

実施概要

- 日 時：平成28年6月11日（土） 13:40～14:40
- 場 所：ビッグパレットふくしま コンベンションホール
- テーマ：食育の推進事例から考える～若い世代への効果的な食育～
- 基調講演：足立 己幸氏（食育推進ボランティア表彰審査委員長）
- 事例発表：食育推進ボランティア表彰受賞者による発表
- 主 催：農林水産省



足立 己幸氏



永山 賀久大臣官房審議官

○司会： これからのお時間は、シンポジウム「食育の推進事例から考える～若い世代への効果的な食育～」を行ってまいりたいと思います。皆さん、本日の午前中に行われました、食育推進ボランティア表彰式をご覧いただけましたでしょうか。食育推進ボランティア表彰は、若い世代を対象とした望ましい食習慣の普及啓発などの活動で、功績のあった10件の団体および個人に対して、農林水産大臣が表彰を行うものです。これからの時間は、その表彰された10件の団体および個人の中から、3つの団体に取り組む発表をしていただきます。母親クラブでの親子の活動、高校生による活動、そして大学生による活動などの事例発表です。それぞれのお話をお聞きいただき、これからの若い世代への効果的な食育活動を、皆様と一緒に考えていきたいと思ひます。まずは開会に先立ちまして、主催の農林水産省大臣官房審議官、永山賀久よりごあいさつを申し上げます。

○永山大臣官房審議官： 皆様、こんにちは。農林水産省の永山と申します。本日は、このシンポジウムにお越しいただきまして、ありがとうございました。このシンポジウムのテーマは、ずばり「～若い世代への効果的な食育～」とさせていただきます。突然ですけれども、24.7%、何の数字だと思われませんか。これ若い世代、20代・30代の中で朝食を抜く人の割合なんです。20代男性に限ると、37%ですよ。この会場にいらっしゃいますか。20代男性。いらっしゃらないですか。朝食というのは、食育の中の、基本中の基本だと思ひますけれども、本当に残念な数字だと思ひます。私みたいな年配者への食育も大事なんですけれども、若い世代というのは、これからの世代に伝えていくという大事な仕事も担っているわけです。今日のシンポジウムは、わが国の食育の生みの親・育ての親のお一人でいらっしゃいます、足立己幸先生のご講演、それから司会の方からご紹介ありました、3つの団体からのご発表もお願いしています。いずれも我が国の、特に若い世代への食育について、大変大事なヒントをたくさんいただけるものと期待しております。どうぞ最後までよろしくお願ひします。

○司会： ありがとうございます。それでは、本日の講師としまして、先ほどの開会式でもご登壇いただいております、食育推進ボランティア表彰審査委員長、また女子栄養大学名誉教授でもいらっ

しゃいます、足立己幸先生です。本日は、「子供・若い世代から発信の食育を」のテーマで基調講演をしていただきます。それでは足立先生、よろしくお願いいたします。

○足立己幸氏： 皆さん、こんにちは。いただいた今日のテーマ、すごく難しい、大きいテーマです。「食育の推進事例から考える～若い世代への効果的な食育～」です。食育とは何か、効果的とは何かについて、いろいろな議論があると思います。この答えはどこかに決まっているのではない。やはりそれぞれの地域、それぞれのグループ、それぞれの人たちが何を求めていくか、何を重要と考えているのかによって異なってくると思います。今日私がいただいている時間の中で、これらの答えさがしの基本になることを紹介したいと思います。お手元に、これから見て頂くパワーポイントの中で、全部じゃないですけども、大事なものをコピーして入れていただきました。

それからもう一つ、冊子になっているボランティア表彰の2ページ目に、今日の午前中の食育推進ボランティア表彰の講評でお話した内容が書いてあります。実はこの内容と、今日のシンポジウムが深くかかわっていますので、両方を使いながら話しを進めていきたいと思います。大変時間が短いので、サブタイトルに一番言いたいことを書きました。それは、子供・若い世代から発信をする食育。受信でなく、教えてもらう、やってもらう、準備してもらう、そういう食育ではなくて、子供自身が、または若い世代自身が発信していく食育ということを提案したいと思います。

これはお手元にもあります。その答えを探していくためにどうしてもやらなければいけないことと、私が考えていることを挙げてあります。初めは、若い世代の食育がなぜ重要か？2つ目、食育で育てたい“力”は何か？3つ目、教えてあげる食育から、子供・若い世代が発信する食育へ、そして4つ目は、事例報告を参考にしてそれぞれの地域やグループの特徴を生かした、食育の目的やゴール・方法・評価、次の課題を子供や若い世代と共有して、協働して高める「食育の環」ということです。

先ほどの午前中の講評のときに私が、今年は食育の大きなうねりがきたと。それは第3次食育推進基本計画が出されることによって、そのうねりが全国的なものになっているということを申し上げました。その中で示されている5つの重要・重点課題です。もう十分にご存じの方が、今日集まってくださっているかと思いますが、そのトップに若い世代を中心とした食育の推進、次に多様な暮らしに対応した食育の推進。多様な暮らしというのは、経済的にも、知識や文化的にも、いろいろな人たちがいろいろな暮らしをしている。その一人一人が、全て人間として保障されるような、食育のあり方を考えていかなければいけない。3つ目が、当然のことながら健康寿命の延伸につながる食育の推進。そして4つ目、食の循環や環境を意識した食育の推進。これも当たり前のことです。食育基本法の前文の中で、カギカッコ付きの「食」という言葉が16カ所使われていること、ご存じだと思います。食育の基本としてあげられて強調されているけれども、いま改めて、第3次の大きなうねりの中で、食の循環や環境、そして5つ目に食文化の継承に向けた食育の推進です。

だから今日のテーマというのは、若い世代が全面に出てきていますけれども、それは一生の中の、今まで後回しにされがちだった若い世代にしっかり注目していきましょうという意味であって、若い世代だけが大事だというものではない。一生のために若い世代が大事ということで挙げてあるのです。

では、なぜ若い世代が大事か。図の縦軸に食事摂取基準で示されている一日に必要なエネルギーの概量を示しています。横に年代を示しています。

全体を眺めると、一生を通して、健康に生活していくために必要なエネルギーの量で見た若い世代の特徴が見えてきます。エネルギー量は、私たちにとって必要な、いろいろな栄養素の全体を量的に示すデータとして使うことができます。男性の場合、中学校から高校ぐらい。女性の場合は、小学校の高学年から中学生の時期、一生の中の最高値を示しています。子供・若い世代は日々、体全体を増築しつつ、活発に活動し、生活しているからです。だからしっかり食べなければならぬこととなります。

この図でみると乳幼児期のエネルギー量は少ないです。それは身体が小さいからで、体重当たりのエネルギー量の図に描き直すと、一生の中で一番高くなります。濃密な代謝をしていることがわかります。

これは、少年刑務所で社会復帰を目指して、日々一生懸命頑張っている少年たちが全国にたくさんいます。その人たちも人間としてしっかりした食育を学び、そして自分自身が健康な食事、そして食