

シニア世代のよりよい食生活のために

(香川県高松市で開催した「すこやか食生活学習会」の記録)



公益財団法人 すこやか食生活協会

はじめに

最近の人口統計によりますと、日本の人口に占める65歳以上の高齢者の比率が22パーセントに達しました。このような高齢化時代を迎え、高齢者ができるだけ病気にかからず、介護の世話にもならないですこやかに暮らせることは、高齢者の皆さんの切実な願いです。そして、このことは家族にとっても、更には社会全体にとっても望ましいことです。そのためには、高齢者に適切な食生活を実践していただくことがとても大切になります。

食育は、児童・生徒を対象とするだけでなく、各世代にわたり、いわば生涯教育として必要な課題だと考えます。また、高齢者の方々には、食育の受けてとしてだけでなく、食育の先生として、長年培った経験と知恵を若い世代に伝えていただくことも期待されます。

このような観点に立って、すこやか食生活協会は、農林水産省の補助と香川県の関係団体のご協力を得て、高松市において「すこやか食生活学習会」を開催いたしました。

講師をお願いした中村靖彦先生、本多京子先生、そして地元の國方禎子先生は、このような課題についてお話を伺うのに最適の方々です。

一方、この学習会に参加していただいた皆様方は、栄養士や食生活改善推進員として、あるいは生活研究グループ、JA女性組織、老人クラブなどのリーダーとして、香川県内で食生活に関し指導的な役割を果たしておられるの方々です。

この冊子は、このような参加者の皆様方に、学習会で習得した知識や情報を高齢者の方々に広く伝えていただく際の教材として役立てていただくために作成いたしました。

そのような活動により、高齢者の方々が健康長寿に役立つ食生活を実践していくことにつながることを期待したいと思います。

なお、この冊子は、学習会の開催と同様、農林水産省の補助事業「平成21年度国民参加型食育推進事業」の一環として作成いたしました。

平成21年12月

公益財団法人 すこやか食生活協会

〒103-0023 東京都中央区日本橋本町2-6-13
山三ビル4階

TEL : 03-5641-5311 FAX:03-5641-5312

E-mail : gakushuukai@sukoyakanet.or.jp

URL : <http://www.sukoyakanet.or.jp>

目 次

日本の食料問題とお年寄りの智慧 中村靖彦氏（日本食育学会会長）	・・・・・・・・・・ 3
健康寿命をのばすための「食事バランスガイド」の活用 本多京子氏（医学博士・管理栄養士）	・・・・・・・・・・ 7
てい子ばあばの食育活動奮闘記 國方禎子氏（香川県むらの技能伝承士）	・・・・・・・・ 14

(備考)

香川県における「すこやか食生活学習会」は、農林水産省の補助事業「平成 21 年度国民参加型食育推進事業」として、次のとおり開催されました。

- ・日時：平成 21 年 11 月 17 日（火） 13:00～16:30
- ・会場：サンポートホール高松 4階「第1小ホール」
- ・主催：公益財団法人 すこやか食生活協会
- ・共催：社団法人 香川県栄養士会、香川県食生活改善推進連絡協議会、
J A香川県女性組織協議会、香川県生活研究グループ連絡協議会
- ・後援：香川県、財団法人 香川県老人クラブ連合会
- ・参加人数：310 名

日本の食料問題とお年寄りの智慧

日本食育学会会長 中村靖彦氏

1 ミシュランと激安弁当—底流は同じ？

ミシュランガイドの大阪・京都版が発売された。ミシュランガイドは、世界中のレストランを星(☆)で格付けをしているガイドブックで、格付けは、☆が多いほどいい店(最高は三つ星)とされ、味、店の雰囲気、サービス等を覆面調査により評価をしている。価格も一万五千元～二万円と高価である。

一方では、ひとつ二百円を切る激安・コンビニ弁当が売れる時代でもあり、グルメと激安が共存する、アンバランスな日本の食の世界である。

安い弁当の材料は一体何であるか！調べてみて、中国産のものが入っていると買わない人もいれば、安ければよいとする人もいる。高くても立派なものがよいという人もいて混在している。

グルメと激安のどちらを求める人も、本当の味、おいしさ、内容がわかっているのか。実は、どちらも底流には同じような意識しかないのではないかという疑問が浮かぶ。

2 なくならぬ食品偽装事件

不祥事の背景として、「モラルの欠如」、「チェック体制の問題」、「食と供給側の距離」、「消費者にも責任」が挙げられる。

「モラルの欠如」は言うまでもなく、企業等が利益率を優先するからである。

「チェック体制の問題」は、制度が追いつかず、不備が出ていること。例えば、肉や魚は解凍して店頭に出し、解凍年月日から起算して消費期限、賞味期限を決める。製造年月日の表示はする必要はない。それでも品質上の問題はない。ところが伊勢の有名なお菓子屋さん、冷凍したものを解凍した日を製造年月日と表示した。これは今の制度では違反であり、かつてはお菓子を冷凍する習慣などなかった。今は普通に行われている。そのことを踏まえた制度にすべきだが、食の変化に制度が追いついていかない。

「食と供給側の距離」というのは、食べる側と作る側の距離が離れてしまったことである。消費者は食の製造ラインの現場など見たこともなく、想像がつかない。このような事情から、企業の利益のために表示などをごまかして販売し、消費者を騙してしまう。例えば、普通の豚肉を鹿児島産黒豚と表示したり、他県産のこしひかりを新潟県産と表示するなど、偽装して不当な利益を得る。どうせ消費者にはわかりはしないだろうと思って騙してしまう。

騙す方はもちろん悪いが、騙される方にも責任の一端があるのではないか。すなわち「消費者にも責任」があるといえるのではないか。それは、消費者が味覚に自信がないということがある。味がよくわからなくなっているのではないか。そ

の原因は、画一化された味で、デパ地下やスーパー、コンビニで同じようなものを食べていること、また手作りの味がわからないこともある。味覚に自信はないが、おいしいものは食べたい、ではどうするのか。ブランドに頼ることになる。そこで、「地産地消」の食品は安心で、一番安価であると見直されている。

3 子どものときからの食育

子どものときから本物の味を知ることが大切。味覚は育てることができる。

今の子どもは食材名がわからない。絵を描かせると、土からよっつきり生えるごぼう、木の枝になる落花生、足が4本ある鶏を描いたりする。学校の先生も知らないので教えようがない。

千葉県の先生が牧場見学に生徒を連れて行き、牧場主が肌が褐色の牛であるジャージー種を指して、「この牛からはコーヒー牛乳が出る」と冗談を言ったら、先生はおかしいとも思わず、同調していたという笑い話がある。

