

平成 27 年度



消費者ニーズ対応型食育活動モデル事業
日本食セミナーダイジェスト版



「豊かな食文化を語り合う」

— いわき・なこそを中心に —

平成17年（2005）6月に「食育基本法」が施行されました。「食育」とは、「生きるうえでの基本であって、知育、徳育および体育の基本となるもの」といわれています。すなわち、あらゆる世代の国民に必要であり、食育は「心身の成長および人格の形成に大きな影響を及ぼし、生涯にわたって健全な心と身体をつちかい豊かな人間性をはぐくむ基礎」となっています。

活動や実践の目的は、食生活や食品の生産の理解を通して「国民の心身の健康増進と豊かな人間形成」「食に関する感謝の念と理解」「家庭における望ましい食生活の理解と健康づくり」「食を媒体として家庭・地域・職場での交流の機会となり、さらには人間性や社会性を育成する」「望ましい食習慣や食生活から生活習慣病の発症を予防し、国民の健康増進の推進」などにあります。

実際には、「郷土料理や行事食の意義と理解」「生産者と消費者との意見交換」「農林漁業の体験による食育の理解」「食の安全性の理解と把握」「地方の公共団体における食育への取り組み」など、さまざまな形で取り組まれ、実践されています。

2013年12月に日本型食生活の基本となっている「和食」が、ユネスコ無形文化遺産に登録されました。このことにより、日本の古くから伝わっている「和食」だけでなく、学校給食の食事様式の基本となっている「主食・主菜・副菜の形」をとっている「日本型食生活」も健康のための食事であると注目されています。

無形文化遺産に登録された「和食」の特徴は次の4項目にまとめられています。

- 多様な新鮮な食材とその持ち味の尊重
- 健康的な食生活を支える栄養バランス
- 自然の美味しさや季節の移ろいの表現
- 正月や節句を中心とした行事食との密接な関わり など。

日本には「三つ子の魂百まで」という諺があります。家庭でつくる「おばあちゃん、お母さんの料理」、「自分の郷土料理や行事食も懐かしい料理」として、年齢に関わらず高級料理店の料理より美味しい味つけのものとして脳裏に刷り込まれています。私たちの味覚の基礎は、3歳までの食生活で構築さ

れるといわれています。子供のときの食生活は、小学生から高校生の人間性や社会性の形成にも影響しています。社会問題となっている10代の子供たちの「いじめ」も、日常の食習慣や食事内容と関係があるともいわれています。

3・11東日本大震災前は、いわきの農水産物は、新鮮で美味しいことでよく知られていました。新橋にあったいわきのアンテナショップも、人気の店でした。私たち一般社団法人四季旬鮮協会は、綺麗な砂浜を前にした勿来、植田、小浜の海の幸、鮫川の上流の川魚や農産物などを中心としたいわきの食材、食文化（郷土料理など）を復活させ、総じていわき地区の復興・活性のお手伝いができないかと、考えていました。

一般社団法人四季旬鮮協会
事業推進会議 議長 成瀬宇平

成瀬宇平氏紹介：鎌倉女子大学名誉教授、医学博士

日本テレビ「3分クッキング」テレビ朝日「今どきご飯」
元アドバイザー。

著書・『食材図典Ⅰ（生鮮食材編）、Ⅱ（加工食材編）、
Ⅲ（地産食材編）』（小学館）、『47都道府県・伝統食百科』
（丸善出版）、『下ごしらえ便利事典』（柴田書店）
『Q&A 食べる魚の全疑問』（講談社）、『応用 調味料の辞
典』（柴田書店）等多数

