【子どもが真似する食習慣】

カタカナ主食を全て無くす必要はありません。ただ、毎日食べていると私たちの体にとってよくないので、食べる回数を少しだけ減らせばいいのです。

砂糖や油を多く含む食品を食べることがやめられない人には、お酒もたばこもやらないという方が多くいます。他にストレスを解消する手段がないので、食べることがやめられないのです。

しかし、体に悪いことだと自覚している場合が多いので、子どもや孫に見つからないよう、夜中に食べるという方がたくさんいます。子どもはお父さんのお酒やタバコはあまり真似しませんが、お母さんのパン好きやスイーツ好きは真似してしまうことが多いからです。

【大事にしたい発酵食品】

日本の伝統食品の中でも、特に大切にしたいのが発酵食品です。日本には発酵食品がたくさんありますが、味噌はその中でも 1 番大事にしたい食品なのです。発酵食品には短時間の調理ではつくることができない栄養素がたくさん含まれています。そのため私は、長い時間をかけて調理する食品ほど、大切にしなければならないと思っています。

【摂りすぎて怖いのは塩分より糖分？】

塩分はたくさん摂っても体外に排出されるので、特殊な病気でない限り過剰にはなりません。しかし、砂糖は身体がいくらでも受け入れてしまいます。

【変化する料理への考え方】

最近の若者の中には、日本料理や和食がどのような料理なのか理解できないという人が増えてきています。日本の昔ながらの朝食の献立といえば、ご飯・味噌汁・漬物・焼海苔・納豆などが一般的ですが、「調理過程を見ても何をつくられているか分からない」という人が近年増加しているのです。このことから、昔に比べて料理をする女性が少なくなっているということがわかります。

若い主婦の方に聞くと、日本料理は難しいというイメージを持っている人がたくさんいました。また、朝は忙しいから食べないという人も最近増えていて、

問題になっています。

【自然の甘さは気休めにしかない？】

甘いものが食べたいと思ったとき、芋や栗、とうもろこしなどの自然な甘さを持つ食品を食べても何か物足りなく感じます。砂糖の甘さでないと満足できないのです。

昔は今よりもお酒やタバコをやらない女性がたくさんいました。その分、和菓子を食べながら近所の人と話す機会が今よりもたくさんありました。長生きしている人に共通しているのがこの和菓子とお茶と近所の人とのおしゃべりなのです。

しかし、時代の変化とともにお茶が珈琲になり、砂糖を入れて飲むようになりました。さらに、和菓子が砂糖と油がよりたくさん使われた洋菓子へと変化していきました。

【おかずと主食の関係】

献立を決める際、おかずが与える影響は意外と小さいものです。主食を変えらるとおかずも間食も変わります。ご飯を食べた後にデザートを食べる人はあまり多くありません。バイキングでも、パンを主食として食べていた人は食後にデザートを取りに行きますが、ご飯を食べていた人はいかないことが多いですよ。主食がパンだといつデザートも一緒に食べてしまうのです。せめてどちらか片方にするようにしましょう。

【理想の献立】

おかずのメニューは季節の野菜を中心に考えるようにしましょう。例えば、春はふきのとうの煮物などです。これをおかずにパンを食べる人はいませんよね。

日本伝統の野菜はおひたしや和え物にするのがおすすめです。サラダにしていると、主食がパンになってしまうので注意しましょう。

動物性食品はお肉よりも魚を食べることがおすすめです。できればお米は未精製の玄米などが良いですね。

お金の問題を考慮しつつ、農薬や放射線など、食品の安全面にも配慮しましょう。ご飯を主食にするだけでも、パンを主食に_メニューよりも安全性は高まります。パンと一緒に調理されることが多いハム・ソーセージには沢山の添加物が使用されているからです。

