

シニア世代のよりよい食生活のために

(山形県山形市で開催した「すこやか食生活学習会」の記録)



メープルサップ
採種体験



楓の森づくり

メープルの里づくり



メープル
スノーハイク



メープルフェスタ

公益財団法人 すこやか食生活協会

目 次



高齢者の食生活と健康 ····· 2

しばた ひろし
柴田 博氏 医学博士、桜美林大学大学院老年学研究科教授

日本応用老年学会理事長
老化予防の学際的縦断研究のリーダーとして幅広い活動を展開している。



健康寿命をのばすための「食事バランスガイド」の活用 ····· 8

ほんだきょうこ
本多京子氏 医学博士・管理栄養士

国民運動「新健康フロンティア戦略」健康大使
健康と栄養に関するテレビ番組や雑誌記事などで活躍している。



メープルの里で育まれた食と農と人との交流 ····· 15

くりたかずのり
栗田和則氏 農林家、山形県グリーン・ツーリズム推進協議会会長
山村での豊かな暮らしを考える活動の拠点として「暮らし考房」を主宰。また、「共生のむら・すぎさわ」代表として村全体での体験交流をすすめている。

(備考)

山形県における「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12月4日（金） 13:00～16:40
- ・会場：ホテルメトロポリタン山形 4階「霞城の間」
- ・主催：公益財団法人 すこやか食生活協会
- ・共催：社団法人 山形県栄養士会、山形県食生活改善推進協議会、
社団法人山形県老人クラブ連合会、やまがた食育ネットワーク
- ・後援：山形県
- ・参加人数：215名

高齢者の食生活と健康

桜美林大学大学院教授 柴田博氏

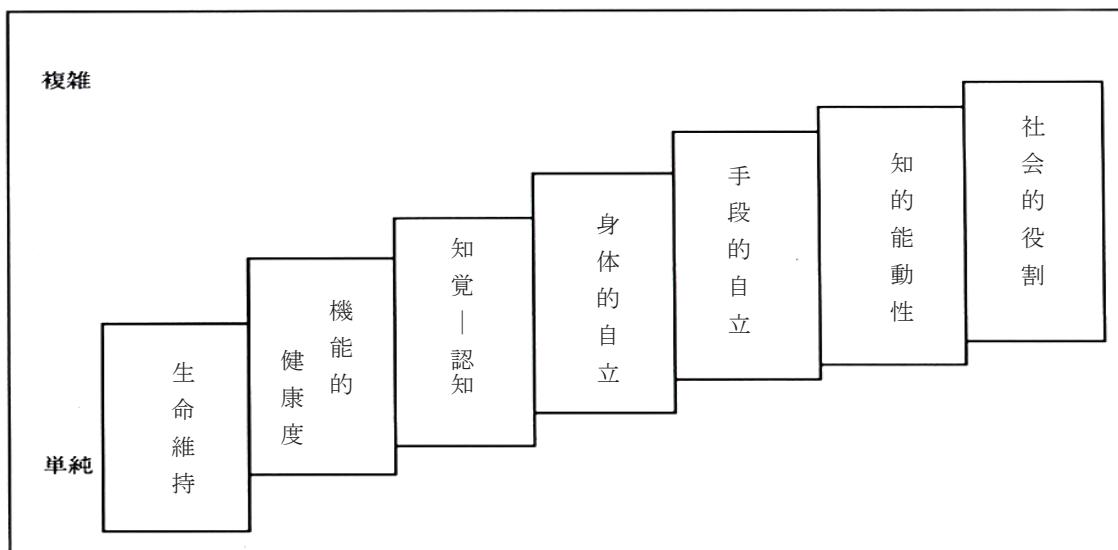
1 「高齢者の健康」とは？

「高齢者の健康」は「中年までの健康」とは意味が違う。「中年までの健康」は成人病などの病気にかかっていないことを指す。「高齢者の健康」は「生活機能における自立」とする。WHO（世界保健機関）の提言で、そのように定義されている。

高齢者になると少々の病気にかかっているのはあたりまえと言える。「一病息災」という言葉がある。例えば脳卒中（東北地方では「あたる」というが…）になっても、その後、認知症になったり、言語障害を生じたり、寝たきりにならなければよいといえる。

2 「生活機能」にはいろいろな段階がある。

(1) 高齢者の能力を次のように7段階に分けるモデルがある。



高齢者の能力の7段階モデル (Lawton 1972)

