

## 基調講演 &amp; 食育事例発表会

日 時：平成30年6月23日（土） 14：00～16：50

テーマ：食が世界に通用するカラダをつくる

【第一部】基調講演：葛西 紀明氏（株式会社土屋ホーム・ソチオリンピック銀メダリスト）

【第二部】事例発表：コーディネーター／林 浩昭氏（大分県食育推進会議 会長）

コメンテーター／中嶋 康博氏（食育活動表彰審査委員長）

神谷 禎恵氏（大分県食育推進会議副会長）

発表者／染矢 弘子氏（佐伯市食育推進会議）

坂本 君枝氏（アスリートフードマイスター）

首藤 文江氏（しげまさ子ども食堂）

山内 美智恵氏（西予生活研究協議会）

主 催：大分県

## 実施概要

○司会：皆さん、こんにちは。しっかりおいしいお昼ご飯、召し上がりましたか。大変お待たせいたしました。ただ今より、食育のすすめシンポジウムを始めてまいります。

本日は、初めに平昌オリンピック日本代表の葛西紀明選手から『食が世界に通用する体をつくる』をテーマに、基調講演としてお話をいただき、その後、食育の活動団体の皆さまから食育のすすめと題しまして、先進事例の発表を行っていただくこととなっております。

さて、皆様もよくご存じのこととは思いますが、葛西紀明選手は小学3年生でスキーをはじめまして、中学3年生の時にはテストジャンパーでその大会の優勝者の記録を上回り話題になりました。1992年アルベールビルオリンピックに19歳で初出場して以来、リレハンメルオリンピック、長野オリンピック、ソルトレイクオリンピック、トリノオリンピック、バンクーバーオリンピック、ソチオリンピック、そして平昌オリンピックと、史上最多8回の冬のオリンピックに出場しています。また、2014年ソチオリンピックでは個人で銀メダルを獲得されました。スキージャンパーとしては異例の20年以上のキャリアと40歳を超えてなお一線で活躍していることから「レジェンド」と称され国内外からの尊敬を集めている人物です。

それでは皆様お待ちかねですので、ご紹介いたします。葛西紀明選手です。大きな拍手で迎えください。どうぞよろしくお願いいたします。

○葛西 紀明氏：皆さん、こんにちは。ご紹介いただきました株式会社土屋ホームスキー部選手兼監督の葛西紀明と申します。

こうした講演はオリンピックのあとからたくさん増えまして、今日はこのように大分に來れたことを大変ありがたく思います。

昨日、大分に到着してすぐ、とり天と冷麺と日田焼きそばを食べさせていただきました。とても美味しかったです。

講演では、いつも4年前にとったソチオリンピックのメダルを持ってきております。非常に傷だらけになっているのですが大切に保管しております。メダルの重さ、メダルのパワーを皆さんにも共感してもらいたいので、メダルを前から回していきますので、是非触って感じてください。

私が生まれた地域はとても寒く、体もとても弱かったんです。そんな僕を見かねた両親が、夏にマラソン、冬にクロスカントリーのスキーを始めさせました。ジャンプを始めたきっかけは、たまたま行ったスキー場で初めて見たときに魅了されて始めました。

私の家はとても貧乏で、小学生の時はお米を買うお金もありませんでした。そんな時、母親が作ってくれた芋団子の味は今でも忘れられず、今でも食べたいと思うことがあります。小さいころの経験からとてもハングリー精神が培われました。中学生の時、テストジャンパーで影の優勝者と話題にならせていただいた時に、「よし！世界を目指そう！」と思うようになりました。高校に入ってから、筋トレを中心に体を作っていました。高校生時代はたくさん食べて、たくさん練習もしました。高校を卒業した僕は大学には進学せず地崎工業という建築土木会社に入社しました。

この翌年に僕が初めて出場したアルベールビルオリンピックがありました。ここでスキージャンプの歴史が変わりました。V字スタイルのジャンプ法が生まれました。今では当たり前前の飛び方ですが、この時はとても斬新で、僕も猛練習をして習得しました。初めてのオリンピックは口から心臓が出るくらい緊張しました。緊張しすぎてせっかくモノにしたV字スタイルのジャンプも片足が開かず失敗してしまいました。結果も散々なもので、あっという間に終わってしまいました。