まずは、財布と相談しながら和食を意識した献立に挑戦してみてください。少しずつ理想的な食事習慣を身につけていきましょう。

「農業を通じて学べること」 渡辺新一先生

【イベントを始めたきっかけ】

会社の社会貢献科という部署で子どもたちに関わる仕事をしていた時の話をします。

私は車関係の会社に長年勤めていました。2002年に社長が「ノーマライゼーションを目指そう」と言い出したことがきっかけで、会社に社会貢献科が誕生しました。現在では、高齢者・障害者・障害児・健常者・子どもなど様々な人を対象にした活動を行っています。

【イベントを通して得られるもの】

高齢者・障害者・障害児・健常者・子どもなど色々な人達と交流しながら、農業体験のイベントを行っています。始めたきっかけは、車いすに乗っていた子どもが「農作業をしたことがない」と言っているのを聞いたことでした。それを聞いた後、私は「障害を持っていても農業はできるのではないか」と思い準備を始めました。

荻原さんの田圃を借りて、イベント参加者の募集を始めたところ、第1回目のイベントには80人くらいの方が参加してくれました。参加者は毎年増え、現在では190人もの人が参加してくれるようになりました。参加してくれる子供のたちの中には、ダウン症や知的障害、車いすなど様々な障害を持っている子がいます。私は障害を持っている人も持っていない人も一緒になって作業できる機会があるのはとてもいいことだと思っています。

中には農作業よりも、田圃にいるカエルやナマズなどの生き物を捕まえることに夢中になっている子もいます。去年の田植えのときに捕まえたカエルを1年間家で育てて、翌年の田植えのときに持ってきた親子がいたときは驚きました。他にも、ナマズを育てた親子もいました。

このイベントを通して、日常生活ではなかなかできない経験をすることがで

きます。また、参加している親子のほとんどは「目標」をもってイベントに参加しています。「同じ目標を持つことで親子間のコミュニケーションがうまく取れるようになった」と参加者の方に言われたときはとても嬉しかったです。

【参加するみんなにいいことがある】

新入社員は全員、研修としてこのイベントに参加します。車いすの人が道具を使って田植えをしている様子を見て驚いていました。

稲刈りのときにはもちろん鎌を使うので、作業の前に梨やキュウリを使って、鎌がどれだけ切れるものなのかを参加者の方に説明します。また、稲にはお米が100粒くらいついているから無駄にしない様にとということも説明します。

新入社員たちは障害を持っている人たちとの接し方やお米の大切さ、農業の大変さなどを学ぶことができます。

親子で1日中同じ作業をする機会は、普段あまりありません。このイベントに参加することで親子の仲を深めることができます。

このイベントの参加料は500円ですが、食事もついでに値段です。お昼ごはんには、収穫したばかりのお米を庭でわら炊きにして食べます。これが焦げてしまったり炊けていなかったりと難しいです。さらに、自分たちで収穫したお米を1～2キロ程ですがもらうことができます。

【ダチョウの卵と普通の卵】

去年の秋ごろ、子どもたちとダチョウの卵を使って茹で卵やたまご焼きをつくるイベントを行いました。ダチョウの卵の大きさは鶏の卵の4倍ほどもあり、値段は1個4000円程です。イベントでは4個用意しました。普通の卵は5～7分ほどの過熱で食べることができますが、ダチョウの卵は最低1時間半加熱しなければ食べられません。味はとても淡白でした。このイベントは子どもたちにとっても好評でした。

【社長も参加】

時間がある時には、社長もイベントに参加します。社長は農業高校出身なのでともと農作業が好きな人なのです。

農業体験のほかにも普段できない経験をたくさんすることができます。例え

ば、去年・おとしは知っている人を呼んでコンサートも開いたり、手品をやったりしました。さらに社長の希望で 2 年ほど前から蒸し器を使った燻製も始めました。

【昔ながらの遊び方】

参加する子どもたちの中には、泥んこ遊びを楽しみにしている子が多いです。中にはバッタやカエル、ヘビなどを捕まえることに夢中になっている子もいます。そのため思い切り遊べるように、参加者の方には着替えを必ず持ってきてもらいます。