私たちが通常意識する生活機能は、上の図で4段階目に位置づけられている「身体的自立」である。この段階では、一人で歩けるか、食べられるか、トイレに行けるか、衣服を着たり脱いだりできるかということが指標になる。これをADL (activity of daily living) と言う。このレベルで人の世話にならなければ生活できない高齢者が「障害老人」又は「要介護老人」ということになる。次表は、秋田県旧南外村（現在の大仙市南外地域）での調査結果である。これで見るとおり、身体的自立のレベルでは、95%くらいの人が自立している。

65歳以上の在宅老人ADL(身体的自立)の分布

	(%)			
	男(N=287)		女(N=427)	
	自立	非自立	自立	非自立
歩行	94.8	5.2	95.3	4.7
食事	96.8	3.2	96.5	3.5
排泄	94.1	5.9	93.9	6.1
入浴	91.6	8.4	92.7	7.3
着脱衣	95.1	4.9	95.3	4.7

出典 柴田博・芳賀博：「総合リハビリテーション」誌 1991年

- (2) 次に、身体的自立のひとつ上の「手段的自立」のレベルの指標は、交通機関を使って遠くまで行けるか、買い物ができるか、金銭管理ができるなどであるが、このレベルになると自立している人の割合が減少してくる。(次表参照)

65歳以上の在宅老人の手段的ADL

	(手段的自立)の分布 (%)			
	男(N=275)		女(N=408)	
	自立	非自立	自立	非自立
バスや電車で外出できる	86.2	13.8	72.1	27.9
日用品の買い物ができる	88.4	11.6	81.6	18.4
自分で食事の用意ができる	76.0	24.0	88.0	12.0
請求書の支払いができる	86.9	13.1	77.0	23.0
預貯金の出し入れができる	86.9	13.1	71.1	28.9

出典 柴田博・芳賀博：「総合リハビリテーション」誌 1991年

この段階で人の手を借りなければならぬ人のことを「要支援の人」、「虚弱老人」などと言う。金銭管理能力が落ちてくると「振り込め詐欺」にもひっかかりやすくなる。

このような人々も、要介護予防というような枠組みで「新予防給付」を受けることができるようになっている。

3 老化の進行の段階をより詳しく見ることが必要

- (1) かつては「要支援」くらいをケア一していれば良かったが、高齢者の数が増えてくると、社会のために役立ってもらいたいということになってくる。現在でも高齢者比率は22%に達しているが、今世紀半ばになると40%を越えることになる。しかし、高齢者の比率が増えるから大変だという考え方をとるべきではない。日本一高齢者比率の高い町は山口県東和町（2004年の合併により現在は周防大島町）では50%に達している。しかし、この町では高齢者

が元気で地域づくりに取り組んでいる。

(2) 一見正常、すなわちADLの指標では障害がないように思える大多数人の中にもいろいろな能力の段階がある。その能力の段階を見極めなければいけないということで、私が勤務した東京都老人総合研究所において、1987年に「老研式活動能力指標」という物差しを作つて老人の健康診断に使つてゐる。下の表がその指標である。

老研式活動能力指標		
1. バスや電車を使って一人で外出できますか。	はい	いいえ
2. 日用品の買い物ができますか。	はい	いいえ
3. 自分で食事の用意ができますか。	はい	いいえ
4. 請求書の支払ができますか。	はい	いいえ
5. 銀行預金・郵便貯金の出し入れができますか。	はい	いいえ
6. 年金などの書類が書けますか。	はい	いいえ
7. 新聞を読んでいますか。	はい	いいえ
8. 本や雑誌を読んでいますか。	はい	いいえ
9. 健康についての記事や番組に関心がありますか。	はい	いいえ
10. 友だちの家を訪ねることがありますか。	はい	いいえ
11. 家族や友だちの相談に乗ることがありますか。	はい	いいえ
12. 病人を見舞うことができますか。	はい	いいえ
13. 若い人に自分から話しかけることがありますか。	はい	いいえ

13段階に分かれている。さらに色分けした部分ごとに分けても使える。

1～5（緑）は身体的能力を測定する指標で、手段的自立をしているかどうかを見る。6～9（赤）は知的能動性（好奇心）があるかどうかを見る。10～13（青）は社会的役割を果たす能力があるかどうかを見る。老化によりこの指標の高い方からだんだん落ちてくる。だから、高い段階でくい止めなければならない。そのためには、運動をするとか、頭の使い方とかいろいろあるが、今日の講演の趣旨から、食生活に焦点を当ててお話しする。