その次のリレハンメルオリンピックでは、絶対に金メダルを持ち帰ってやろうという強い気持ちがありました。理由は、高校生になった妹に難病が見つかったからです。病名は再生不良性貧血という、ほとんど白血病のような病気にかかってしまいました。「お兄ちゃん頑張っ！」と励ましてくれる妹を逆に金メダルを取ることで励ましてあげようということだけを考えていました。残念ながら個人戦は5位という結果だったのですが、団体戦で銀メダルを獲得しました。

この年を過ぎたくらいから、僕たちの周りに不幸が続きました。

94年の11月にはジャンプの着地で失敗し鎖骨を折るだけでしたが、一か月間何もできず、二か月かかって完治したと思えば、完治して最初の練習でまたも同じところを骨折しました。ここから恐怖心が芽生えてしまい、僕はその恐怖心と10年戦い続けました。妹の病気も10万人に1人くらいの確率の病気なのですが、ドナーが見つからず、臍帯血移植という治療をしてなんとか生き延びていきました。そして96年の6月に最愛の母が火事で全身の70%にやけどを負ってしまいました。命はとりとめたのですが、皮膚はドロドロで皮膚移植を何度もしました。母は闘病生活の時、僕たち兄弟に手紙を書いてくれました。その手紙も紹介したいと思います。

「紀明へ、突然の手紙です。前から書こうと思っていたのですが、妹の入院休みは面会などで忙しく、紀明が外国に行く前にといい、ペンを取りました。この一年、紀明にとって最悪。ケガ、妹は再び入院、そんな中どん底から這い上がってきた息子を頼もしく思います。これからいろいろなことがあると思います。たとえどんなことがあったとしても、あんたは強い人間だから負けるようなことはないと思っています。妹もまた今までに経験したことのない無菌室に入ります。少しの雑菌でも命とりです。そのため、歯の治療や毎日のように検査です。二〜三日も骨髄から血液を採ったそうです。不安の中、一生懸命頑張っています。元気になったら車に乗りたい。したいことが山ほどあるんです。同じ兄弟で、一人は世界へ、一人は生きることの夢と希望をいっぱい持って生きています。そんな子供たちを誇りに思います。お母さんは偉そうなことは言いませんが、今を一生懸命生きていきたいのです。一度しかない人生だから。子供たちを思う気持ちは今までもこれからも変わることはありません。お母さんの命だから、今言えるのはそれだけです。外国に行っても精一杯頑張り、体には気を付けて。春まで会えないかもしれませんが元気で、じゃあ。

追伸、縁があって巡り会えた人を大切にしてください。」という悲しい手紙なんですけども、大事に持っています。大事な試合の前は必ず一度読んで、気持ちを入れ替えて臨んでいました。そんな母も97年5月7日に体調が悪化し、脳死して亡くなってしまいました。僕はずっと家族に支えられ、母に支えられ、ここまで続けてこれました。

そして、妹の「生きたい」という強い気持ちと母の闘病生活での強い気持ちを受け取った僕は、次の年98年の長野オリンピックでは「必ず金メダルを取るんだ！」という強い気持ちで臨みましたが、取ることはできませんでした。しかし、この悔しい気持ちがあるからこそ、今まで続けて来ましたが、ここから三大会は全然メダルを取ることができませんでした。ソチオリンピックでようやく銀メダルと銅メダルを取ることができました。なので、40歳を超えてもメダルを取れるんだと証明できました。メダルを取った時は、日本国民のたくさんの方から「勇気をもらった」「感動した」「夢をもらった」というお声をいただきました。7大会出てきて、初めて人に感動と勇気を与えられるんだということを知りました。今年の平昌オリンピックでは、残念ながらメダルを獲得することはできなかったのですが、8大会連続出場という幸せを手に入れました。4年後の北京オリンピックに向けて頑張っていこうと思っている次第でございます。

