

令和4年度

《みんなで一緒に考える食育ワークショップ》(概要)

テーマ:「食卓から考えるキミたちの未来～「予知能力」で乗り越えろ！」

日時: 令和4年11月5日(土曜日) 13時30分～16時00分

場所: まちなか交流センター(宮崎県都城市)

【講師】

講話・解説: チーム「食卓の向こう側」元(株)西日本新聞社 編集委員 佐藤 弘 氏

落語: 食育落語家 福々亭 金太郎 氏

--- 主催者代表挨拶 松本消費・安全部長 ---



本ワークショップは、4回目の開催となります。

今回は、都城市や南九州大学のお誘いにより、多くの若い方々に食について考えていただく機会となったことを、大変嬉しく思います。

我が国は多くの食料品を輸入に頼り、不安定な世界情勢の影響を受けやすく、食料品などの価格高騰も懸念されているところです。

自然環境や農業、食文化を意識した持続可能なSDGsの観点からも食育は大変重視されており、農林水産省は、「みどりの食料システム戦略」の目標を掲げて取組を進めています。

この「食育ワークショップ」を通して、「食」の大切さを認識していただき、未来に向かって持続可能な我が国の農業について考えていただく良い機会にさせていただくとともに、SNSで発信していただければ幸いです。

--- 佐藤氏 ---

今日のポイントは2つ

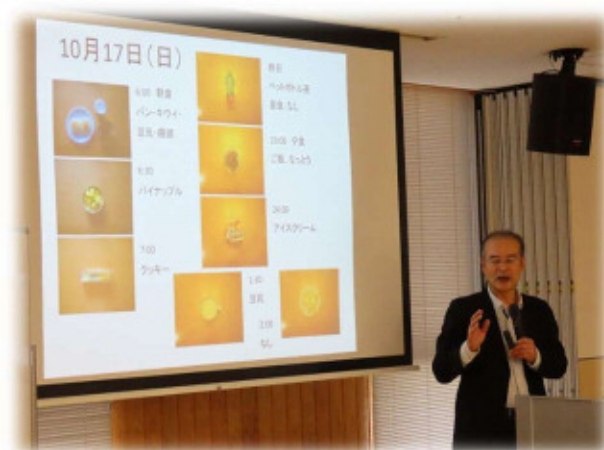
「いろんな立場で考える」

「『伝える』と『伝わる』の違い」

◆◆第1部 食卓の実態から考える◆◆

今からお見せするのは、長崎大学の中村修先生が、長崎県内の学生を対象に、6日間の食事を記録した調査(2003年6月～7月)です。

300枚の調査票の中から、①1人暮らしの女子学生②実家から通う女子学生③1人暮らしの男子学生の食事を見てもらいましょう。



例えば、朝 ご飯なし、昼 ベビースターラーメン、夜 焼きめし・・・ジュース・・・夜 居酒屋 etc.
300 枚の調査票の 7 割から 8 割がこんな感じでした。

これを見た方から、「これは長崎の特別な事例じゃないか。」と言われたことがあります。でも、それに対しては、明確に NO と言えます。

コンビニは、自分が売りたい商品ではなく、お客が求める商品を置くんです。その品揃えが、長崎も北海道も東京も福岡も、日本全国みな同じということは、こと食に関しては、長崎で起きていることは、日本全国で起きていると考えるべきです。

「2003 年？ データが古いよ。」そういう人のために、私が手に入れた最新のデータもお見せしましょう。

大して変わらないでしょ。このデータをとられた福岡の大学の先生は、「10 年前より、最近の方がもっと悪くなっている。」と言われていました。



●若者たちの食生活を見て、どこがおかしいと思いましたか？（各自考える）

《会場》

- ・朝の欠食
- ・量が少ない
- ・自炊していない
- ・お菓子が食事代わり

《オンラインー東京農業大学、東京家政大学、熊本県立大学、九州国際大学》

- ・主菜・副菜の感覚がない。
- ・孤食
- ・外食や総菜が多い

《チャット》

- ・間食が多い
- ・栄養バランスが偏っている

●どうしてこんな食生活になるのでしょうか？（話し合い）

《オンライン》

- ・核家族だから（熊本県立大学）
- ・食の重要性がわかっていない（九州国際大学）
- ・調理法がわかっていない（東京家政大学）
- ・フードシステムが進化して色々な選択肢があり楽な選択をしている（東京農業大学）

