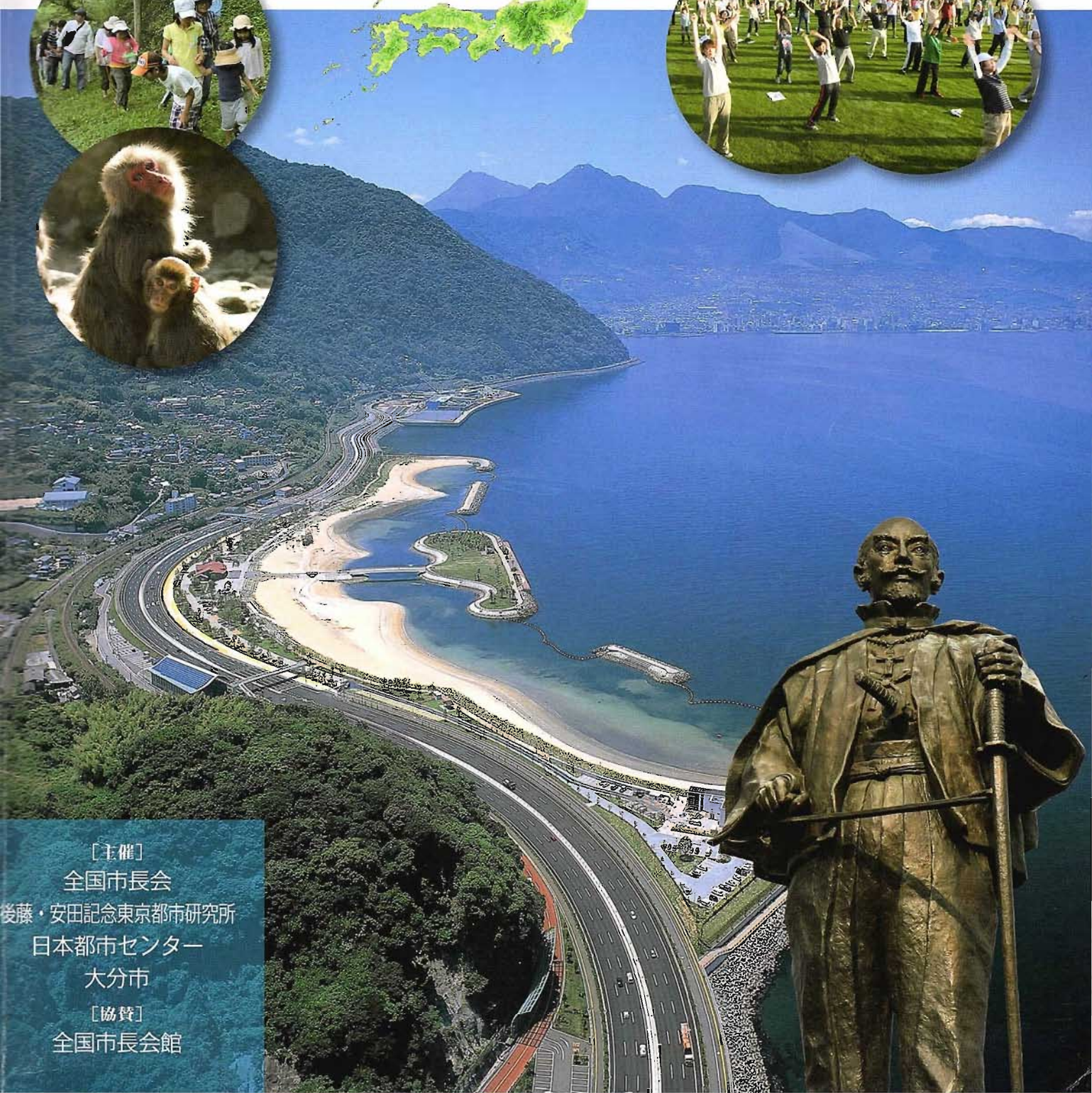


第75回 全国都市問題会議

# 都市の健康

人・まち・社会の健康づくり



〔主催〕

全国市長会

後藤・安田記念東京都市研究所

日本都市センター

大分市

〔協賛〕

全国市長会館



# 食育を通じた 健康な地域づくり

食環境ジャーナリスト  
食総合プロデューサー  
金丸弘美

## 1 | 食育推進には 食のテキストを作ろう

食育の振興について各地で相談をうけるのが、いかに地域づくりに結び付けたらいいのか、また広く理解を求めるためにはどうしたらいいのか、具体的な方法や各地の事例が知りたいというものだ。