スキージャンプは体重制限がありますので、減量をしています。なかなか体重が落ちない冬場は断食もして体重を管理しています。2014年に結婚したのですが、奥さんもそんな僕のことを気にかけてくれ、バランスの取れた食事を考えてくれます。海外に行った時にはチームに調理師がついて、毎回の食事を栄養バランスを考えて作ってくれます。こうして体にも気を付けながら選手を続けております。

トップアスリートの食ということでもまずお話をさせていただきますと、選手によって食へのこだわりはかなり違います。差がありまして、正直、非常に無頓着な選手もいます。僕はどちらかというと、無頓着でもないですし、ものすごく細かいということもない、ちょうどいい、緩い感じといいますが、トータルバランスが取れる、長期間を見て体を維持していくという考え方でやっております。これが私の基本的な考え方で、毎日ものすごく素晴らしいことをずっと続けるのはかなり難しいからです。皆さんご存じのとおり、高い目標を立てて、毎日ものすごく難しいことを自分に課しても続けられませんか。ですから私はその振り幅を大きく取るようにしています。トレーニングもそうです。ものすごく質の高いトレーニングを毎日続けるとどうなるか。人間ですので、故障したり、やる気がなくなったりします。ものすごくいい日もあれば、ちょっと休みの日もあれば、ものすごくきつい練習を続けて、とても疲れたりします。けれども、少しの間練習を落とすなど、振り幅を持ちながら、あるときは、よしやったと思います。またあるときは、ああこのままだら駄目だと思っても、最悪、こうなっても大丈夫、最高、こうなってもあまり喜ばないという振り幅を大きくしていくことで、自分自身のストレスを抱えない、ゆらゆらと目標に向かってとがらせていくやり方をしていました。

4年後の北京オリンピックは僕は50歳になる年です。メダルを取ったらまた皆さんに会いに来ますね！2030年には札幌にオリンピックを招致する動きが今あるようです。僕の人生で日本でオリンピックをすることは1回だけだと思っていたので、もし2030年に札幌オリンピックが来ることあれば僕は58歳の年ですが、チャレンジし続けたいと思います。努力でなんでもできることを証明しようと思います。本日こうして皆様に出会えたということで、これからも葛西紀明を応援していただけただけなら幸いです。

28 僕からの話は以上でございます。ありがとうございました。



(客席で葛西選手の銀メダルを手にする観客)

○司会：葛西紀明選手、ありがとうございました。皆さま大きな拍手でお送りください。講演、いかがだったでしょうか。なかなか聞くことのできないオリンピックの裏話や選手時代の葛藤を聴くことができ、とても有意義な時間を過ごすことができたのではないのでしょうか。

お母様の「縁あって出逢った人を大切に」というお言葉は、とても身に染みるものがありました。今は奥様の食事のサポートもあるようで、やはり葛西選手を作っている体の一部で「食」が大切な役割を担っているのではないかと感じました。葛西選手、改めて楽しいひと時をありがとうございました。

続いては第二部食育事例発表会、食育のすすめということで、ただいまステージは続いてのプログラムの準備を始めているところです。皆さまそのままお待ちください。

(舞台転換)



林浩昭氏  
大分県食育推進会議  
会長

中嶋康博氏  
食育活動表彰  
審査委員長

神谷禎恵氏  
大分県食育推進会議  
副会長

#### 実施概要

○林氏：皆さん、こんにちは。それでは、これより食育事例発表会を始めてまいります。まず最初に地方創生と食育という視点で、佐伯市食育推進会議の染矢さんをご紹介します。

○染矢氏：皆さんこんにちは。佐伯市から来ました。染矢でございます。地方創生と食育という視点でこれまで取り組んできた食育の活動について少しだけご紹介していきたいと思っております。

今回は農林水産大臣賞という荣誉ある賞をいただきましたが、佐伯市の応募テーマが「九州最大の過疎のまちが挑む！「心の食育」人づくりと地域づくり」というものです。佐伯市は平成17年に市町村合併が行われ、9つの市町村が1つになってできました。九州で一番広い面積を持つ町となっています。そこには豊後水道を擁する美しい海があり、昨年ユネスコエコパークに認定された、祖母・傾を擁する山間の里もあり、その恵を受けて潤った佐伯藩の城下町。海・山・川の恵は温泉県の味の底力として美味しいものが満載です。佐伯市は食に重点をおいて様々なことに挑戦しています。