《会場》

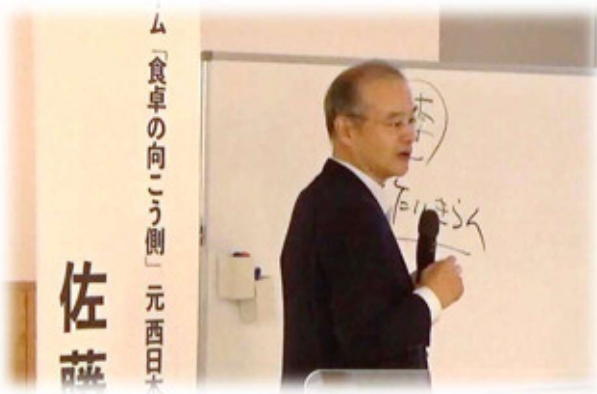
- ・時間がない
- ・面倒だから
- ・食の大切さがわかっていない
- ・コンビニの食品が美味しいから



--- 佐藤氏 ---

今日は出ませんでした、「お金がない」というのだけは間違いです。

ペットボトルのお茶1本150円として、1か月飲めば4,500円、年間では54,000円、10年で540,000円になります。対して1kg 400円のお米、茶碗一杯でいくらすると思いますか。山盛りで30円です。光熱費入れて40円。これに、納豆やみそ汁を食べれば、1食100円でこと足りるんですよ。



水俣病の話をしてします。水俣病が公式発見されたのは、1956年。肥料工場が有機水銀の含まれる廃液を、そのまま海に流したことで生物濃縮がおき、脳性麻痺など、様々な病気を発症する人が続出したという事件です。半世紀以上経ちましたが、裁判は、まだ終わっていませんし、苦しんでいる人たちが、まだ、たくさんいらっしゃいます。

●汚染物質は魚ですが、それを食べたのに、症状が軽かった人は誰でしょうか？

- ① 伝統食を食べていたおじいちゃんやおばあちゃん
- ② 体力が有り余っている20代の若者
- ③ 細胞がどんどん入れ替わっている幼児
- ④ その他

答えは、④。妊婦さんです。

そのかわり、お腹の中にいた赤ちゃんが胎児性水俣病になりました。水俣では、そうした赤ちゃんを「宝子」と呼びます。

成人は、37兆個もの細胞でできていますが、まだ細胞数の少ない胎児は、1つの細胞でも受ける影響が大きくなります。

60年前の「サリドマイド事件」。日本では、催奇性のある睡眠薬を3年間規制するのが遅れた結果、妊娠初期の人が使用した時にだけ、その赤ちゃんに障害がでました。

人は、どうして歴史を勉強するのですか。

それは、過去の失敗や過ちから学ぶためでしょう。

だとするなら私たちは、戦争について勉強したように、一度壊したら取り戻すのが非常に難しいもの、身体のことについては、きちんと伝えていく必要があるんじゃないですか。

◆◆第2部 食卓から未来を考える◆◆



--- 金太郎氏 --- 落語

2042 年のお話

AI が発達し、ロボットが人間と同じように会話できる世界。九州から東京にいる息子に会いにきた母親。ロボットの管理人さんと人間の清掃員に混乱する。

母親のために準備した豪華お刺身 3 点盛。ハイブリット刺身ブマ!? 母親が料理をする時代は終わった。料理はしないが栄養は取れていると話す息子……………

--- 佐藤氏 ---

●食生活の流れは明らかに悪くなっている

その流れを止めるのは?

対抗する手段は〇〇しかない!

〇〇は? 教育です。

休憩後「みどりの食料システム戦略」動画視聴



◆◆第3部 5%を増やすための提案◆◆

--- 佐藤氏 ---

身土不二という言葉を知っていますか?

土と身体は二つならずという意味で、人が歩いて食べものを探せる「四里四方のものを食べていれば、病気にならない」という食養生の考え方です。

--- 金太郎氏 --- 落語

若い人が先生に聞く。フォアグラを食べると俺たちは垢抜けますか?