地域へ行ってお願いしていることは、

- ①地域の食材のテキスト化をしていただくこと
  - ②食のワークショップを開催していただくこと
  - ③具体的な食と健康に関するデータを明らかにすること
  - ④保健課、農政課、学校給食、教育委員会など横断的連携をしてもらうこと、
  - ⑤具体的な事例をもっているところとの連携とノウハウの交換をしていただくこと
- である。

ひとつめの食材のテキスト化とは、地域にある食べ物の品種、栽培法、歴史、文化、地域、栽培量、栽培時期、加工法、出荷窓口、出荷量、栄養価、料理法などをあきらかにしてもらい冊子にまとめてもらうことだ。

こうすれば、地域にある米、野菜、果物などの、背景や環境や持ち味などが理解できる。そしてテキストを保健課、農政課、観光課などが共有化すれば、誰でもが地域の食を具体的に語ることで

きる。学校や体験教室でテキストがあれば、子供たちに環境から教えることができる。

これまでしっかりしたテキスト作成をしてもらったのは、大分県竹田市のカボス、サフラン、岐阜県高山市の宿<sup>すく</sup>な<sup>な</sup>かぼちや、兵庫県豊岡市の米、茨城県常陸太田市の蕎麦、茨城県小美玉市のレンコンなどがある。

おもに行政の職員（担当は、農政課や企画課などさまざま）が、県の試験センター、大学、農家などから資料をもらい、詳細な食のテキストを作成するのである。

「食育基本法」には、食の文化や生産なども知ることとなっている。テキストがあれば、文化や生産や栄養価までだれにでもわかるというわけだ。

なぜテキスト化を始めたかという点、もっとも影響を受けたのはイタリアのスローフードの取材で出会った食のテキスト化とワークショップである。地域で食べる基本的な食材については、すべて調査がされてテキストになっていた。そして、それを素材の現場から学んで、味わって伝えるということが行われていた。これは小学校、大学でも実施されていた。

さらに「味覚ワークショップ」というのがあって、その素材の環境や土地や歴史などを交えて、香り、味、見た目、触感などを多彩な言葉の表現で伝える。そのことによって食材の特性や持ち味



大分県竹田市「カボス」のテキスト

やおいしさが豊かに伝わる。ほかとの違いもわかる。そのことが、食を売り出すときのプロモーションや観光での食のブランドにも活かされていた。その組み立ては、見事というしかなかった。

そもそもの「味覚ワークショップ」は、フランスから始まったものだが、現地で実際に受けてみると、五感をフル回転して、食を多彩な言語表現に変えて、人の個性や語彙を豊かにし、個性を磨く。だから食の表現や理解が深い。同時に食材の背景にあるものを知って、結果的に栄養学も学ぶというものだった。実際に試みると、実に面白い。食が科学と同じだということが理解できる。

日本の「食育基本法」も、実は、文化や歴史、流通、栄養まで、すべて知って学び伝え、健全な暮らしを営むことが掲げられている。だが、言語表現を豊かにすることや、食材をテキスト化して、その素材から組み立てや料理を学ぶようにはなっていない。

そこで、関わった地域ではきちんとテキスト化をすることを願うようになったというわけだ。

最近の事例では、もっとも素晴らしかったのが



イタリアで行われている味覚ワークショップ（チーズ）

鹿児島県<sup>いづさき</sup>指宿市である。オクラ、グリーンピース、そらまめ、スナップえんどう、さつまいも、などをJAとの協業で、1年がかりでテキスト化を行い、料理法をセットにしてホームページにアップした。

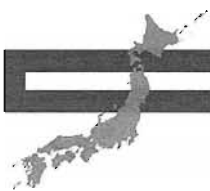
JA、県、市が連携し、学校給食を通して、子どもたちに旬の指宿野菜の魅力を感じ、愛着を高めてもらおうと、地産地消給食“指宿『旬』野菜の日”を設けた。

給食に合わせて、食材のテキストを基に、給食だよりや農産物の成長過程等のポスター、パネルを作成し、食育を行い、農産物情報を発信。消費拡大にも繋がっているという。

給食において、食材のテキストが作成されたことで、子供たちへの指導がしやすくなった。先生方も特産物について知らない人が多いので、いい勉強になるといった感想が寄せられている。