4 老化防止のための食生活のあり方

(1) フード・ファディズム

食に関するテレビの番組がいろいろある。それは大抵特定の食品が健康によいことを強調する、あるいは特定の食品が健康に悪いことを強調するものだ。これをフード・ファディズムと言い、否定されるべき考え方だ。

お米がとれる地域は恵まれている地域だ。そしてタンパク質を大豆で補う食生活をしている。お米が取れないところでは小麦、大麦などを食べる。そのような地域では乳製品を多くとっている。

今から40年くらい前、旧ソ連のコーカサス地方ではヨーグルトを食べているから長寿だということが日本に伝わり、ヨーグルトさえ食べていれば、免疫力が上がるし、腸内細菌が増え、長生きできるということが言われた。これも一種のフード・ファディズムである。

逆に、新谷弘美という人が牛乳は体に悪いということを強調する本を書いてベストセラーになった。これは牛乳に対するネガティブ・フード・ファディズムだ。この本は、牛乳・乳製品の消費量を減らす影響を与えた。

良い食品、悪い食品あるいは良い栄養素、悪い栄養素というように区別をしている本や番組は一切ダメだと考えるべきだ。

コレステロールも4半世紀前までは少ない方がよいと思われていたが、現在では体に必要なものだということがわかっている。

(2) 食品摂取の多様性が高いほど長生きする。

厚生労働省は、1日30品目を食べると良いという指標を出した。これはなかなか良い目安である。

食品摂取の多様性を高めるべきで、そのような観点から食生活を評価するため、下表の10品目について毎日食べていると各1点を与えるという算出方法を紹介する。

食品摂取の多様性得点の算出方法

肉類　魚介類　卵類　牛乳　大豆・大豆製品

緑黄色野菜類　海草類　いも類　果物　油脂類

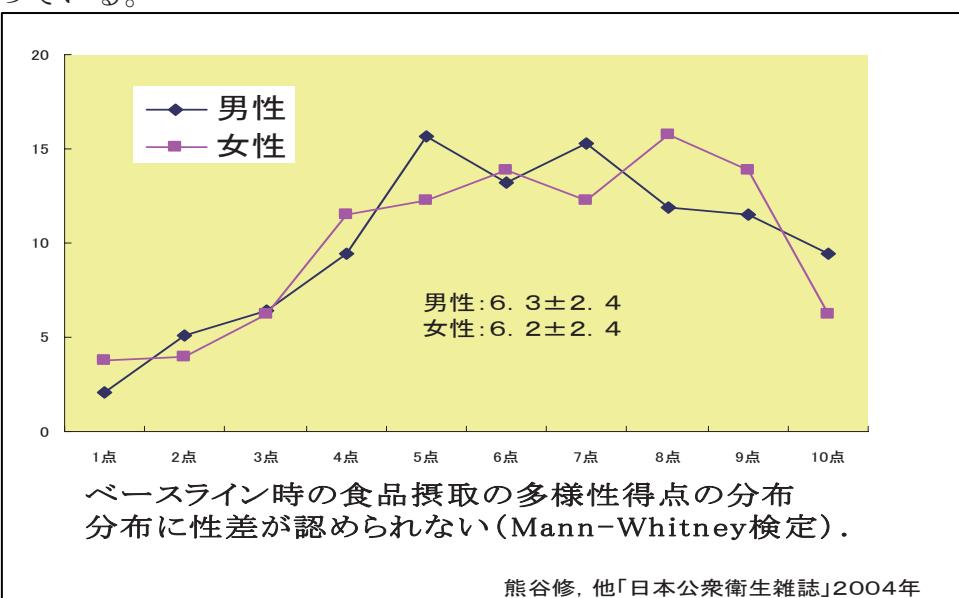
↓

食品群ごとに、「ほとんど毎日食べる」に1点、そうでない場合は0点となる。

*最大は10点となる

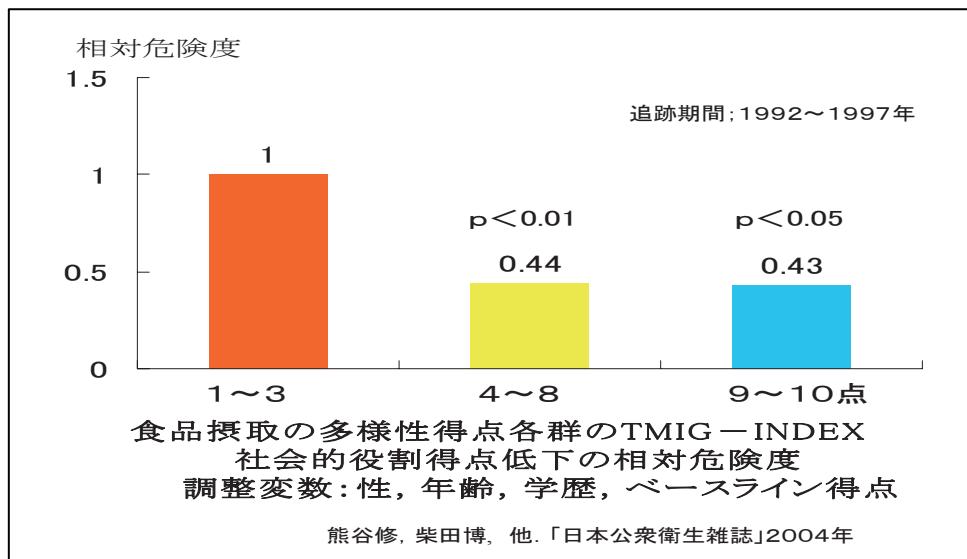
熊谷修, 他「日本公衆衛生雑誌」2004年

下表は秋田県旧南外村で行った調査結果である。男女とも平均は6点くらいとなっている。



他の地域でも調査を行ったが、東京都世田谷区あるいは群馬県草津町では5点台であった。実は南外村にはもう10年くらいの間入って調査をしていたので、自然に教育ができた結果、他の地域より高い点が出たのだろうと思う。

分布を見ると1点から10点まである。食品摂取の多様性得点を1～3点のグループ、4～8点のグループ、9～10点のグループに分けて4ページの「老研式活動能力指標」による評価をしてみると、得点の低い人から生活機能が低下するということがわかった。