【障害のある人との関わりも農業も難しい】

障害を持つ人に対する心のバリアのようなものを取り除くのはとても難しいことですが、同じ作業を通して少しずつなくしていけたらと考えてイベントを開催しています。

また、このイベントを通して食べ物を作ることの難しさも実感することができます。私たちの田圃では無農薬でお米を育てていますが、課題がたくさんあります。鴉や虫に食べられてしまったり、うまく育たなかったりととても大変です。

「2つの命を使って伝える命の大切さ」 森川美保先生

大豆とお米を栽培している農家で行っている教育ファームについてのお話をします。

【誰かのために何かをする喜び】

誰かのために何かをして、それが嬉しいという気持ちを参加者の方が実感できることを目標に教育ファームを開催しています。そのため、子どもたちにはヤギと一緒に作業を行ってもらいます。子どもたちに「ヤギに食べさせる枝豆の収穫をしようね」というとみんな普段よりも一生懸命作業に取り組みます。

【同じ味の味噌は一つもない】

発酵食品の製造体験で参加者の方が作っている味噌には、同じものは1つありません。作る人によって全く違う味の味噌に仕上がります。その秘密は麴にあります。私の教室では5種類の麴を用意していて、その人の好みの味になるようにブレンドして味噌をつくっています。さらに5種類の麴のうち、玄米・白米の麴は私の畑で収穫したお米を麴屋さんに持って行って作っているのです。このイベントでしか作れない味の味噌ができるのです。

味噌はとても地域性が高い食べ物で、種類がたくさんあり、味も大きく異なります。しかし、それぞれの価値観の違いを尊重するのが現代社会の風潮なので、私の教室ではそれぞれの家庭の味を尊重して味噌を作ってもらっています。

【命を動かすことへの責任と覚悟】

参加者の方々へも伝えるようにしていますが、人間には命を動かす力があるということを自覚し、そのことに対して覚悟と責任を持つことが大切だと私は思っています。植物であれば、種をまくことで命が動き出します。動物であっても人間が手を加えることで命が守られも失われもします。

人間は他の動物と比べて親や周りの大人に守られて過ごす期間がとても

長いです。しかし、動物のなかには生まれた瞬間から自分の力で生きていかなければならない種類もあります。様々な生き物の命を左右する力が人間にはあるのだということを我々は自覚しなければなりません。

【食べるためには名前をつけてはいけない】

ペットとして可愛がる前提の動物に名前を付けて可愛がるのは良いと思います。しかし、食べるために育てている動物には名前をつけてはいけません。名前を付けて可愛がっていた動物を食材として調理することはとても残酷で、子どもの心に大きな傷を残してしまうからです。

子どもには自分が食べるために育てているということをきちんと理解させましょう。

鶏のふんを畑に戻して肥料にしたり、収穫したお米のもみ殻を卵の下に敷いて割れない様にしたりしている様子を子どもたちに実際に見せることで、違う命同士が支え合って生きているということを学ばせることができます。

【命の大切さを伝えるために必要なこと】

命には 2 種類あると私は思います。大地に根を張って花や実をつける生き物と、人間や動物のように心臓や手足をもち、大地を自分の意思で移動できる生き物の 2 種類です。命の大切さを伝えるとき、どちらか片方だけではその尊さを伝えきることはできないと思うのです。そのため私の教育ファームでは、必ず植物と動物の両方の命をいただく体験を行っています。

牛や豚など、4 本足の動物をさばくには特別な許可が必要ですが、鳥などの 2 本足の動物をさばくためには特に必要ありません。そのため、体験ファームではよく、鶏をさばくイベントを行っています。さばくといっても、血がほとんど出ない方法で行うので、トラウマになる心配はありません。