4 日本の食料自給率の低さが、日本の食を混乱させる

食料自給率の計算の仕方は3通りある。

① カロリーベース

原材料のところまでさかのぼってカロリーによって計算するのが特徴。畜産物ならその家畜を飼育する餌のところまでさかのぼって自給度を計算する。

② 量ベース

大豆を例にとって説明すると、日本は大豆を500万トン必要とし、そのうち、年により違いはあるが、国産は20～25万トンであり、大豆の食料自給率は4%程度と計算する。

③ 金額ベース

外国からの輸入額と国内出荷額を足し、そのうち国産はいくらかを計算する。

日本の食料自給率は、カロリーベースで41%。エネルギー量の41%しか国産でまかなっていない。6割は海外から輸入している。

江戸時代からある「天ぶらそば」も現在では食材の約8割が輸入

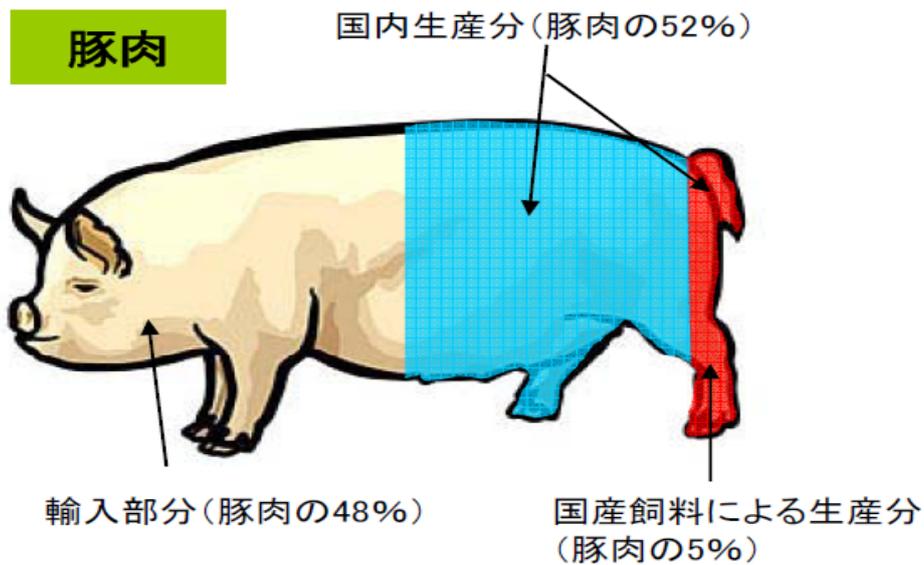


食材の約80%
が輸入

食材別の自給率（カロリーベース）

品目名	自給率	主な輸入国
そば	23%	中国（8割）
エビ	5%	ベトナム、インドネシア（各2割）
小麦粉	14%	アメリカ（6割）
卵	10%	飼料とうもろこしの9割はアメリカ
菜種油	0%	カナダ（9割）
砂糖	33%	オーストラリア（5割）、タイ（4割）
かつおだし	92%	
しょうゆ	0%	原料大豆のほとんどはアメリカ
本みりん	96%	

注：数値は、平成19年度（概算値）
卵は、採卵鶏の飼料の9割を輸入
しょうゆは、原料大豆の全てを輸入



<「豚肉」の食料自給率>

量ベースでは豚肉の自給率は52%、輸入は48%（アメリカ、デンマークなど）である。しかし、飼育の餌の90%は海外から輸入している。自給飼料による生産分は5%しかない。

国産の食品だと思っていると違うことが多い。「さぬきうどん」も全てが地粉で作っているわけではない。オーストラリア産小麦を多く使っている。

鶏卵の食料自給率は、量ベースでは96%である。しかし、カロリーベースでは10%。鶏卵そのものは養鶏場から来るので100%に近いと思いがちだが、ニワトリを飼育するための餌（トウモロコシなど）の95%は海外から輸入しているからである。

アメリカなどから輸入する飼料（餌）がストップしたら、食料事情は激変する。豚肉も鶏卵も食べられない。しかし、今はいくらでも食べ物があるので危機感がない。

長野に疎開していた頃、おばあちゃんが、毎食、手のひらいっぱい米と麦を鉄鍋で煮て、さつまいもやかぼちゃを入れたものを10人でいただいた。そんな思い出は忘れない。その頃の食料自給率はおそらく100%だったと思う。

だから食料自給率の低さは食生活の豊かさを表す指標ではない。表面的な豊かさは本質的にはどうなのかと、常に考え頭に入れておく必要があると思う。

5 地域食材の大切さーどんなものがあるか？

「NPO 法人良い食材を伝える会」は、国産の品質のよい、安全な食材を次の世

代に伝えていこうとする団体である。会発行の食材の本「日本の地域食材」は、日本各地の生産現場の情報やどれくらいの担い手がいるのか、生産額等の情報を載せている。また、取り寄せが出来るように連絡先も載せている。これは、地産地消ともつながり、食べる側と供給する側の距離が一番近いことになる。

現在、昔から伝わっている食材が失われようとし、生産者は生産をあきらめようとしている。大根でもずんぐりした亀戸大根は収穫作業が大変。また練馬大根は細長く、引き抜きにくいので途中で切れやすく、生産性が悪い。しかし、おでんや煮物に向く。それからそばの薬味に向く辛み大根もある。しかし、今や青首大根が作りやすいことから主流になっている。食生活が多様化するには、色々種類があるとよい。

消費者がどういう食べ方をするのがよいかなどに関心を持って、問い合わせをしたり、取り寄せたりすれば、担い手が元気になり、頑張れる！となり、地域の活性化、日本を元気にすることにつながる。

だから、学校給食に地域食材を使うことは重要である。食育の基本計画にも書かれている。

一方、お弁当に注目している人たちもいる。ここ香川県の国分寺町立国分寺中学校の校長、竹下和男さんは「弁当の日がやってきた」（父兄が手伝わず、子どもたちだけで弁当を作る）を実践した。PTAからは、子どもには料理をさせたことがないので危ないと不満があった。しかし、3年後、立派な弁当を作れるようになった。

「弁当の日がやってきた」のメリットは、

- ① 子どもたちが食材の名前をおぼえる。
- ② 価格を知る。
- ③ 作ることの難しさ、やがて楽しさを知る。
- ④ 作るひとへの感謝の気持ちが芽生える。

6 お年寄りの智慧

- ① 地域の食材でも、若い人は名前も知らないし、食べ方も知らない。教えるのはお年寄りの役割である。
- ② 小さいときから本物の味を教える。
- ③ 賞味期限とか消費期限という制度はもちろん大切だが、その前に五感（味覚、視覚、聴覚、触覚、嗅覚）で食品を見分ける、選択する智慧を教える。
- ④ いのちの大切さを伝える役割であり、食育として大事なことである。いのちは特に農村に多く、教材はたくさんある。