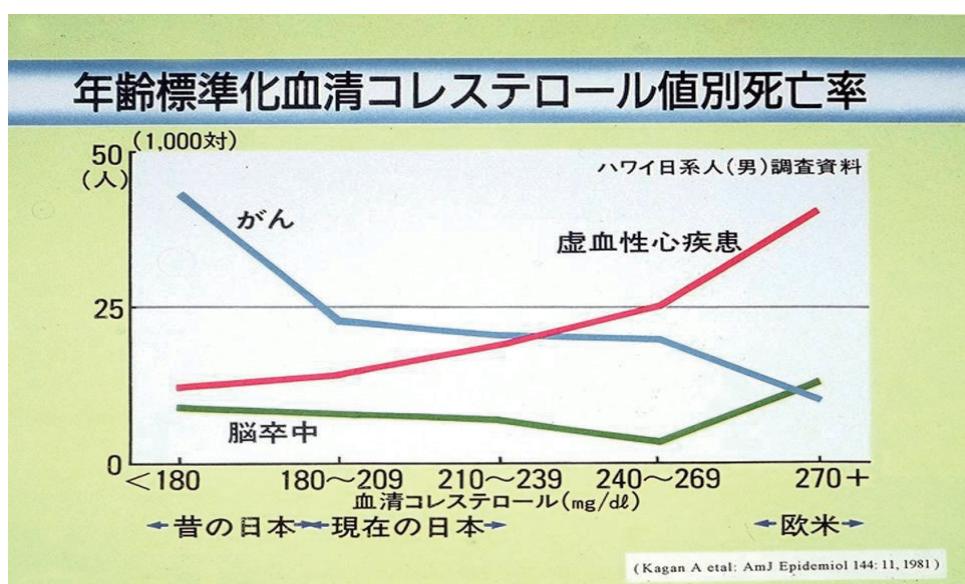


食生活の多様性が保たれている人は、背景に、単純な意味での食の栄養だけでなく、対人交流、共食というような機会が多く、知的な刺激を受けているというようなこともある。

(3) コレステロールについて

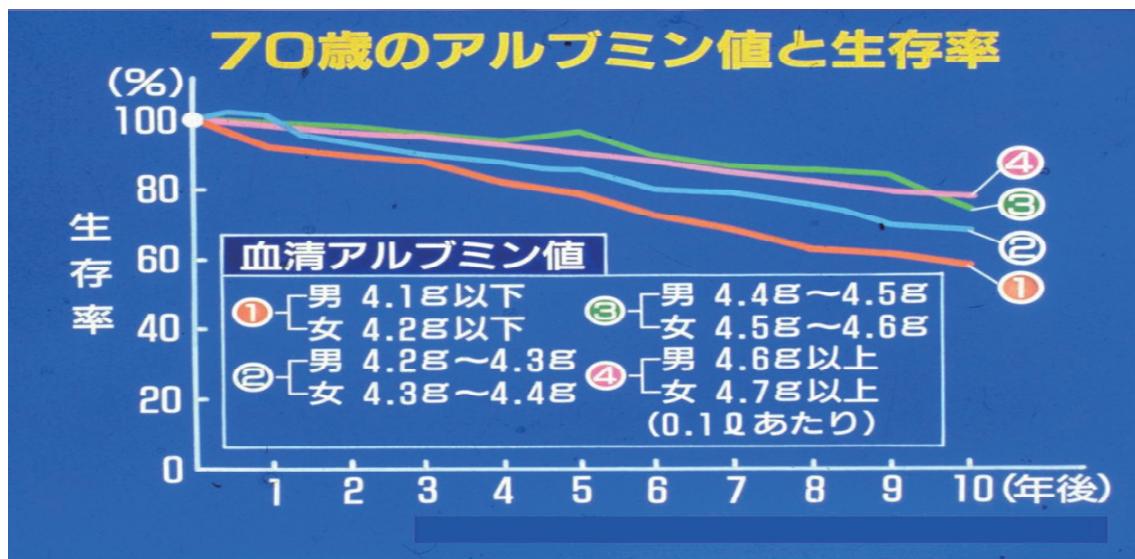
下表は、ハワイ日系人の調査であるが、コレステロールと3種類の病気による死亡率との関係をみると、コレステロール値が低い人ほど「がん」による死亡率が高く、逆に「心疾患」による死亡率はコレステロール値が高いほど高くなる。総じて長生きするのは、200～240 ml/dl位の人ということがわかる。

小金井の調査によっても、血清総コレステロールが男190～219 ml/dl、女220～249 ml/dlくらいの人の総死亡率が低いことがわかった。



(4) アルブミン値

血清中のタンパク質の一種アルブミンは、大切な働きをしており、アルブミン値が0.1リットル当たり男4.4g以上、女4.5g以上の人の生存率が高いことを下表は示している。



秋田県旧南外村で、多様性を増す食生活改善の介入プログラムを実行したところ、血清アルブミン値とコレステロール値の上昇が見られた。

(5) 低栄養予防の食生活指針14か条

今までの私達の観察的な研究、栄養改善のための地域研究、老人ホームにおける研究などを踏まえて、次の14か条の指針を作った。フード・ファディズムを排し、いろいろな食物を食べましょうということである。

低栄養予防の食生活指針14か条

- ① ③ 食バランスをよくとる
- ② 動物性タンパク質を十分にとる
- ③ 魚と肉の摂取は1対1の割合に
- ④ さまざまな肉を食べる
- ⑤ 油脂類を十分に摂取する
- ⑥ 牛乳を毎日飲む
- ⑦ 緑黄色野菜や根野菜など多種類の野菜を食べる。火を通し、量を確保。
果物を適量とる
- ⑧ 食欲がないときは、おかずを先に食べ、ごはんを残す
- ⑨ 調理法や保存法に習熟する
- ⑩ 酢、香辛料、香り野菜を十分にとり入れる
- ⑪ 和風、中華、洋風とさまざまな料理を取り入れる
- ⑫ 共食の機会を豊富につくる
- ⑬ かむ力を維持するため、義歯は定期的に検査を受ける
- ⑭ 健康情報を積極的に取り入れる

(柴田博著「ここがおかしい日本人の栄養の常識」技術評論社 2007年)

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 食事に対する意識を高めて、健康寿命を延ばすことが大切である。

(1) 日本人は熱しやすく冷めやすい性格を持っているので、健康に良い食品と言われるものが次々に流行るが、害が出るほどには長続きしない。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。今、ダイエット食品として、スーパーで「とろろこんぶ」が良く売れている。少し以前は「バナナ」が良く売れたが、今では売れ残って安売りしている。

「食は社会を反映している」といわれるが、最近は、節約ムードの中で、メタボ解消のためということもあり、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。