このようなイベントは、お子さんが幼稚園から小学校低学年ぐらいのときに体験してもらうのが 1 番です。実際に経験することで、他の命をいただいて自分の命に変えるということをより深く理解させることができます。

この教室に参加した子どもたちはみんな、さばいた鶏のことを「最後まで食べてあげなきゃかわいそう」といいます。このことがきっかけで普段から最後まで残さずに食べるようになった子がたくさんいます。

【人間ならいろいろなことを感じよう】

景色を見て綺麗だと感じることは人間の特権です。人間は他にも様々な感覚を持っています。せっかく人間に生まれ、たくさんの命を犠牲にして生きているなら、色々なことを経験するべきだと、私は思います。

【他の人よりも少し遅いだけ】

参加者の中には不登校の問題に悩む親子も参加されることがあります。私は不登校の子供というのは熟し切っていないみかんのようなものだと思うのです。他のものはとっくに出荷され、1つだけ木に残った熟し切ったみかんは、余分な水分が抜けてとっても美味しいみかんジュースになります。このみかんのように親から離れるのが少し遅くても、立派に人の役に立つことができます。いい親子関係を築くことができているのなら、急いで解決する必要はないと思うのです。

【相手の立場から考える能力】

参加者の方に稲の花の写真をみせて「この花になったつもりでセリフを考えて下さい」と質問するという企画を行ったことがあります。この質問には「相手の立場になって考えることを学ぶ」という目的があります

これは社会の中でコミュニケーションをとるためにも非常に大切な能力です

【農作業は手段の1つ】

年間を通して農作業を体験してもらうために、発酵教室も開いています。農作業を体験してもらうこと自体が目的なのではありません。あくまでも農作業は心と体を発達させるための手段なのです。

【感謝の気持ちを伝える醤油】

ある小学校で、種まきから収穫まで生徒たちが行った大豆を使って、もろみを仕込み、醤油をしぼって卒業のときに親にプレゼントするというイベントを行いました。子どものつくった醤油で料理を作る。そこからまた毎日の食が広がって平和が生まれていけばいいなと思います。

【綺麗ごとだけでは伝えられないこと】

綺麗ごとばかりでは伝わらないことがたくさんあります。私も子どもたちや保護者の方と一緒に学び合いながら、これからも命の大切さについて伝えていきたいと思っています。

【食育という名の過密電車】

最近ではなんでもかんでも「食育」というようになってきています。しかし、食育という名の電車はとっくの昔に過密状態なのです。少し前からこのままで大丈夫なのかなと思っていました。最近では食育という名の運動が、より多様なものになってきています。

【さいごに】

どんな人生を送りたいですか？と聞かれたとき、私は、それぞれが影響を与えながらその分野を極め、全てを分かち合える人生を送りたいと答えました。

これまでもこれからも、そんな人生を歩んで行きたいと思っています。

「ディスカッション」



【幕内先生への質問】

Q: ホストハーベスト農薬とはなんですか

A: ホストハーベスト農薬とは日本語で「収穫の農薬」という意味があります。収穫した後、食品が長時間の輸送に耐えられるようにするために使われる農薬のことを指します。国産の食品を中心にした食生活を送っていればあまり関係はありませんが、ふつうの農薬よりも有毒性が強いので注意が必要です。

Q: 学校給食についてのお話をしてください

A: 最近の学校給食の献立を見ると、ハンバーガー・ホットドック・菓子

パンなどがほとんどで、ご飯とみそ汁のようなメニューは少なくなってきています。私たちの税金を使って子どもたちに正しい食習慣を身につけさせるための給食を実施しているのに、これでは意味がありません。

せっかく行うなら正しい学校給食を実施するべきです。そのために私たちは16、7年前から学校給食の主食を全てご飯にしようという運動を始めました。お米は価格も安く、保存性も高いうえに採れる場所が限定されません。現在私たちが説得した学校は2000校ほど、全国の学校の約7%です。