7 どんな日本にしたいのか？

お年寄りや障害のある人に優しい社会を目指す。その原点は地域にあると感じている。

健康長寿をのばすための「食事バランスガイド」の活用

医学博士・管理栄養士 本多京子氏

1 「食育」が必要になった背景には、食や農への意識の低下がある。

(1) 「食は社会を反映している」といわれるが、最近では、「節約とメタボ解消のために」と、弁当持参が増えている。「弁当男子」「水筒男子」という言葉が流行している。また、スーパーで「とろろこんぶ」がよく売れている。少し以前は「バナナ」「りんご」「とうふ」「たまご」のダイエット法が流行した。海外では、日本人は「渡り鳥症候群」に罹っているといわれる。

なぜこのような現象が起こるのか？ それは食べることに対する意識や知識が低下しているからではないか。このような事情を背景に、「食育基本法」が制定され、食育への取組みが行われるようになった。

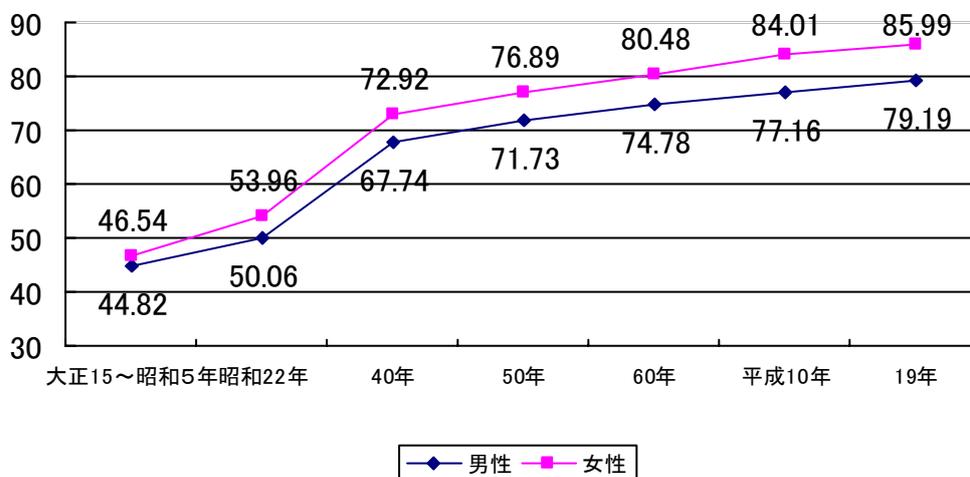
(2) 高知県南国市の後免野田小学校では、炊飯器を導入し、炊きたてのご飯を食べさせたら、残食率が減ったという。さらに、菜園を作って農と食を学ばせている。そのようにしなければならないのは、子供達の食や農についての意識低下があるから。そして、それは親の意識低下の反映といえる。

2 食生活上の課題は、世代毎に異なっているので、食育もそれぞれ違うテーマで進める必要がある。

(1) 日本人の平均寿命は、女性は世界一、男性は4位、男性も平均寿命が伸びてはいるが、伸び率が鈍く、順位が下がった。その理由は、沖縄の平均寿命の低下の原因を考えると見えてくる。

● 日本人の平均寿命の推移

(歳)



厚生統計協会「国民衛生の動向」2008年第55巻第9号より

かつて、沖縄の食事は、ゴーヤ、もずく、油を抜いた豚肉などが代表格だったが、最近では、欧米型の食事になってきている。これに、車社会、夜型生活の進展という事情が加わり、働き盛りの男性がメタボ日本一に急変してしまった。そして、平均寿命が1位から26位に急低下してしまった。そこで、沖縄では、健康運動を始めた。

全国的にも、働き盛りの人々の死亡率が高まっている。これは食事のバランスが悪いことと、運動不足に原因がある。

「健康寿命」を延ばすことが大切である。

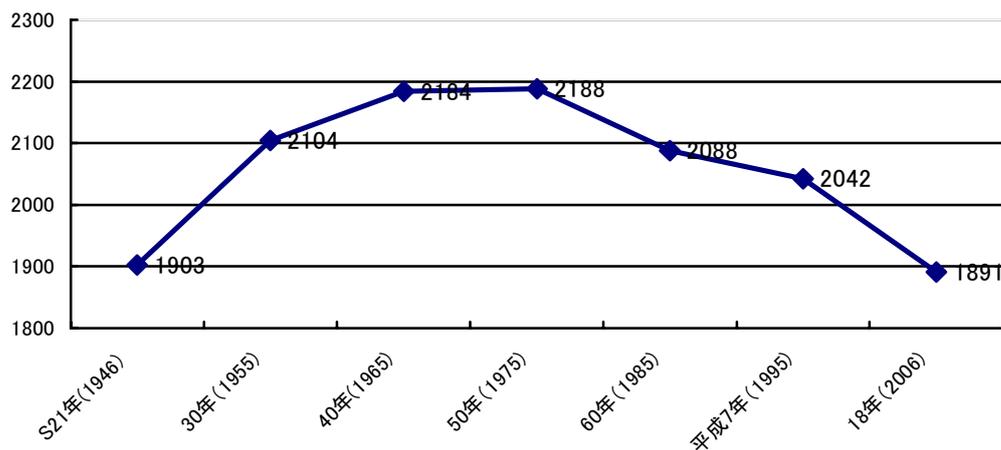
長野県は減塩運動で寿命が延びた。ネンネンコロリではなくピンピンコロリを目指している。

(2) メタボが問題となっているので、さぞかし食べ過ぎの人が多と思われるかもしれないが、昭和50年代をピークにエネルギー摂取量が減ってきている。

● エネルギー摂取量の年次推移（1人1日当たり）

(kcal)