このような現象が起こるのは、「食」に対する基本的な知識の低下があるからで、こうした事情を背景に、「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) 私が食育活動に取り組んで感じることは、食に対する子どもたちの意識が低いのは親に問題があるということである。

(3) 高齢者は亡くなる前に平均6年間人の世話になるという統計があるが、高齢者が4割を超すような時代になると、人の世話になつてはいられないで、“ネンネンコロリ”ではなく“ピンピンコロリ”となるのが望ましい。

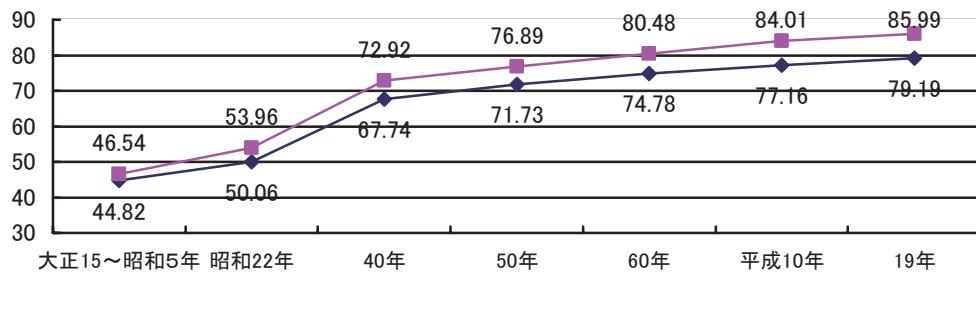
今日では、「好きなものを、好きなときに、好きなだけ食べられる」ということから、食に関する知識や意識があるかないかで人により大きな差がでてくる。

食生活に気をつけ、「健康寿命」を延ばす努力をすることが大切である。

2 データに基づきながら、現代の食生活上の主な課題を説明する。

(1) 日本人の平均寿命の推移は下表のとおりで、現在、女性は世界一、男性は4位。男性は近年伸び率が低く、順位が下がった。

(歳)



厚生統計協会「国民衛生の動向」2008年第55巻第9号より

なぜ男性の平均寿命が伸び悩んでいるかは、沖縄県の平均寿命の低下の原因を考えると見えてくる。

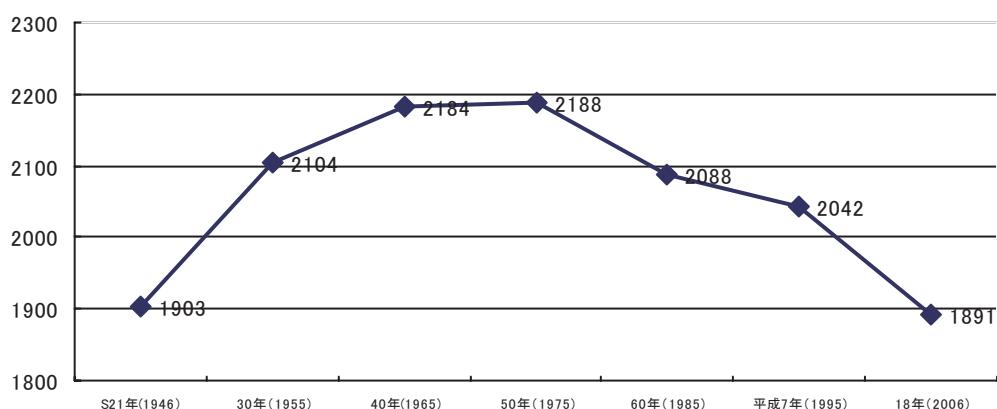
かつて、沖縄の食事は、ゴーヤ、もずく、ウコン茶、油を抜いた豚肉などが代表格だったが、最近は、欧米型の食事に変わってきている。これに、車社会、夜型生活の進展という事情が加わり、働き盛りの男性がメタボ日本一に急変してしまった。そして、かつては1位だった平均寿命が、数年前には26位に急低下してしまった。全国的にもこのような食生活の変化が進んでいると見られる。

(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い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ている。メタボの人がいる一方で、「動かずに、食べずに、やせている人」が増えている。若い人にこの傾向が強い。