学校給食の問題は安全性・価格などたくさんありますが、学校給食を全て米飯にすることで献立自体が大きく変化するので、問題を見直すきっかけにもなります。

自治体の中には子どもが喜ぶからと、当初の目的を忘れた献立内容で給食を提供しているところもあります。だから私は「変な給食」というタイトルの本を自治体の実名入りで出版しました。

給食を全米にする計画は都会ではほとんど受け入れられませんが、日本海側では比較的受け入れてもらえます。それには2つの理由があります。

1つ目の理由は、都会では食材の生産地と消費する場所が離れていることが多く、食べ物が作られる過程を知識として理解するだけになってしまいがちだということです。2つ目の理由は、農業を政治の政策として利用しようとする政治家があまりにも多いということです。そのため肝心の政策がほとんど実行されず、理想が語られるのみに留まってしまっているのです。

【渡辺先生への質問】

Q：イベントへの参加を呼び掛ける上手な方法はなんですか

A： 人とのコミュニケーションや繋がりを大切にすることを特に気をつけています。あと、参加できるときに参加してもらおうシステムにしています。去年都合が悪くてイベントに参加できなかった方には、今年は参加してくださいねという風に声をかけています。

あと、自分の気がついたときに声をかけるようにしています。無理にやろ

うとしても長い間続けることはできません。反対に楽しんでやっている人のところには自然と人が集まってくるものです。色々な経験ができる機会を作ること、農業の楽しさをたくさん学んでもらいたいと思っています。

【森川先生への質問】

Q: 農業体験イベントの参加者募集や動機付けはどのように行っているのですか

A: 全ての人に私の考え方を理解してもらうことは不可能だと思っています。もちろん向上心のある方はどんどん命の大切さを理解されますが、まったく農業に関心のない方に私の考え方を押しつけるのはエゴではないかと考えています。自分は神様でも何でもないので、ご縁のあった方としか交流することはできません。

農業にまったく関心の無い大人の考え方を变えることはとても難しいです。そのような相手にアプローチしたい場合は、お子さんなど対象の方が肯定できる存在を通して変えていくしか方法がありません。

Q: 参加者の方に働きかける際、気をつけていることは何ですか

A: 人間は加害者よりも被害者でいる方が楽な生き物なので、小さいアヒルを鴉が狙っている現場を目撃した時、多くの人が鴉を責めます。しかし、それだけでは平和を保つことはできません。

私は、相手を責めるだけでは何にもならないと思うのです。大切なのはどうしてそうなったのかという過程の部分ではないでしょうか。相手を責めている自分も加害者の立場であるということを、常に心の根底に置くようにしています。

【試食会の様子】

お品書き



赤飯



まんじゅう



里芋おはぎ



ハツ頭の煮物



切り干し大根の煮物



どぼうの丸煮



金平どぼう



ヤーコリンの金平



ほうれん草のごま和え



ミックス揚げ



小松菜と厚揚げの煮浸し



かぼちゃとすき昆布の煮物



大根の漬物



白根漬け



豚汁

他



森川美保氏のプロフィール

季の野の台所 プロフィール



森川家の家族は、4人。夫兼父光男 妻兼母美保、そして二人の娘です。最初の子が妊娠4ヶ月の時『おなかの子は女の子に違いない!』との直感から 季節の野原で元氣 いっぱい駆け回る子になって欲しいとの想いから『季の野』と名を決めその後、自分のう ちの屋号にしてみました・・・。なんと、商標登録もしてあります。(第4438507号)



認定活動



化学肥料、農業等の使用に伴う環境への影響をできる限り軽減し、生産性の維持、向上と環境の保全を両立させる『環境保全型農業』を県、市町村及び関係団体が一体となって推進していく方向の中で 効率的で安定した魅力ある農業経営を目指す農業者が自ら作成する農業経営改善計画【目標】を市町村が認定し、その計画達成に向けて、様々な支援措置を講じていくとするもの。同時に農業者は認定を受ける事で、誇りを意欲を持って経営者としての自覚を自ら高めていくことを期待するものです。