地域づくりは人づくり。人づくりの礎は食という思いから、食の町づくり条例を掲げ、食育を通じた人材育成、地域振興に取り組んでいます。現在は土づくりから畑を作るオーガニックシティを目指した取組を進めています。他には保育園から小学校に向けて菌ちゃん野菜作りを行う他、味噌づくりも盛んに行われています。菌を悪いもの扱いする昨今ですが、命を紡ぐ菌の価値を市民と一緒に広めています。市民による食育活動が盛んになり、多くの市民の方が相談に来るようになりました。

年間を通し、様々な食育活動が展開されています。そんな活動をたくさんの人に知ってもらうために地元ケーブルテレビを通して食育推進番組も制作しています。

これから、平成20年度から佐伯市が食育推進をにらんで実践した活動をご紹介します。

一つは子どもが作る「弁当の日」です。この取組から10年が経過しましたが市内に30校ある学校の20校が実践しています。今や佐伯市の食育活動の中でも欠かせないものとなっています。そんなお弁当作りから生まれる、考える力、チャレンジする精神、命を大事にする力を学んでもらい、いつの日か独り立ちする子供に夢を託す取組になっています。「弁当の日」に託す6つの夢としては、①一家団欒の食事が当たり前になる夢②食べ物の命をイメージできるようになる夢③子供たちの感性が磨かれる夢④人に喜ばれることを快く思う夢⑤感謝の気持ちで物事を受け止められるようになる夢⑥世界を確かな目で見つめられるようになる夢の6つです。しかし、せつかくの小中学校での食育実践も、高校や大学で途切れがちになるという厳しい現実があります。



染矢 弘子氏（佐伯市食育推進会議）

そこで高校生を対象に始めたのが「巣立つ君たちへの自炊塾」。卒業間近の高校3年生を対象にした取組です。味噌汁の出汁取りからご飯の炊き方という、シンプルな料理から教え始めます。みんなを育ててくれたのは台所であるという観点から高校生たちに料理を教えます。18年間育ててくれた両親に家を巣立つ前に一度出汁からとった味噌汁を作ってほしい。そんな思いを託してこの「自炊塾」は終わりました。

食育を通じて心と体を育んだ子供たちが、優しさや感謝を忘れない大人になることを願います。ふるさとを大切に思う子供たちが素敵に大人になり、またその下の世代に食育を継承していつてくれることを願います。

○林 氏：染矢さん、ありがとうございました。佐伯市食育推進会議の今回の取組は栄えある農林水産大臣賞を受賞したわけですが、審査委員長でもあります中嶋先生からもお言葉を頂戴したいと思います。

○中嶋 氏：ありがとうございました。感動いたしました。私たちが書類をみて審査する場合、一番注目したのがこの「巣立つ君たちへの自炊塾」でした。彼らはこの経験を通じて地域との関係を持ち続けると思っています。地域づくりとこの自炊塾はとても大きな繋がりがあり、大変感心した取組でございました。食の豊かさが地域の豊かさに繋がるのですが、それを媒介するのは人なので、人の育成も食育にはとても大切なものでございます。小中学生の時期は「弁当の日」という形で食育に触れさせ、高校生になると「自炊塾」の形で食育に触れさせるという取組は、本当に優秀で心から優しい人間を育成する取組だと思えます。

大変素晴らしい発表をありがとうございました。

○林 氏：中嶋先生ありがとうございました。地方創生という観点から神谷さん、何か感想はございますでしょうか。

○神谷 氏：私の母が伝承料理というのを始めたきっかけというのが、田舎の料理って古臭いとか自慢できないという思いが田舎者にあるのですが、でも自分の故郷に誇りが持てる、自分の家で食べる料理に誇りが持てるのが将来の糧になるんじゃないだろうか、その信念のもとに伝承料理に重きを置いて活動しておりました。

今回の発表を聞いてその母の活動を思い出し、通ずるものがあるなと感じました。大分は豊の国と言われるように、人も地域も豊かな、増々発展できる県になってほしいと感じました。