平成18年 厚生労働省国民健康・栄養調査報告より



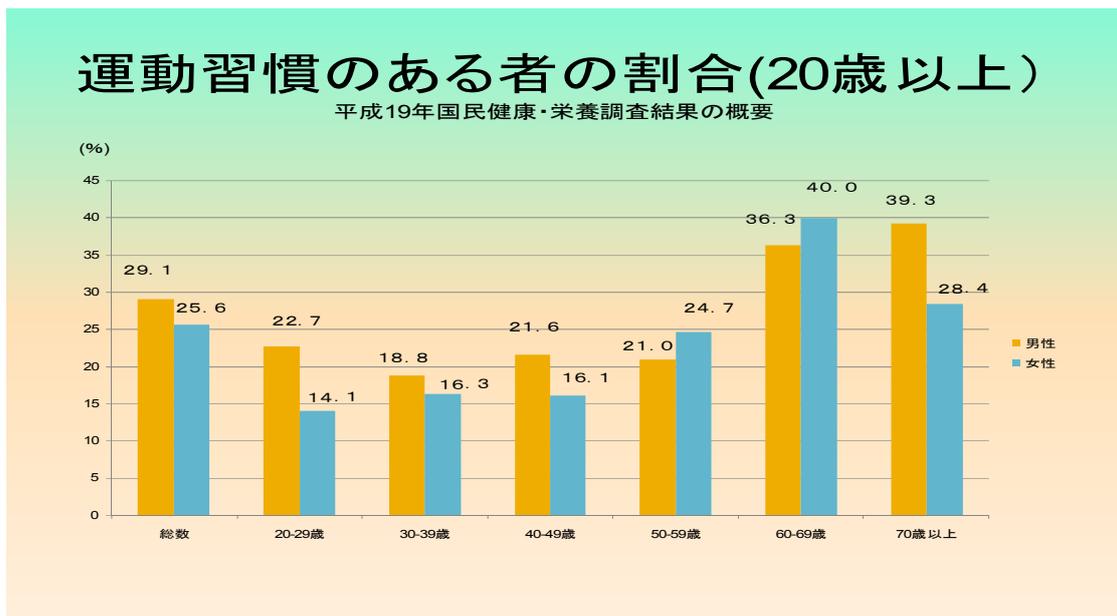
「動かずに食べずにやせている人」が増えている。特に、20代、30代にこの傾向が強い。また、「好きなものを好きなときに好きなだけ食べられる」ということから、食に関する知識や意識があるかないかで人により大きな差がでてくる。

近年は油を使う料理が増えている。また、調理にかける時間が減っている。このようなことも栄養バランスを崩す原因になっており、米、野菜、食物繊維が不足している。特に、海藻やきのこの摂取が減少している。

(クイズ) 次の食品のうち、食物繊維をもっとも多く含んでいるのは？
 大福もち(こしあん 50 g を含む)、スイートポテト(さつまいも 70 g)
 ところてん 100 g → 答え：大福もち

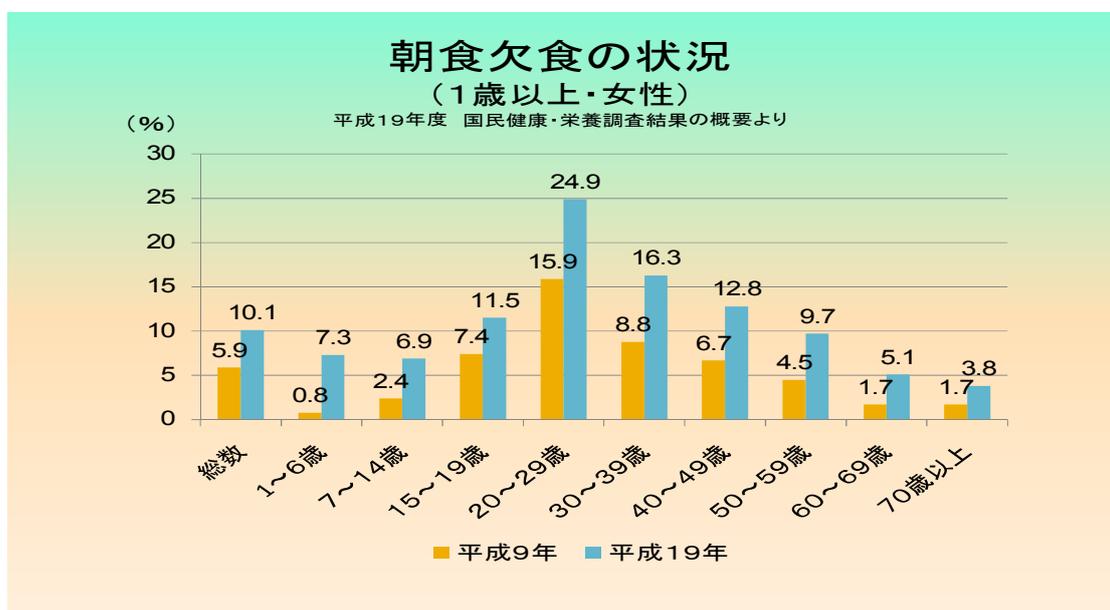
でんぷんを含んだ豆やご飯は、ゆっくりさめていくときに、レジスタンス・スターチが増える。これは食物繊維と同じ働きをする。

