

## 実施概要

日 時：平成29年6月30日（金） 15:00～16:30

場 所：岡山コンベンションセンター 301会議室

テ ー マ：和食の基本『だし』を知る

講 師：マルトモ(株)常務執行役員 開発本部長 土居 幹治 氏

主 催：中国四国農政局

参加人数：55名



マルトモ株式会社 常務執行役員 開発本部長の土居幹治氏を講師にお迎えし、「天然だしを極める」という演題でご講演をいただきました。

冒頭、講師から天然だしを極める意味についてのお話がありました。天然だしを極める意味は、結論として「だし」が濃いと薄味でも美味しくなるということです。一般的に料理の味付けは、濃い味の方が美味しいとされていますが、「和食」だけは薄味でも美味しいとされています。薄味でもいいということは、①減塩することが出来る。②素材の味を活かすことが出来る。③正しい味覚を形成することが出来る。と3つのメリットがあると説明をされました。

その後、かつお節の作り方や種類の紹介、また、かつお節の歴史や地域性による使い方の違いなどをDVD映像なども交えてとてもわかりやすくご講演いただきました。

講演の後半は、昆布とかつお削り節を使った「だし」のとり方の実演やとれた「だし」の試飲、かつお削り体験と削りたてのかつお節の試食など参加者全員が体験し、天然だしの特徴を学ぶことができました。

講演終了後の意見交換では、参加者から「だしはどのように保存すればよいか」「昆布やかつお節などで天然だしをとる際の注意点は」などの質問が出され、講師から適切なアドバイスをいただきました。参加者からは和食や「だし」についての関心がさらに深まり、家庭でも実践してみたいという声が聞こえ、90分のセミナーは終了しました。

## 実施概要

日 時：平成29年7月1日（土） 11:00～12:00

場 所：岡山コンベンションセンター 301会議室

テ ー マ：管理栄養士のお兄さんお姉さんが伝える ～噛む力の育て方とカルシウム～

講 師：管理栄養士 大倉 麗香 氏、武鐘 博美 氏、八幡垣 友哉 氏

主 催：(株)ププレひまわり

参加人数：67名



噛む力とカルシウムに関しての内容でお話しをしました。

プロジェクターを用い、スライド上映をして来場者の方にも目で見て楽しめる内容です。最初は、来場者の方へ食事において噛むことができているか質問形式で進め、時折クイズを交えながら正解者にはプレゼントを用意してお渡しをしました。

その後は弊社のキャラクターである「ププレちゃん」と「ひまわり君」を題材としたカルシウムと噛むことの紙芝居を上映しました。

プロジェクター上映後は、管理栄養士から食養生、運動養生に関する話、運動養生については参加された方にも実践して頂く体験型のものとなりました。ジップアリーナでは弊社ブースもあり、そちらで実際に骨年齢や骨密度が無料で測ることのできるイベントのご案内と弊社にて店舗で販売しているカルシウムに良いとされる健康食品のご紹介をさせていただきます。

## 実施概要

日 時：平成29年7月1日（土） 12:30～13:40

場 所：岡山コンベンションセンター 301会議室

テ ー マ：食べて納得！かるうま減塩ランチョンセミナー

講 師：元岡山県立大学保健福祉学部栄養学科 准教授 富岡 加代子 氏

主 催：岡山市保健所健康づくり課

参加人数：36名



岡山市では、健康寿命延伸のために減塩を実践する市民を増やす活動「かるうま減塩プロジェクト」を推進しています。今回は、試食という体験を通して、「これなら私も減塩が実践できる」と納得し、実際に日常生活の中で減塩することを目標に、ランチョンセミナーを実施しました。

セミナーでは、なぜ人は塩味をおいしいと感じるのか、なぜ減塩が必要なのか、などの講話を聞き、塩味をしみこませたろ紙を使って、塩味の味覚について体験をしました。

今回の試食は、かるい塩加減でおいしい食べ方や調理法の工夫について、食べて納得できることを目指し、「減塩なのにおいしい!かるうまレシピ」(昨年度岡山市が実施したかるうまレシピコンテストの受賞作品集)を活用して献立を作成しました。参加者は、盛り付けや食材の色合いを眺め、香り、舌触りや歯ごたえを感じ、噛んでいる時の音を聞いて、五感を研ぎ澄ましながら味わう、「マインドフルネスイーティング」を体験しました。一品一品、減塩の工夫を確認しながら「マインドフルネスイーティング」を実践することで、減塩だからこそ素材の味をおいしく味わえることを学びました。

最後に、「かけしょうゆではなく、つけしょうゆにします」「塩分表示をチェックします」など、セミナーで学んだことの中から今日から実践する「かるうま減塩」について一人ひとりが宣言しました。

## (参考)

「かるうま」とは「かるい塩加減なのにおいしい」の意味です。少しの工夫でかるい塩加減でおいしくいただけます。岡山市では、減塩に関する知識の普及とともに、家庭以外（飲食店など）でも減塩食を食べられる環境整備なども目指しています。

## 実施概要

日 時：平成29年7月1日（土） 14:00～15:00

場 所：岡山コンベンションセンター 301会議室

テ ー マ：食と笑いと健康寿命

講 師：岡山市医師会 副会長 松井 浩明 氏

主 催：(一社)岡山市医師会

参加人数：135名



食育とは人を良くするという意味があり、心身に良い食を賢く上手に選ぶ力を育てます。

平均寿命と健康寿命の差は、岡山市は男性10.6歳、女性は14.5歳あり、差を縮めるためには、食と運動と心の持ち方が重要です。

ユネスコの無形文化遺産にも、和食文化（2013年12月4日）が登録されています。

和食は、非常に栄養バランスがよく、健康的な食です。

子供の食育として、正しい躰や習慣化は8歳から12歳までが大切です。

ひとりでもきちんと充実した食事を食べられるようにする食習慣が大切です。

腸内環境を考えると健康的な人には善玉菌が優勢ですが、偏った食事、ストレスなどでバランスがくずれると悪玉菌が優勢になり、腸内環境が悪くなり腸粘膜の障害により、未消化物の食物や毒素、融解物質が吸収され血中に入るリーキーガット症候群やフードアレルギー、そして副腎が疲れ果て、コルチゾールが出なくなり、朝起きるのが辛い、疲れやすい、記憶力低下など様々な症状を生じる副腎疲労症候群をまねきます。

地産地消で旬の食材を、また、1日3食の食事を一汁三菜で摂取するのが最も健康によい食事です。

美味しいものには人を笑顔にする力があります。笑顔は元気になります。NK細胞を活性化、癌の予防、血圧、血糖、認知症にも効果があります。本能的な癒し的手段になります。子供には「家族の笑顔」が一番です。家庭・学校・地域で食育が求められる時代が来ています。ひとりひとりが自覚して食育活動していきましょう。