エコファーマー



エコファーマーとは「持続性の高い農業生産方式の導入の促進にかなする法律」(持続農業法)に基づき農業者はそれに見合った農業生産方式(たい肥などによる土作りと化学肥料、農業の低減を一体的に行う生産方式)に関する「導入計画」を策定し、これを都道府県に提出して、その計画が適当である旨の認定を受ける事ができます。この認定を受けた農業者の愛称がエコファーマーです。

認定番号 163

平成13年10月 愛知県知事 神田真秋 認定

持っている資格など



農家だからと言って、お米や大豆の育て方だけを知っていればいいというものでは農業を営んではいけません。農作業の合間を縫って・・・いや、いろんな研修や講座の合間を縫って農作業をしています。もうこれで学ぶことはない。なんてことは一生のワタにはないでしょう。農家だからと言って、お米や大豆の育て方だけを知っていればいいというものでは農業を営んではいけません。農作業の合間を縫って・・・いや、いろんな研修や講座の合間を縫って農作業をしています。もうこれで学ぶことはない。なんてことは一生のワタにはないでしょう。

愛知県認定エコファーマー

食と農の応援団会員
美浜町都市農村交流協議会会員
自然体験 (CONE) リーダー
農業者のための「ブレイクスルー思考(突破思考)」白帯
プロジェクトワイルドエデュケーター
農村女性のための子育て相談指導員



\ ファーム・インさぎ山 /

「これからの子や孫のために、食と健康について」

～受け継がれる郷土の食、そして思い～

参加料
1000円
裏面申込
定員80名

1月23日(土) 9:30～13:30

会場:上野田農村センター(裏面地図あり)

(さぎ山記念公園

野外活動センター入口隣)

ベストセラーとなった『粗食のすすめ』の著者。
東京農業大学栄養学科卒業。管理栄養士。
山梨県の長寿村を知って以来、伝統食と民間
食養生の研究を行う。日本列島を歩いての縦
断や横断、また四国横断、能登半島一周など
を重ねた末に、“FOODは風土”を提唱。

第一部 9:30～12:20

基調講演 フード アンド ヘルス 研究所 代表 幕内秀夫氏

事例発表 NPO法人 はあとねっと輪っふる 代表 渡辺新一氏

愛知県農家 森川美保氏(第一回 農林水産省「食と農林漁業の食育優良活動表彰」受賞)

パネルディスカッション

(コーディネーター: NPO法人 食育研究会 MOGUMOGU 代表 松成容子氏)

第二部 12:20～13:30

郷土食試食

このフォーラムは、農林水産省「平成27年度消費者ニーズ対応型食育活動モデル事業」により開催されます。

参加申込用紙

下記、必要事項をご記入のうえ平成28年1月17日(日)までに、
FAX またはメールでご連絡下さい。

※メールの方は件名に「フォーラム」記載願います。

申込日:

氏名			年齢	歳	性別	男・女
連絡先	住所(〒 -)					
	電話		E-mail			
ご職業						

※ ご記入頂きました個人情報は、本事業にのみ使用致します。

申込用紙送付先

〒336-0977 埼玉県さいたま市緑区上野田 282 ファーム・インさぎ山

TEL&FAX : 048-878-0459 (9時~18時)

E-mail : sagiyama1997@gmail.com

アクセス(要時刻表確認)

さぎ山記念公園への公共交通のご案内

国際興業バス「さぎ山記念公園」下車徒歩5分

大宮駅東口より(30分ほど)
大01浦和美園西口行き
大02浦和学院高校行き
大81さいたま東営業所行き
(大81は綾切橋下車徒歩7分)

浦和美園駅西口より(15分ほど)
大01大宮駅東口行き

会場案内図

さぎ山記念公園 野外活動センター入口 隣



さぎ山記念公園マップ