とても感動いたしました。ありがとうございました。

○林 氏：続きまして、事例発表の2つ目に参りたいと思います。スポーツと食育という観点でアスリートマイスターの坂本さんです。よろしくお願いいたします。

○坂本 氏：皆さん、こんにちは。私は大分を拠点にプロアスリートをはじめ未来のアスリートをサポートしている保護者の皆さんに、スポーツのための食事についてセミナー等で紹介しています。食事トレーニングというコンセプトのもと、ただやみくもに食べるのではなく、効率の良い食べ方や組み合わせをご提案しています。食べることは生きること、私たちの体は自分で食べたもので作られています。言い方を変えれば、食べたものでしか作られないということ。少々おおげさですが、真剣に食べないとはいけません。すぐに効果の出るものではないですが、体の中では確実に変化が起きています。

私がアスリートフードソムリエを始めたのは、スポーツを頑張る娘を支えたかったからです。



坂本 君枝氏（アスリートフードマイスター）

娘を実験台にしていまして、2か月を過ぎたころから目に見えて変化が現れてきました。強くしたいところに筋肉がついてきたこと、もう一つはケガをしにくい体になったこと、最後に疲れを感じにくい体になったこと。

今日はスポーツのための食事とはどういうもので、なぜそれらを食べたほうがいいのかをご紹介します。

まず、ベストパフォーマンスを発揮するための三大栄養素というのがあります。まず睡眠、次に練習。最後に食事でございます。どれか一つに偏ってははいけません。バランスよくこの3つ行うのが大切です。

では、スポーツに取り組んでいる人に必要な食事とはどんなものがあるのでしょうか。この答えは一つではなく、年齢や性別、やっているスポーツや鍛えたい部位によって異なってくるので、多種多様にあります。ですので、今日はどのスポーツにも必要な2つの目的についてお話いたします。まず一つ目が体を作るという目的。特に成長期のお子さんにとってはとても大切になっていきます。二つ目はエネルギーをためるという目的です。

私たちが普段食べる食べ物は大きく分けて5つの栄養素に分けることができます。その5つの栄養素の役割を知ることがとても大切です。まず炭水化物と脂質です。こちらの役割は体を動かすエネルギーになるものです。次にたんぱく質です。こちらは体の組織を作る役割をします。最後にビタミンとミネラルです。こちらは体の調子をよくしてくれる役割があります。役割を知ること意識が変わっていきます。上記に加えて、乳製品と果物を一日に一回取ると良いとされています。食事はバランスを考えてとることが一番大事です。

いきなりですが、みなさん朝ごはんを食べていますか。寝ている間にも体は動いています。朝起きたての体は燃料切れの車と同じ状態です。エネルギーがなければ体も頭も動きません。そんな状態の練習は身につくはずもありませんし、何より注意力散漫からくるケガがとても怖いです。なので、しっかり食べていい朝を迎えてほしいです。

食べるという行為は、私たちが生涯を通じて行っていく大事な行為です。ですから子供のころはもちろんですが、大人になってからの食育もとても重要な意味を持っています。食の大切さを伝える側としては、

これからも無理なく、楽しく、実践しやすい方法で皆さまにお話しできればいいなと思っております。生涯を通じて考えるべき食育について、もっと皆さんに考えてもらい、それが広がっていくことを願っております。本日はご清聴誠にありがとうございました。

○林 氏：坂本さん、ありがとうございました。中嶋先生、今の坂本さんのお話を聞かれてどのような感想をお持ちですか。

○中嶋 氏：どうもありがとうございました。大変興味深いご発表だったと思います。実は私たち東京大学でもですね、スポーツ科学に力を入れて取り組んでおります。昨年スポーツ科学の研究機構を立ち上げました。その中で食・健康とスポーツを組み合わせることは容易なことではないのですが、その入り口を垣間見たような気がいたします。

これからの食育の新しい分野としても、とても注目度の高いお話でした。ありがとうございました。



○林 氏：中嶋先生ありがとうございました。バランスの取れた食事というのは、スポーツをやっている、やっていないに関わらず興味深いものがあるような気がいたしました。

大分の伝統的な郷土料理にもバランスの良い食べ物はたくさんあるような気がするのですが、神谷さんいかがでしたか。

○神谷 氏：大分ではラグビーワールドカップの影響で、スポーツに対する意識も皆さんの中で変わってきていると思います。食の責任は親の責任ということをよく言われるのですが、今の親御さんは忙しい。ですので、スポーツだけでなくあらゆる面から見たスポーツ科学の食育についてもお話いただければと思います。