もうひとつの事例は、高知県の四万十町「大野見エコ米」の農家の取組だ。

行政担当者が、エコロジーの米で売り出したいとのことで相談された。行ってみると環境が素晴らしい。カエル、メダカ、ホタル、トンボなどが



いるか尋ねると、いるという。

今、各地の田んぼではホタルやメダカを観ることは稀である。田んぼの整備化と、農薬の使用や秋の稲刈り時期には、田んぼから水を抜いてしまうので乾田となり、生き物が越冬できない状態にもなるためだ。田んぼの生き物で絶滅危惧種になったものもたくさんある。

- ①エコを売るなら、生き物や美しい川を四季追って写真に撮ること。そうすれば環境の良さが一目でわかる。
- ②お米の試食会をして、味、香り、粘り、うまみなどのアンケートをとり、持ち味を明確化すること。数値データと同時に官能評価(ティスティング)を実施すること。
- ③大学と連携をして、ほかのお米と比較調査をしてもらうことなどを提案した。

すると、農家のメンバーと担当者が、すぐに消費者の試食会での食味のアンケートを実施。また高知県立大学とほかの米との比較調査を実践して写真入りのお米の紹介テキストをカラーで作成してきたのである。ホームページを作成すれば通販ができるとアドバイスをしたら、ホームページも農家の女性が立ち上げてしまった。

大学連携で、学生にも来てもらい生き物調査をして、生物多様性を学ぶプログラムを作成したい。そうすれば、学習プログラムとして、学校や旅行会社や一般消費者向けのエコツアープログラムができる。そしてご飯を炊いて食べる体験でお金が取れる。そこに500gや1kgほどの環境にいいというお米の商品を作れば、農家の米に付加価値をつけて売上が倍以上にできる。

そして実際に大学生が田んぼに入り、生き物や環境調査を行いテキスト化し、環境を具体化する

活動が始まった。米の売上は順調ですぐに完売をした。

## 2 | 食べて味わって知る 地域の豊かさ

食のテキスト化で地域の食のことが具体的にになったら、今度は、実際に地域の産物を組み合わせて、参加型で料理を作り、実際に味わってみることだ。食のおいしさは食べてみないとわからない。食べれば、地域の豊かさが実感できる。

地域にどんな産物があるのか、調査を行い、食材のリストを作る。そこから地域参加型で料理を作るのである。アドバイザーとして料理家に入ってもらう。料理家は、地域の素材を十分に活かしてもらえる人だ。そこに役場職員、議員、学校、商工会、農家などに参加してもらう。

しっかりした取組を行ってくれたのは茨城県小美玉市である。

小美玉市では茨城空港ができたことで、多くの人が集まるようになった。2014年には、食が楽しめる「道の駅」と同じような「空の駅」ができることとなっている。地元の食材を使った料理や農家女性のチャレンジショップを作る構想になっている。

そこで、地域の食材調査をして、農家を中心に女性に集まってもらい実際に料理を作る公開ワークショップを行った。

役場でまず、地域のメインの産物であるレンコンのテキスト化を実施した。すると50種類もあることが判明。品種によって味も異なることもわかった。また新人職員を農村に送り、地元の柿、イチゴ、ゴボウなど、さまざまな食の現場を巡り

## 食育を通じた健康な地域づくり



小美玉市の食のワークショップ



出来上がった料理のひとつ「イチゴとカブのサラダ」

テキスト化をして、住民の前で披露をした。

料理家としてお願いをしたのは、いつもコンビを組むことが多い馬場香織さん。

参加者は、地域の農家や、料理に関心のある人など30名。6チームに分かれて料理を作った。27名が女性だ。

料理家の馬場さんの指導で、研修センターの調理室を使って2日間にわたって下準備から料理、試食会までが実施された。

生まれた料理は、レンコンのお好み焼き、レンコンシェパーズパイ、レンコンとエビのお団子、

レンコンの揚げ餅、レンコンの挟み揚げ。

ブルーベリー・キウイ・イチゴのロールケーキ、イチゴのショートケーキ、イチゴいろいろ、イチゴのサンタクロース、イチゴのスムージー、イチゴのサラダ。

鶏ゴボウ巻きの紅茶煮、酢ゴボウ、八幡巻き、鶏ゴボウ味噌煮、根菜スープ、ゴボウスープ、細いきんぴらゴボウ。

柿のタルト、柿のほかフルーツのゼリーケーキ、メディタレニアンサラダ、秋のかき揚げ、柿羊羹。

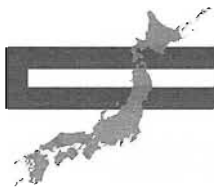
ブルーベリーミルクレープ、ブルーベリーババロア、ローストポーク、ブルーベリー・マーブルシフォン、ブルーベリーのケーキ。