(3) 次のグラフで見るとおり、高齢者はよく運動しているが、若い人が運動不足。



「食事バランスガイド」がコマの形をしているのは、回転しなければ倒れることを示している。これは運動が大切なことを教えている。

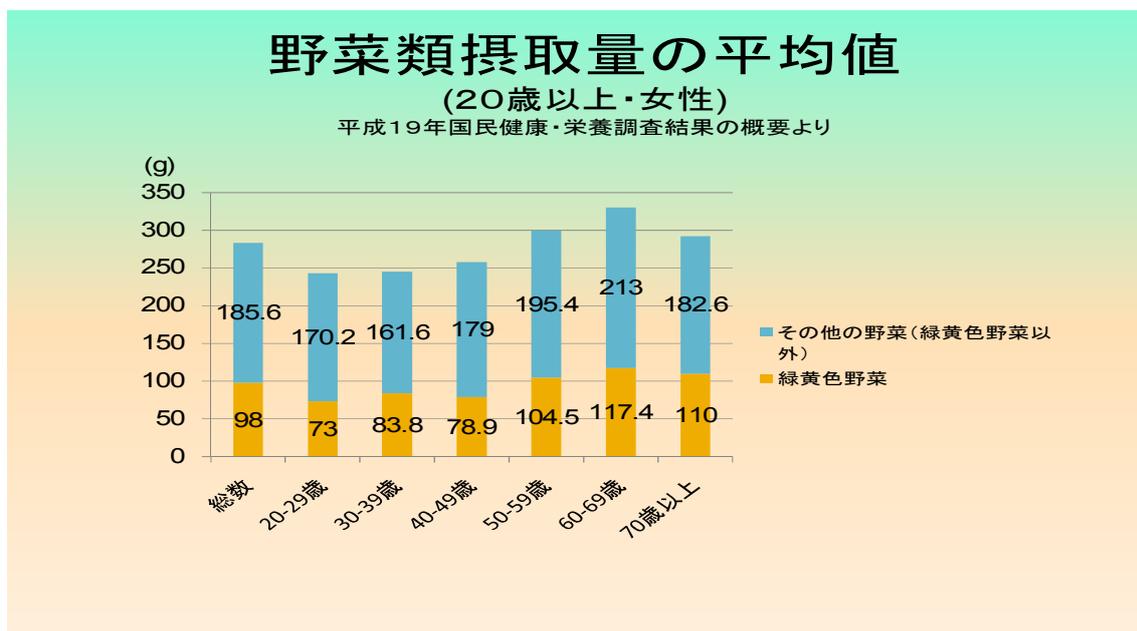
(4) 年代別の朝食欠食率を見ると、20代～30代が高い。



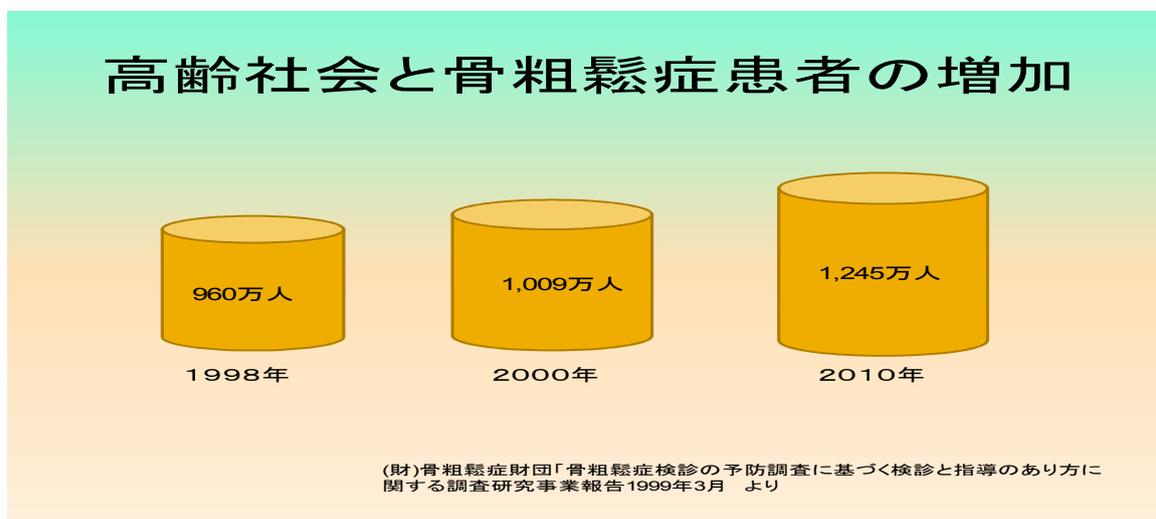
体温のリズムは、昼活動している間は高く、夜下がるという循環をしている。食事をすると体温が上がる。朝食を食べないと低体温のまま活動を始めることになる。体温が上がるのが遅くなる。→眠くなるのが遅くなる。→朝、起きられなくなる。→朝食の欠食。このような悪循環を繰り返すことになる。

- ① 朝きちんと起きて朝食を摂り、体をリセットすることが大切。
- ② 免疫力を高めるためにも体温維持が必要。そのためにも朝食が欠かせない。
- ③ 朝、からだを動かすことも大切。子供には手伝いをさせるとよい。

(5) 野菜類摂取量も若い人が少ない。野菜の調理方法を覚えることが大切。



(6) 高齢者の骨粗鬆症が多い。こけるとボケる。→ 骨折をしないようにすることが大切。そのためにはカルシウム摂取が必要。牛乳が特によい。ただし、牛乳だけではなく、野菜や大豆製品を一緒にとることが大切。カルシウムの吸収を助けるマグネシウムやビタミンKを含んでいる。「食事バランスガイド」に従って、主食、副菜、主菜、牛乳・乳製品、果物をバランスよく食べる必要がある。

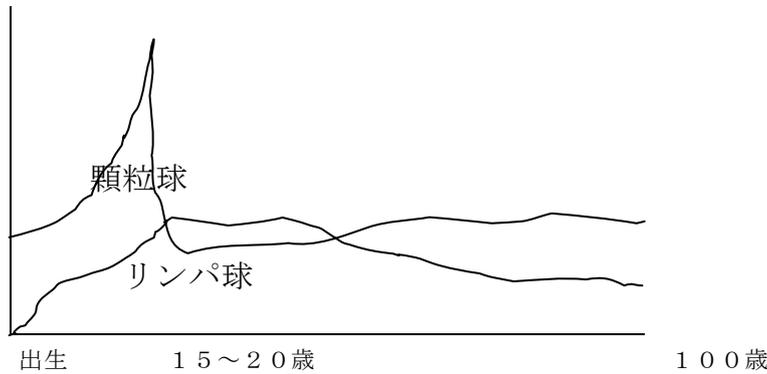


3 生活習慣の改善目標

- ① 日常生活における歩数・・・男性 9,200 歩/日、女性 8,300 歩/日
- ② 運動の習慣化・・・1回 30 分の運動を週 2 回以上
- ③ 脂肪エネルギー比・・・25%以下
- ④ 食塩摂取量・・・男性 9.5 g 以下、女性 7.5 g 以下
- ⑤ 野菜 350 g、芋 100 g、果物 200 g を目標にとる。

4 食事のポイントとして、次の項目があげられる。

- ① 食べ過ぎない・・・ゆっくり食べる。
- ② 食事はバランスよく・・・主食、副菜2皿、主菜1皿



良質のたんぱく質が免疫細胞を作る。

たんぱく質の食事摂取基準 推奨量 (g/日)

	男性	女性
18～29歳	60	50
30～49歳	60	50
50～69歳	60	50
70歳以上	60	50

歳をとるほど、基礎代謝が低下し、摂取エネルギーの必要量は減るが、たんぱく質の量は減らしてはいけない！

- ③ 間食は少なくする。
- ④ 食物繊維の多い食材をメニューに組み込む。
おから、切り干し大根、ひじき、きのこ類、豆類など。
- ⑤ 塩分を控える。
- ⑥ 適度にアルコールを楽しむ。目安量は次のとおり。

缶ビール (350ml) 140～160kcal、発泡酒 (350ml) 158kcal、
ワイン (100ml) 73kcal、紹興酒 (100ml) 128kcal、
日本酒 (1合) 187kcal、焼酎(100ml+水)146kcal