○林 氏：どうもありがとうございました。今後スポーツと食にたくさんのスポットが当たるような気がします。これからも頑張って活動を続けていってほしいと思います。

どうもありがとうございました。皆さん拍手をお願いいたします。

続いて事例活動発表3に移らせていただきます。しげまさ子ども食堂の首藤さん、お願いいたします。

○首藤 氏：皆さま、こんにちは。しげまさ子ども食堂を開催いたしております、首藤と申します。今日は子供食堂と食育という視点でお話いたします。

皆さんは子供食堂という言葉聞いてどのようなイメージをお持ちでしょうか。今、全国の子供食堂のネットワークでは、子供食堂を子供が一人でも食べにいける「地域のプラットホーム」とであると定義づけしています。子供食堂は現在全国に約2,280カ所、大分県内に約30カ所あります。みなさんいろんな思いで子供食堂を開催しています。

子供食堂というと経済的に貧困の子供や相対的に貧困の子供にばかり食事を提供するフードバンクのようなイメージを持たれることが多いと思いますが、それは全くの間違いで、逆に貧困の子供にばかり食事を提供しているところなどありません。

私たちしげまさ子ども食堂は、私たちだけの力で成り立ってきたわけではありません。大分県や全国のNPO団体、あらゆる専門科、企業、豊後大野市などの手助けにより、今日まで活動を続けてこれました。

私たちは暮らしサポートで生活を教え、遊びサポートで遊びを教え、表現サポートで道徳感を教え、学びサポートで勉強を教えています。

私たちは子供食堂が取り組む食育は3つあると考えます。1つ目が人とのつながりです。2つ目が風土を守っていくことです。3つ目が自分で選べて料理を作れるということです。人とのつながりは、料理ももちろんですが、何かをやるときに子供と大人と一緒にやるということを心がけています。選ぶ・作るについては、料理の前段階で子供たちに何の料理を作りたいか、その料理を作るためには何の材料が必要かといったことを自分で考えさせます。風土については、その地域の食べ物について学習し、自分たちで作った野菜を自分たちで刈る。生まれた地元を大切に作る大人になって欲しいという思いがあります。

私たち子供食堂は、それぞれの子供食堂が様々な思いで子供たちに「食」を届けようとしています。形は違えど、みんなが子供のことを考えて子供食堂は運営されています。この取組を通じて、食事の風景が子供たちの心の中に楽しい思い出として残っていきたくてくれることを願っています。学校というみんなが来る場所で今回の食育大会のようなイベントができるようになりますことを祈っております。

今日は皆さんご清聴ありがとうございました。



首藤 文江氏（しげまさ子ども食堂）

○林 氏：首藤さん、ありがとうございました。今、全国でも子供食堂の取り組みが広がっています。そのことに関して中嶋さんコメントをお願いいたします。

○中嶋 氏：本当にありがとうございました。私の子供食堂に関する認識も大きく変わりました。地域のプラットホームという言葉がキーワードだと感じました。改めて食は人々の関係をフラットにして一緒になって楽しめる力があるんだなと感じました。子供から大人まで同じ空間で食事を楽しめることができる子供食堂はとてすごいなと思った次第でございます。

貴重なお話を本当にありがとうございました。

○林 氏：ありがとうございました。首藤さんの方から、今参加していない人たちについてはどのような取組があるのかというお話は私たち食育推進会議も議論いたしました。その点につきまして神谷さんお願いいたします。

○神谷 氏：料理が得意な人は、こういう場に来て食育について学ばなくてももしっかり自分で調べて美味しい料理を作っているだろうな。ただ、苦手だったり、どうやったらいいんだろう、どこから始めたらいいんだろうという人たちを救ってほしいなという思いがあります。その観点から言うと、今回の食育推進全国大会のような場でそういう人たちが学習している風景は、とても幸せな風景だと思います。