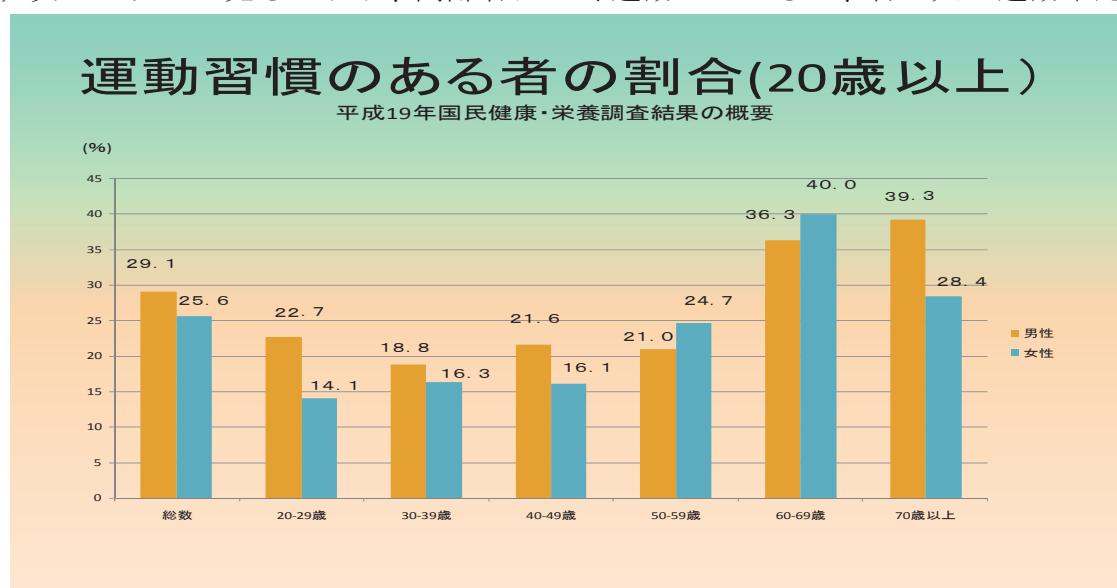
また、個人差が大きくなっているので、個別の指導が必要になっている。

● エネルギー摂取量の年次推移（1人1日当たり）
(kcal)