以上の6項目のうち、特に、たんぱく質不足にならないようにすることが大切。

(参考) 会場の質問のうち、「香川の人は讃岐うどんをよく食べるが、昼食にうどんだけというのはどうか？」への答え

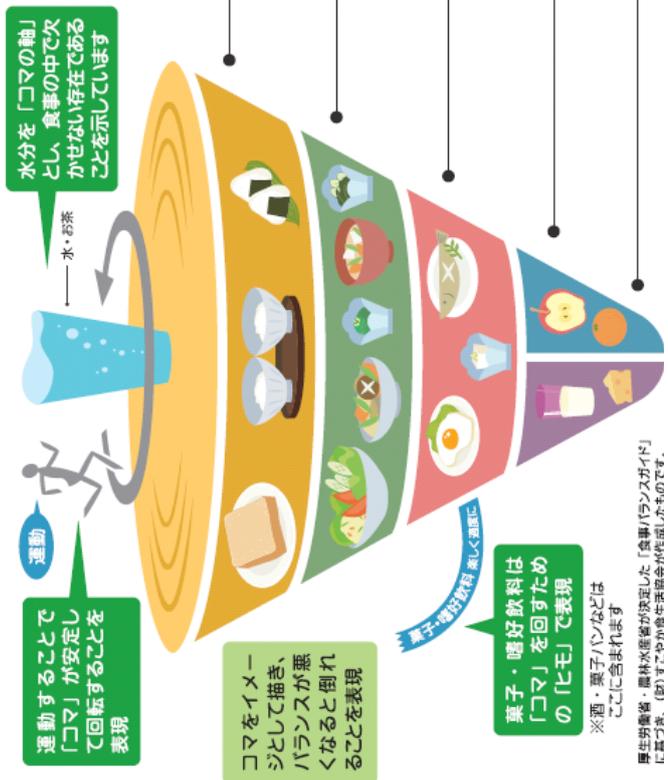
「うどんは、汁で塩分過剰になるから注意すべき。汁を少なくするとか、朝食、夕食で調整するなど。また、うどんに、たんぱく質(たとえば鶏肉のささみなど)や野菜を添えるとよい。」

バランスのとれた食生活をサポートしてくれる「食事バランスガイド」とは？

「食事バランスガイド」は、1日に「何を」「どれだけ」食べたらよいか、食事の目安をコマの形で表しています。「何を」は、**主食**、**副菜**、**主菜**、**牛乳・乳製品**、**果物**の5つの料理区分で示し、「どれだけ」は、1日の目安をそれぞれの料理区分ごとに1つ、2つと「〜つ(SV)」で数えます。コマの上部に位置する料理区分ほど、摂取すべき量が大きいことを示しています。

1日の食事のバランスをコマで表現

(1日に必要なエネルギー量が1,800kcal前後の方の場合)



コマでは、1日分の料理・食品の例とその量を示しています。

ここでは、シニア世代の多くの方が該当する1日に必要なエネルギー量が1,800kcal前後(±200kcal)の方の適量を示しています。

それぞれのSV数は料理区分ごとに数えます。

なお、SVとはサービング(食事の提供量)の略です。

利用上の注意

「食事バランスガイド」は、原則として健康な方を対象に作られたものです。糖尿病や高血圧などで、医師や管理栄養士の指導を受けている人は、その指示に従ってください。

1日分

4~5 主食 (ごはん、パン、麺)
ごはん(普通盛り)だったら3杯程度

主食は 毎日の生活のエネルギーとなる炭水化物等の供給源

5~6 副菜 (野菜、きのこ、海藻料理)
野菜料理5皿程度

副菜は からだの調子を整えるビタミン、ミネラル(カルシウム、リン、鉄等)、食物繊維等の供給源

3~4 主菜 (肉、魚、卵、大豆料理)
肉・魚・卵・大豆料理から3皿程度

主菜は 血液や筋肉等を作り、体力や免疫力の維持にも役立つたんぱく質等の供給源

2 牛乳・乳製品
牛乳だったら1本程度

牛乳・乳製品は 人に必要な栄養素をバランスよく含み、特にカルシウムの供給源

2 果物
みかんだったら2個程度

果物は ビタミンC、カルシウム等の供給源

1日に「何を」「どれだけ」 食べればよいのでしょうか。

食事の目安は、性別、年齢、年齢、身体活動量によって違います。あなたの適量を把握してみましょう。

1日に必要なエネルギーと食事量の目安

性別	年齢	エネルギー (kcal)	主食	副菜	主菜	牛乳・乳製品	果物
男性	6~9歳 70歳以上	1800 ±200	4~5	5~6	3~4	2	2
	10~11歳	2200 ±200	5~7	5~6	3~5	2	2
	12~17歳 18~69歳						
女性	6~9歳 70歳以上	2200 ±200	5~7	5~6	3~5	2	2
	10~17歳 18~69歳						
	12~17歳 18~69歳	2600 ±200	7~8	6~7	4~6	2~3	2~3

単位: 1つ(SV)
SVとはサービング
(食事の提供量の節)

※身体活動量の目安
低い: 1日のうち座っていることがほとんどという方
ふつう: 座り仕事を中心だが、歩行・軽いスポーツ等を5時間程度は行う方
さらに強い運動や労働を行っている方は調整が必要です。

あなたの適量は? 年齢: 性別: エネルギー: kcal

主食	副菜	主菜	牛乳・乳製品	果物
1つ(SV)	1つ(SV)	1つ(SV)	1つ(SV)	1つ(SV)

「食事バランスガイド」の料理の数え方は「1つ」、料理区別別に見てみましょう。 「1つ」を数えるには、見た目の量と、主に使われている食材で判断します。

主食 (ごはん、パン、麺)
数え方の基本は、おにぎり1個、ごはん軽く1杯、食パン1枚が「1つ」。ごはん普通盛り1杯は「1.5つ」、雑穀・パスタ類1人前は「2つ」くらいと数えます。

1つ分 = ごはん軽く1杯 = おにぎり1個 = 食パン1枚 = ローリン2個 = スパゲッティ1皿

1.5つ分 = ごはん普通盛り1杯 = うどん1杯 = もりもほ1杯

副菜(野菜、きのこ、海藻料理)
小皿や小鉢に入った野菜料理1皿分が「1つ」くらい、中皿や中鉢に入ったものは「2つ」くらい(サラダはこの量で「1つ」)。野菜100%ジュース1本は「1つ」と数えます。