貧困の子供を救う。そこには確かにお金の問題もあるかもしれませんが、発表で首藤さんもおっしゃっていた通り、いろんな団体の連携が大切になってくるのだと感じました。

今回、しげまさ子ども食堂さんの発表を聞いて一番衝撃的だったのは、食卓が親子の会話の場になっているのと同じように、子供食堂が子供たちと大人たちの会話の場になるようにしようと頑張っている姿勢にとっても感激いたしました。そのためには、もっと多くの力が必要だと思いますし、子供たちの成長もまた2倍にも3倍にもなるだろうなと感じました。

とても勉強になりました。ありがとうございました。

○林 氏：ありがとうございました。現在大分県では、子供食堂の数が32カ所まで増えています。しかしながら、子供食堂の主催者にはさまざまな思いがあるわけですね。その中でどうやって食育を取り入れるか、各子供食堂でできる限り肩ひじを張らずにできることをやってほしいと思います。

本日は本当にありがとうございました。

続きまして、事例発表の4に移ります。愛媛県西予生活研究協議会の山内さんです。

○山内 氏：ただいまご紹介に預かりました、愛媛県西予生活研究協議会の山内です。本日は直売所と連携した食育活動の取組事例から、かかしの市の展開についてお話させていただきます。実演販売を定期的な取組として定着させた事例も併せてご紹介いたします。

まず簡単なマップからご案内いたします。西予市は愛媛県の南部に位置しております。平成16年に平成の大合併で5つの町が合併してできました。山と海と自然と動物にあふれた、緑豊かな素晴らしい街です。平成25年には四国西予ジオパークに認定されました。我々はここでとれる食物をジオの恵と呼んでいます。地域の特産物は米、大豆などの穀物をはじめ、ゆずや栗といった果樹、トマトやキュウリなどの野菜、海産物ではちりめん、真珠、アジ、ヒラメなどの養殖魚などさまざまで、これらの食材を生かした郷土料理が自慢の一つです。そのような中で食育活動に取り組んでいる西予生活研究協議会です。



山内 美智恵氏（西予生活研究協議会）

活動の取り組みの経緯につきましてお話いたします。昭和59年に地域の活性化、農産物を介した交流として産直活動を開始しました。最初は小さな場所でお米やお魚を販売するだけでしたが、人寄せもかねて餅つきなどの実演販売を始めました。また、各種イベントを開催して消費者と交流する場を設けました。そして試食なども始め、お客様が商品を買われなくても、地元の美味しいものに触れられる機会を増やしていきました。単に販売するだけではなく、実演したり、試食してもらうことで消費者の関心が高まり、もう一度行ってみようなどのリピーターにつながるわけです。そして私たちは、定期的になにかしらの実演販売ができないかを感じるようになりました。

そんな矢先、県内の食品を直接販売する大型の直売所どんぶり館ができ、開設にあたり店の中に念願の特設ステージを設けてもらいました。そこで毎週日曜日に手作りの美味しいものを味わっていただくとうと、実演販売かかしの市を設立しました。餅つきや蒸したて熱々の饅頭を販売いたしました。お客さんと目の前で接することができるので、目に見えて様子が伝わってきます。

また、実演販売だけでなく試食もしてもらうことで、郷土料理を知ってもらうきっかけになり、味を懐かしむ方や作り方を聞いてくる方など、様々な良い効果が現れました。私たちはその他、年1回の消費者交流イベントとして「食フェスタ」も開催いたしております。例年公民館で実施していた食フェスタですが、より多くの方に見ていただく直売所で行うことにいたしました。レシピの展示なども行い、味で学ぶ食育と目で学ぶ食育の両方の観点からの活動に取り組みました。このような取組がきっかけとなり、平成5年からは、一般消費者や小学生、中学生を対象に農業体験や郷土料理の普及講座などの取組も始めていきました。その活動は現在まで15年近く続いております。また食育カルタを作成し、楽しく食育について学んでもらっています。

また、直売所とは関係ないのですが、去年から地元のテレビ局と連携して、伝統料理の作り方をテレビの動画に残してもらう活動も始めました。テレビの力は大きく、幅広い層からの感想が届いております。