しろうおと長いもと万能ねぎの梅酢あえ、しろうおのお雑炊。

さつまいものおこわ、いもようかん、ざざ海老ふりかけなどをはじめ、全部で44品目が誕生した。素材はすべて小美玉市で生産されたものだ。

当初の予定は30品目。だが、若手職員が農家を訪問したことで、「これも持って行きなさい」とさまざまな庭先の野菜を手渡され、その食材を観た馬場さんが即興でメニューを増やしたのだ。このことから、地域の豊かさが認識され、地域での商品化が始まった。

ワークショップは、このあとも行われ、2回で77品目の料理が誕生した。メニューを共有化し料理をすることで、地域の豊かさが具体的に見える。これに栄養士がバランスを考えてくれれば健康的な食べ方が提案できる。



### 3 | 食と健康調査で地域のデータを明らかにすること

食育でいちばん肝心なことは、地域の健康調査をつまびらかにして、自治体全体で問題点を明確にし、健康の方向性を打ち出すことだ。

食育基本法ができた背景には、子供たちの生活リズムや食の偏りから、糖尿病、肥満など生活習慣病予備群が生まれていることがある。

また成人においては若い女性のやせ過ぎ、男性の肥満などから、ガン、高血圧、糖尿病をはじめとする健康被害につながっている。

厚生労働省のホームページに食育の背景や全国のデータが掲載されている。実際、医療費は戦後から上がり続け、いまでは37兆円にのぼる。

でも、それを見ても、地域の人は人ごとと思っている。

しっかり受け止めてもらうには、自治体が地域のデータをつまびらかにし、健康的被害が、生活や仕事や暮らしに差し支えるばかりではなく、医療費の負担になっていることに自覚をうながすことだ。

そして、健康調査をオープンにして親たちに考える機会があれば、自分たちのこととしての食育の認識が広がる。

いちばん熱心だったところに鹿児島県の奄美諸島・徳之島の保健課の町を超えた活動があげられる。徳之島は120歳まで生きた泉重千代さん、116歳まで生きた本郷かまどさんが生まれ育ったところ。ところが、若い世代で、食生活が激変、タバコ、飲酒、車社会、子供たちにジュース類、インスタント食品なども広がり、肥満、突然死など健康被害が激増している。そのことを、食生活



徳之島の保健課が公開した市販の飲料水の砂糖含有展示

と健康調査で明らかにし、島全体でシンポジウムを開いた。

実は、長寿と言われた人は、地域の産物を季節に応じて食べていた。食生活が違うということもわかった。つまり、地域の郷土食とライフスタイルこそが長寿の秘訣だったのだ。

そして高齢化のなかで健康を維持するのは、なによりも生きがいを作ることだ。今では各地で直売所がある。どんな高齢の人でも、農産物や加工品を販売することができる。こういった高齢者でも仕事ができ、コミュニティがあることが、長寿につながることもあきらかになった。

### 4 | 横断組織でだれでもが健康を自分のものに

そして肝心なことは、行政、地域での横断組織を作っていただきたいこと。というのは、ほとんどの地域では食育が、保健課では栄養バランスや健康指導、農政課は農業体験、教育委員会では食の大切さの道徳と学校給食の推進、というように、縦割りになっていて、連携が十分されていない

いケースが多い。

栄養バランスと食べ方、健康的な食と、その食が育まれるところを学習し知る。食育をトータルに伝えることをすれば、しっかり、大人も子供にも伝わる。

これは、筆者が、実際に大学などの授業で行い、かつ各自治体でワークショップを通し体験を通して、確信を得たことである。

そして健康的な食が明確になれば、それはおのずと、観光や食のブランドにもつながることになる。

#### ◇プロフィール

(かなまる・ひろみ)

食総合プロデューサー。食育と地域づくりを連携させた食のワークショップ、アドバイザー事業などを手がける。著書に『実践！田舎力』（NHK 出版新書）、『幸福な田舎のつくり方』（学芸出版）ほか多数。