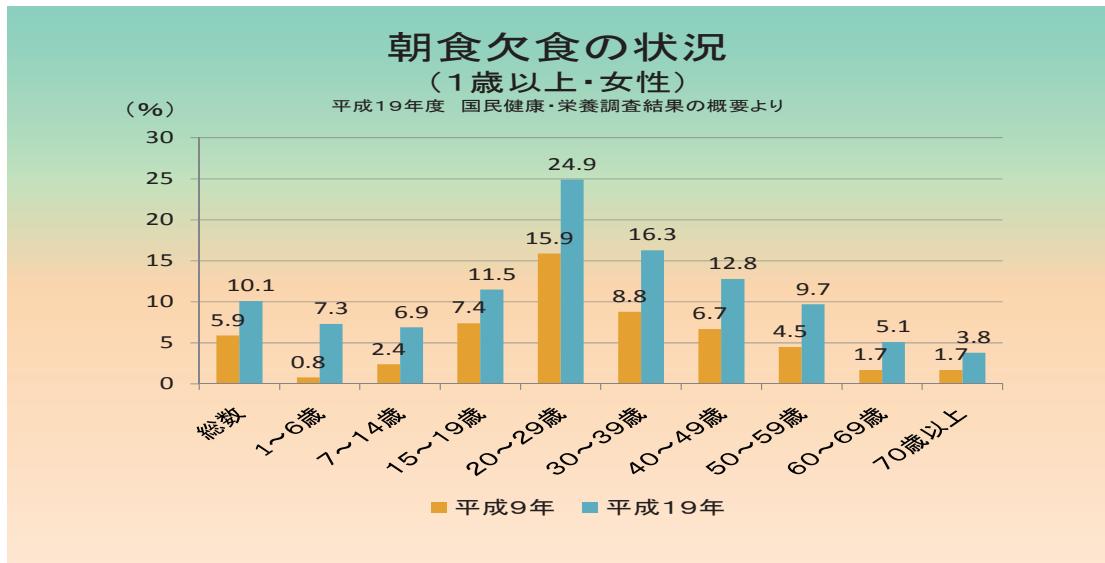
平成18年 厚生労働省国民健康・栄養調査報告より



(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。



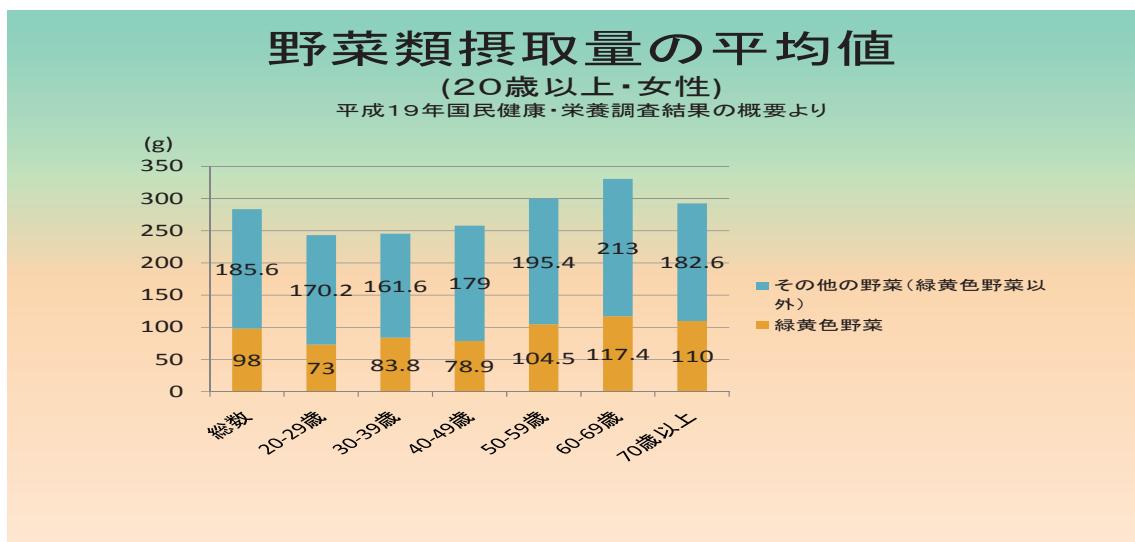
(4) 年代別の朝食欠食率を見ると 20~30 代が高い。その子ども達も欠食するようになり、子どもの健康上の問題を生ずる。しっかり食べて活動することが必要。