日本食セミナー（福島）

日本食セミナー（福島）	
日時/参加	平成 28 年 1 月 30 日（土） 約 65 名
開催場所	ホテルアクセス
協力 参加者	福島県立磐城農業高等学校、福島県立勿来工業高等学校 福島県立勿来高等学校、福島県立遠野高等学校 いわき市立植田小学校、いわき市立汐見が丘小学校 いわき市立菊田小学校、いわき市立植田中学校 いわき市立植田東中学校 P T A の皆様 ほうとく幼稚園、宝徳院、勿来地区にお住いの皆様
講演・講師	一般社団法人四季旬鮮協会会長 衆議院議員 吉野正芳先生 元岩瀬農業高校校長 櫛田幸太郎先生 生駒祐健先生 吉田光徳先生
概要	10 : 00 開会挨拶 一般社団法人四季旬鮮協会会長 衆議院議員 吉野正芳挨拶 11 : 15 パネルディスカッション パネラー 一般社団法人四季旬鮮協会会長 衆議院議員 吉野正芳 元岩瀬農業高校校長 櫛田幸太郎 12 : 30 魚の捌き方(家庭でできるあんこうの解体) 郷土料理試食 メヒカリのから揚げ、アンコウ鍋 田人のふぐ刺身こんにゃくゆずみそ添え 地元野菜を使ったお煮しめ香の物(白菜、紅白なます)、おにぎり、お茶 15 : 00 解散



新湊「魚食文化を語りあう集い」の開催について

私たちの住む日本の風土となりたちは、モンスーン気候の特徴である降雨量の多さ、そして山から海へと急激に変化する地形が大きく関係しています。

こうした自然条件は、大陸から伝来した稲作という農耕文化を日本独自の形態に適応させ、現在に引き継がれています。

富山県も東には飛騨山脈、南は飛騨高地、西は宝達丘陵の両白山地連なり、これらの山岳地帯からは黒部川・神通川等が流れ出し、山の恵みをふんだんに含んだ豊かな水が、「天然のいけす」といわれる富山湾に流れ込んでいます。

このように、林地から農地　そして海という恵まれた自然から生み出される多様な産物により、特色ある富山料理へと発展し年月をかけ確立され、富山独自の食文化をはぐくんできています。

具体的には寒ブリ、イワシ、甘エビ、初夏のホタルイカやシロエビが有名ですが、中でも伝統料理としてのブリ大根は全国的に有名です。

しかし、戦後の高度経済成長期を経て、食の欧米化が進み、おせち料理等の行事食という日本の食文化の慣習が薄れてきています。

たとえば国民一人当たりの魚介類と肉類の摂取量の推移でも、平成20年は肉が77.7g、魚78.5gだったものが平成21年には、肉が82.9g、魚が74.2gと肉と魚の摂取量が逆転しています。

かつては、母から子、そして孫へと地域における郷土料理は連綿と受け継がれてきましたが、大家族での生活から核家族化という変化により、その引き継がれるべき伝統が立ち消え、都会で生まれ育った子どもたちは、和食の代表ともいえる「郷土料理」を食べないまま「親」になっています。

今回のこの催しを通じて、世代を超えて理解が深まり、国が進める「食育」の推進に寄与することを期待し、企画致しました。

平成28年10月

一般社団法人　四季旬鮮協会
新湊うまいもん株式会社

日本食セミナー（富山）

日本食セミナー（富山）	
日時/参加	平成 28 年 1 月 22 日（金） 約 140 名
開催場所	新湊きつときと市場
協力 参加者	新湊うまいもん株式会社、新湊漁業協同組合女性部 私立高岡龍谷高等学校
講演・講師	新湊漁業協同組合代表理事組合長 女性部部長 尾山 春枝先生 新湊きつときと市場 宮料理長 新湊きつときと市場 谷副料理長
概要	10 : 30 一般社団法人四季旬鮮協会 専務理事 湯田 正次 新湊漁業協同組合代表理事組合長 女性部長 尾山 春枝様 11 : 00 特別実演 谷副料理長によるブリの解体実演 宮料理長によるブリの押し寿司（作り方の実演） 12 : 00 試食会 新湊漁業協同組合女性部による郷土鍋の試食 ブリの押し寿司 13 : 00 セリ（カニ）の見学 午後のセリを見学（尾山女性部長による解説） 14 : 30 解散



平成２７年度

消費者ニーズ対応型食育活動モデル事業 日本食セミナーダイジェスト版

平成２８年３月

発 行 一般社団法人四季旬鮮協会

発行人 一般社団法人四季旬鮮協会 事務局長 日下部 静香

住 所 千代田区内神田 3-23-8 第三唐澤ビル 7 階

株式会社 エフデーネット内

TEL 03-6206-0585 FAX 03-6206-0575