食育活動の成果といたしましては、「食」を介した交流市、実演販売により、消費者の関心が高まり、郷土料理の味が地域住民へ広まったこと、また、地域の食材をふんだんに使った料理は、地域食への愛着を促し、伝承講座や食体験へのきっかけとなりました。そして、メディアを使うことにより「食」に関する幅広い層への意識啓発ができました。

最後に、直売所に行けば野菜やフルーツなど旬な食材が並んでいます。また、郷土料理や郷土お菓子、新鮮な魚、新鮮な野菜などがたくさん並んでいます。直売所は地域食を探すうえでこの上ない施設であり、季節によって変化する旬な食べ物も得ることができます。そのような観点から見ても直売所は食育にはピッタリな場所です。私たちはこれからも直売所で消費者の方に直接触れ、食育について考えていきます。

皆さん、ご静聴ありがとうございました。

○林 氏：山内さん、ありがとうございました。中嶋先生は日本各地の取組を見てこられたと思いますが、何か感想はございますでしょうか。

○中嶋 氏：はい、どうもありがとうございました。この活動は農林水産大臣賞を受賞された、本当に素晴らしい活動なのですが、私の手元にある資料では、33年間も地道に続けていらっしゃるというのは、本当に素晴らしいことだと思います。

合併後にジオパークの承認でしたり、住んでる人が胸を張って故郷を自慢できる仕掛けをしていらっしゃるあたりが相当なお力があるのだなと感じました。

○林 氏：ありがとうございました。地域振興という点から見まして神谷さん何かコメントをお願いいたします。

○神谷 氏：一番すごいことは33年間途切れることなく続いていること。本当にお母さんたちの力がすごいのだと思いました。食に始まり食に終わるという一連の流れを見てみますと直売所というプラットフォームを上手く使い、活用されている点に関心いたしました。食の持つ力は本当にすごいんだなと感じました。

これからも地域が元気になっていく活動を頑張ってください。ありがとうございました。

○林 氏：西予生活研究協議会の活動を通じまして、ぜひ今後も素晴らしい活躍をしてください。ありがとうございました。

4つの事例の発表が全て終わった訳ですけども、中嶋先生全体の感想をお願いいたします。

○中嶋 氏：本当に素晴らしい4報告を聞かせていただく機会に恵まれたことに感謝いたします。食育推進協議会では、若い世代を対象とすること、多様な暮らしへの対応、健康寿命の延伸、食の循環と環境への意識、食文化の継承という5つが課題として挙げられています。今日のお話なんかでも全てのお話が何らかの形でこの5つに関わって改善しようとする動きがみられたことが大変うれしく思いました。

それに加えて、スポーツ科学の分野から食育を巻き込んだような新しい食育の形が垣間見えた気がいたしました。いろんな意味で食の力のすごさを知り、改めてどのような場でも力を発揮するのだなと思いました。

○林 氏：ありがとうございました。新しい食育の形についてもコメントをいただきました。続きまして神谷さん、4つの報告を聴いてどのような感想を持たれましたでしょうか。

○神谷 氏：はい、今回このような形で4つの素晴らしい報告を聞くことができたことが、私にとって本当に価値のあるものになりました。なかなか食のことってあたりまえすぎて話さないことが多いような気がするのですが、今回このようにお話を聞いてとても勉強になりました。

このような大会を大分でできたことに深く感謝し、今日明日でご来場いただく皆さまの中に一つでもいいので新しい食の視点に気づいていただけたらと思います。

本当にありがとうございました。

○林 氏：神谷さん、ありがとうございました。

最後に私の方から感想を述べさせていただきます。料理を作った人はいろんな思いで作っています。料理を作る人もいれば食材を作る人もいる。はたまた食材を運ぶ人もいる。様々な人たちが関係しあって私たちのもとに食材が届いているということを忘れてはならず、食育はそういうことを全て理解することから始まるのだなと思いました。

皆さま方もこの二日間で様々なことを学んで各地域に持って帰っていただけたら幸いです。中嶋先生、神谷さん、発表者のみなさん、充実した有意義な時間をありがとうございました。

○司会：皆さま本当にありがとうございました。

皆さまに拍手をお願いいたします。