1つ分 = 野菜サラダ きゅうりとわかめの 漬たくさん ほうれん草の ひじきの煮物 きのこの パウチ炒め

2つ分 = 野菜の煮物 野菜炒め 手の煮っころがし

主菜(肉・魚・卵、大豆料理)
卵1個の料理が「1つ」くらい、魚料理1人前は「2つ」くらい、肉料理1人前は「3つ」くらいと数えます。

1つ分 = 冷やっこ 納豆 白玉焼き 鶏きし 魚の天ぷら まぐろとイカの刺身

2つ分 = 鶏肉のしょうが焼き 鶏肉のから揚げ

3つ分 = ハンバーグステーキ

牛乳・乳製品
プロセスチーズ1枚、ヨーグルト1パックが「1つ」くらい、牛乳1本は「2つ」くらいと数えます。

1つ分 = 牛乳コップ半分 チーズ1かけ スライスチーズ1枚 ヨーグルト1パック = 牛乳1本 (200ml)

2つ分 =

果物
みかんやバナナなど小さい果物1個(約100g)は「1つ」、りんごなど大きい果物1個は「2つ」と数えます。

1つ分 = みかん1個 りんご半分 かき1個 梨半分 ぶどう半房 桃1個 100%ジュース(200ml)

てい子ばあばの食育活動奮闘記

香川県むらの技能伝承士 國方禎子氏

1 香川県の農産物

高松市は、温暖な気候で、美味しいお米、麦、トマト、みかん、ブドウなどたくさん農産物が生産されている。香川県全体をみても、高松市と同様に豊かな自然環境を生かした農業が息づいている土地柄である。

香川の美味しい農産物について紹介すると、うどん用小麦「さぬきの夢 2000」は、力強い麺のコシ、つや、そしてふくいくたる小麦の香り、これがこの小麦の特徴である。ハウスみかんの小原早生は、濃い紅色が特徴で、甘くてとても美味しいみかんである。キウイフルーツでは、坂出市にある県の農業試験場府中分場で、オリジナルな品種「香緑」が開発された。果肉がエメラルドグリーンで芳香があり、とても甘く爽やかである。その中で糖度が 16 度以上のものを「スイート 16」のブランドで出荷している。その後「香粹」「讃緑」「さぬきゴールド」など品種も増えている。

高松市には「炭谷ゴボウ」のように、昔からその土地で作られた逸材もあるが、ミニ冬瓜やエンサイなど新しい農産物も根付いていることを忘れてはならない。私たち農村女性たちは、今、この新しい素材を使った平成の郷土料理作りにも挑戦している。

2 香川の郷土料理

香川県と言えば「うどん」がすぐに頭に思い浮かぶが、香川県には、うどんだけではなく素晴らしい郷土料理が沢山ある。その一つ「カンカン寿司」は、別名「ほったら寿司」とも言われ、「ほったら」とは「投げる」という意味で、投げて崩れないくらいご飯がぎっしり詰まったお寿司である。タカ菜の一種「まんげ」を豆腐や油揚げと一緒に炒めて、火に通した「まんげのけんちゃ」、秋口から冬にかけて、里いもや大根など季節のお野菜たっぷりの「しっぽくうどん」がある。

高松地域の郷土料理には、「ひっかり寿司」、「五合寿司」、「なすそうめん」などがある。「ひっかり寿司」とは「麦ご飯のおすし」で、「ひっかり」とは「ひきわり」がなまったもので、裸麦をひき臼で粗く挽き割ったものである。「五合寿司」は、5合のすし飯に金時豆を混ぜて、上に大きな油揚げをのせて押し抜くもので、地神さんや春秋のお祭りなどの直会のお供え料理となっていた。また、「炭谷ゴボウ」のお惣菜は逸品であり、炭谷というのは高松市の山間部塩江町にある地域の名前である。

このように、香川県に住む私たちは、大地からの恵みに一杯包まれた豊かな食生活を送っていることがわかる。



3 お接待の心

四国八十八箇所巡礼ではお接待がつきもので、これはお遍路さんに対して道中に住む地元の人々が無償で果物やお宿などを提供する風習のことである。この「お接待」は、巡礼するお遍路さんを接待することによって、地元の人が功德を積むことができるといわれる。また、このお遍路さんが弘法大師の化身として、お遍路に行けない地元の人に代わって巡礼してもらっているという感謝の気持ちを込めてお接待を行っていたそうである。そのため、お遍路さんは決してこのお接待を断ることはできないという暗黙の了解があったそうだ。

4 さぬきの行事食

お正月には、おせちにあん餅雑煮、農繁期前の春いごとして、昭和40年代は、一家族、鱈1本を押し抜き等にして食べていた。また、サノボリ、はんげ、お盆に続き、秋の稲刈りが終わると、岡入れ、粳摺りが終わるとむしろを上げるということで、庭上げ、このように生活の節目には、手打ちうどん、お寿司、季節の野菜の揚げ物、おはぎ、おだんご、赤飯などの蒸し物と、各家庭の好みで、栄養を補給していた。特に農繁期前、後には豊作を祈ってご馳走を作っていた。

5 食育活動との出会い

平成6年から8年にかけての3年間、「食と農をむすぶ活動推進事業」に取り組んだことが、讃岐の食文化を深く知るきっかけとなった。私は、生産者であり、消費者でもある農村の女性代表として、地域の郷土料理の掘り起こしと伝承、特産物を使った新しいメニューを開発、提案するという活動に参加した。そうして完成したのが「さぬき味の歳時記」というレシピ集で、この時、無形の技術や言い伝えを文字や写真として形に残すことの大切さを痛感した。



さぬき味の歳時記

また、食育推進のために作成した「讃岐ふるさと食農かるた」は、かるたを通じて地域の農産物や郷土料理、食文化を理解するとともに、そこから色々な命につながっていることを知り、命の尊さや、人への思いやり、人としての生き方まで感じてもらえることが出来ることを願って作られたものである。



讃岐ふるさと食農かるた

6 かがわほりだしもん

平成 18 年から 2 年間取り組んだ「かがわ農林水産物食育推進事業」では、地域の埋もれた食材、料理の発掘を行い、それを「ほりだしもん」と命名して、写真撮影、データベース化を行い、今では県のホームページやリーフレットに掲載され、さぬきの食材と合わせて郷土料理を詳しく紹介している。

家庭で何気なく作っている料理が本当は素晴らしいものだったりする。自分の

料理なんて大したことがないと考えている方もいるが、その調理法こそ農村家庭の埋もれた貴重な宝物である。ご家庭で作っている料理を一度検証すると意外な発見があるかもしれない。

ほりだしもの一例 (平成 18 年調査 秋・冬編)

	郷土料理	素材	料理及び加工品
東讃	渦巻きもち	炭谷ごぼう	煮しめ、きんぴら、酢ごぼう
	ひっかりずし	麦	金山寺味噌
小豆	いぎす豆腐	麦	麦味噌 (みそ汁)・麴花
		オリーブ	辛子漬、新漬
	かんころそば	サツマイモ	茎の佃煮
中讃	餅花	イタドリ	佃煮、酢漬
	里芋入り八朔ずし	ヤーコン	チャンプル、きんぴら、酢の物
	八杯	こんにゃく	
		さぬき鷹の爪	
西讃	えびみそ汁	里芋	里芋コロッケ
	もっそう飯		
	芋どう		

