



令和3年度 久留米大学の学生と一緒に 考える食育ワークショップ(概要)

テーマ「あなたの体はあなたのモノだけど、
あなただけのものじゃない！！」

令和3年11月7日(日) 13:30~16:00

久留米大学御井キャンパス

【講師】西日本新聞社 記者 佐藤 弘 氏

食育落語家 福々亭 金太郎 氏

久留米大学経済学部 准教授 富吉 満之 氏

--- 富吉氏 ---

本日は、参加型のワークショップとなっています。

会場とオンラインで参加の学生の他に、一般の方もオンラインで参加しています。

意見交換の時は、会場は隣の人と、オンラインはZoomのブレイクアウトルームを使って、4人一組で話し合います。

今から2分間練習してみましょ。ブレイクアウトルームは、あいうえお順で早い名前の人が進行してください。名前と所属、「人生で一番感動した食べ物とその理由」をテーマに話してみましょ。



--- 佐藤氏 ---

早速いきましょう。

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」



◆◆問題提起 1「若者の食生活の実態」◆◆

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.

***** スライドによる解説 *****

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。

***** スライドによる解説 *****

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せんか？（各自考える）



《オンライン－パネリスト》

- ・野菜が少ない
- ・量が少ない
- ・海藻類が少ない
- ・食べる時間が決まっていない

《会場》

- ・血糖値スパイクが疑われる
- ・間食が多い
- ・お菓子が食事代わり

《チャット》

- ・糖分が多い(ジュース)
- ・彩りが悪い
- ・朝ご飯を食べていない

--- 佐藤氏 ---

●どうしてこんな食生活になるのでしょうか？（話し合い）

《会場》

- ・料理ができない
- ・時間がない
- ・便利(コンビニで簡単に手に入る)
- ・関心がない
- ・面倒くさい

《チャット》

- ・食べたいものだけ食べる
- ・片付けが嫌
- ・食事に興味がない





--- 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1kg400円のお米、茶わん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。

◆◆問題提起 2 「なぜ、朝食をとるべきなのか」◆◆

--- 金太郎氏 --- 落語

ひなさん(小学生)の家庭訪問の場面。

家庭訪問に来た担任の先生に、1日2食主義を主張する母親。担任が朝食の大切さを説くが、逆に1日2食のメリットを説明され、全く聞こうとしない……

●落語に出てきた小学校の先生のとつもりで考えてください。この親をどうやって説得しますか？（話し合い）



《会場》

- ・学力が落ちると脅す
- ・子どもの成長期は大切なので、しっかり食べる必要がある

《パネリスト》

- ・大人は良いが、子どもは3回に分けないと必要な栄養が摂れない
- ・まずは、子どもに身体や心の状態を聞きとり、親を説得する

- ・将来のことを話す
- ・寝ている時もエネルギーを使う事を説明する

--- 佐藤氏 ---

体の出来上がっている大人なら、1日2食だろうが、好きにすればいいと私は思います。ただし、成長途上にある子どもは別。母親の母乳はなぜ、3時間ごとに湧き出するのか。それは、赤ちゃんの体の中に栄養が蓄えられていないから。乳児の一食、幼児の一食、小学生の一食、中学生の一食……。一食の重みは、大人とは全く違うんです。

◆◆問題提起 3 「タバコをやめられない女性」◆◆



--- 金太郎氏 --- 落語

東京出張の父親が、東京で一人暮らしの娘(陽子)の様子をついでに見てきた。

娘の荒廃した暮らしぶりを聞いた母親はショックを覚える。

しかもタバコを吸っていた・・・

--- 佐藤氏 ---

●皆さんは陽子さんの親です。「妊娠したらタバコをやめるから」と言っている陽子さんを、どうやったら説得できますか？（話し合い）

《パネリスト》

- ・赤ちゃんに良くない
- ・リスクをデータで説明
- ・自分の体にも、赤ちゃんの体にも良くない
- ・既に影響があり、妊娠しにくい身体になっている

《チャット》

- ・妊娠してからでは遅い
- ・データで怖さを伝える
- ・依存症の怖さ

--- 佐藤氏 ---

***** スライドによる解説 *****

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。

想像力を働かせて、妊娠する前に考え、学ばないとはいけません。女子も男子も。

◆◆問題提起 4 「伝える」と「伝わる」の違い◆◆

●「伝える」と「伝わる」は、どう違うのでしょうか？

《会場》

・「伝える」はこちらから一方的、「伝わる」は相手が理解すること

--- 佐藤氏 ---

情報は、相手に伝わるように話さないといけません。

食のこととか、私たちはずっと伝えているんですよ。でも、伝わっているかどうかは別の話ですよ。

どうやって、アプローチするか。それを工夫しなければなりません。



--- 金太郎氏 --- 落語(「陽子の半歩先宣言」)

乱れた生活習慣が原因で、ある日突然倒れてしまった陽子。入院し、点滴を受けながらうとうとしている。ふと気づくと人の気配が。

陽子の前に突如現れた母親似の女性は、顔色がひどく悪く、さまざまな種類の薬を飲んでいる。タバコを吸いたがり、甘味にも執着。

心配する陽子に対し、お前のせいだとののしる女性。だが、その女性との出会いをきっかけに、少しずつ陽



子の意識と行動が変わっていき・・・。

1歩は難しいが半歩先なら踏み出せるという、西日本新聞社「食卓の向こう側」第2部にて紹介された「半歩先宣言」をもとに創作された一席でした。

--- 佐藤氏 ---



私は、高校時代に菊池養生園の竹熊宜孝先生の話聞き、感銘を受けました。竹熊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こと、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、一体的に考えようじゃないか、というのが先生の主張です。

あんな食事をしている若い人たちに、いかに早く気付かせるか。どうしたら「伝わる」か。その方策を、今回の感想とともに、アンケートに書いてください。

SDGs 持続可能な社会づくりは、まずは、自分の足元から考えてみませんか？

次の世代は、君たちのものなんだから！

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。