先生は欧米のものではなく、四里四方(16km)の範囲の物を食べたほうが良いと答える。

日本にはその土地に根付いた食文化がある。



身土不二は体と土地は二つにあらずとの意味。

幕内秀夫先生はその土地のものを大切にして食文化を守ることが大切で、風土はFOODと述べている。

--- 佐藤氏 ---

私たちが「食」を選んだのではなく、その地でとれる「食」に合わせて、私たちが存在しているということなんです。

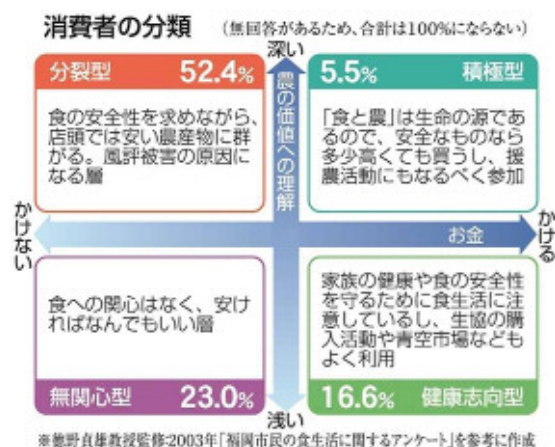
私が高校時代に講話を聞き、感銘を受けた菊池養生園の竹熊宜孝先生の名文句の一つが、「医は食に、食は農に、農は自然に学べ」。ドクターがいくら頑張っても、食および食習慣を改善しないと治らない。では、その食は何から生まれるかというと、それは健全な農から。そして、健全な農は、きれいな水、土、空気、光、などが整って成り立つ。つまり、医、食、農、自然（環境）は、一体的に考えようというのが先生の主張です。

ところが現実には、食料自給率 38%の日本では、身土不二ではなく、身土分離の状態です。

熊本大学の徳野貞雄教授が「福岡市民の食生活に関するアンケート」によって作られた図を見てください。縦軸が「農の価値への理解」、横軸が「お金を払うか否か」で消費者を4つに分類している「消費者の4分類」の図です。

右上(農の価値への理解が深く、お金をかける積極型)の5%をいかに増やすかが重要です。

消費をいかにするか、皆さんの日々の選択がより良き未来をつくる一歩になるんです！！



●どうしたら、5%を増やせるか、具体的な方策を考えてください。(話し合い)

《オンライン》

- ・セミナーとか生産者と触れ合う機会を増やす(九州国際大学)
- ・マルシェとか直売所で生産者が直接販売する(熊本県立大学)
- ・民間企業と連携して、スーパーなどの買うタイミングで情報を提供する(東京農業大学)
- ・生産者の情報をスーパー等で表示する(東京家政大学)



《会場》

- ・ポイント制にする
- ・学ぶ機会(ワークショップなど)を増やす
- ・学校での食育
- ・農業体験を増やす
- ・YouTube 生配信



--- 佐藤氏 ---

私から一つ提案しましょう。

2001年香川県滝宮小学校の竹下和男先生が始めた「弁当の日」です。

決まりは、3つあります。①子どもだけで作る②小学校5・6年生のみ③月1回、年5回です。

この取り組みを、九州大の学生たちに紹介したら、「自分たちは、小学生に負けている」と言って、「弁当の日」を開始。さらにほかの大学にも呼びかけ、何度もワークショップを開きました。

本日の問2、大学生の食生活がどうしてもあのようになるのか、答えは2つあると思います。

① 自分の体のことがわかっていない。②作れない。

どうしたら良いのか、色々なやり方があると思いますが、弁当の日は後輩に続くように、負の連鎖ではなく正の連鎖が大切です。

このままだったら、悲惨な未来が見えています。

それを回避するために、SDGs 持続可能な社会づくりは、まず、自分の足元から考えてみませんか？
医、食、農、環境は一体的に考える、それが、今回のテーマでした。



いつ学ぶか、今しかないでしょう。

決め手は「予知能力」です。それは自ら学ぼうと思わないと身に付きません。

本日参加して、熱心に意見交換して下さった会場やオンライン大学グループの皆さん、会場スタッフの皆さんに感謝します。どうもありがとうございました。