7 高松産ごじまん品への取組み

平成 15 年に、高松市が中心となり、消費者との共生型農業や健全な食生活と地元農産物の需要拡大を目的に、「高松市農産物ごじまん品推進協議会」が結成された。高松市生活研究グループ連絡協議会がこの普及推進に一役買っている。

高松市内で生産された農産物で、安全性と安心感を確保するため、農薬の適正使用をしている農産物を「たかまつ産ごじまん品」に指定して、その消費拡大に努めている。現在、30 品目が認定されている。

各グループで研究会を行い、そこからより選った料理を全体会で試作して会員相互で評価を行い、そこから更に厳選し、研究開発したレシピを決定して写真撮影を行う。

高松産ごじまん品の農産物を出来るだけ沢山の人たちの食卓に取り入れていただくために、ごじまん品を使ったレシピ開発を行っている。「絶品一品ごじまん品レシピ集」を作成し、消費者の方々に配布している。出来上がったメニューは、高松産ごじまん品のホームページやごじまん品新聞などにも紹介されている。どれも高松産の厳選された素材で、農家の主婦が自慢の腕をふるったお勧めの逸品である。

このような取り組みから得た様々な知識や技術をマスコミやイベントを通じて情報発信している。「たかまつ食と農のフェスタ」など色々なイベントでブースを設けてごじまん品を使った「スイーツクッキング教室」「郷土料理教室」などを開催したり、レシピ集やリーフレットを配布し、消費者の皆さん方に地元農産物を身近に感じてもらうと共に、実際に作ってみて、料理を体感することで、ごじまん品の消費拡大を図る活動に取り組んでいる。

男性や子ども達にごじまん品への興味と普及に一役かってもらおうと、市内の男性やその子ども達を対象に、高松発「ごじまん品交流隊男の料理教室」を開催している。

8 むらの技能伝承士としての取り組み

「香川県むらの技能伝承士」とは、高齢者が優れた経験、知識、技術など多彩な能力を発揮できる機会を広げ、いきいきと活動できる地域社会を築くことを目的として、香川県が行っている制度である。現在 129 名の香川県むらの技能伝承士が県内各地で活躍している。

私は、むらの技能伝承士として、若い世代に私の知識や技術を伝えていこうと、保育所や小学校の児童を対象に、農業や食の体験教室の講師を務めたり、若いお母さん方に、郷土料理や地域農産物を使った料理教室を行っている。また、若い人たちだけでなく、私に近い年代の人とも交流を持ち、ともに食という大きな課題に取り組んでいる。そして、イベントなどで、郷土料理を紹介する活動も行っている。今年の5月に、サンポートで開催した「さぬき食フェスタ」や毎年行われている「たかまつ食と農のフェスタ」などで、あん餅雑煮などの郷土料理を紹介している。

自分ではまだまだ若いと思っているが、あえて「禎子ばあば」と名付けた理由をお話したい。私は、これからの若い世代に、「食べる」という、生きていくうえで一番大切なことを、ただ素材や味、作り方、栄養だけでなく、その素材一つ一つがどのようにして作られ、目の前に並んでいるのか、その料理にはどのような背景があり、先人達のどんな知恵や思いが詰まっているのかなどをしっかりと分かって欲しいと思っている。人間が行う「食べる」ということは、誰しもが生きていくうえで必然的な行為で、そのための食事作りは「一生の行」であるということを知ってもらいたいと考えている。そして心にもいっぱい栄養を与えてくれているということとともに、社会にも潤いと活力をもたらしているということもしっかり受け止めていただきたいと思います。以上のような熱い思いがあるから、私自身を「禎子ばあば」という一つのキャラクターを設定して、少しでもインパクトのある食育活動を行っていききたい、と思っている。

食べ物という字は「人に良い物」「人をよくする物」と書く。食でどんどん社会が良くなって行く、こんなことを願って「禎子ばあば」は皆さんとともに、これからも、食や郷土の文化の伝承活動にがんばっていききたいと思う。

講師紹介



なかむら やすひこ
中村 靖彦氏

東京農業大学客員教授、ジャーナリスト、日本食育学会会長、NPO法人「良い食材を伝える会」代表理事

昭和34年東北大学文学部卒業後、NHKに入局。仙台、鶴岡各支局の番組ディレクター、農林水産産業部担当部長を経て、解説委員。特集番組「どうする日本農業」、「米・迫られる選択」などを担当。平成13年、NHKを退職し、その後、内閣府食品安全委員会委員などを勤め、現職に至る。

近著に、「シカゴファイル 2012」（NHK 出版）、「牛丼 焼き鳥 アガリクス」（文春新書）、「食育は日本を変えるか」（内外ニュース社）、「ウォータービジネス」（岩波新書）などがある。



ほんだ きょうこ
本多 京子氏

医学博士・管理栄養士

実践女子大学家政学部食物学科卒業後、早稲田大学教育学部体育生理学教室研究員を経て、東京医科大学で医学博士号を取得。2007年4月に策定された国民運動「新健康フロンティア戦略」の健康大使。現在、NPO日本食育協会並びに日本食育学会理事。桐蔭横浜大学で栄養学担当。日本紅茶協会ティーインストラクター会長、アロマセラピープロフェッショナル。テレビや雑誌では健康と栄養に関するアドバイスやレシピを作成。

近著に、「図解でわかる！からだにいい食事と栄養の大事典」（永岡書店）、「免疫アップの料理の力」（グラフ社）、「定年後、人はなぜ太るのか 健康長寿の食事学」（家の光協会）がある。



くにかた ていこ
國方 禎子氏

香川県むらの技能伝承士（平成20年～）、香川県生活研究グループ連絡協議会元会長（平成15～18年度）

昭和40年に専業農家に嫁いで以来、水稻・野菜の栽培に長年従事し、農業機械も使いこなす。また、農村女性のリーダーとして、地域活動にも積極的に取り組んでいる。特に、地域農産物の利活用推進や郷土料理の伝承に熱意を持ち、平成10年に発行した「さぬき味の歳時記」の作成をはじめとする郷土料理の掘り起こし活動や、高松市の代表的な農産物「高松産ごじまん品」などの地域食材を利用した新しい料理の創意工夫に努めている。

農家と消費者との橋渡し役として、地産地消や食農教育の場面で活躍している。

平成20年5月生活改善功勞で知事表彰を受賞