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。食事をして体温が上がる。朝食を食べないと低体温のまま活動を始めることがある。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。

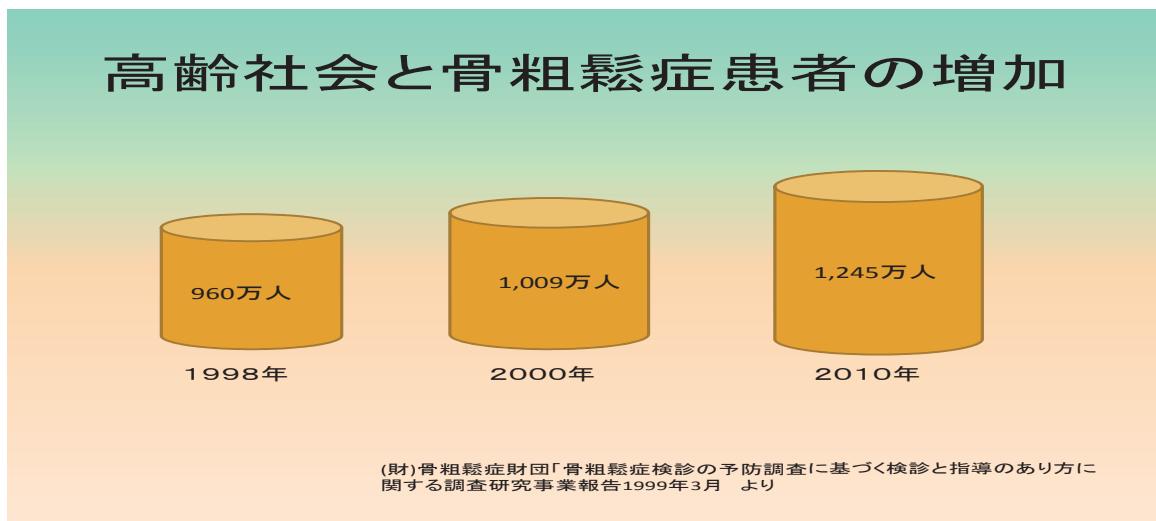
- ① 朝きちんと起きて朝食をとり、体をリセットすることが大切。
- ② 免疫力を高めるためにも体温維持が必要。そのためにも朝食が欠かせない。
- ③ 朝、からだを動かすことも大切。子どもには手伝いをさせるとよい。

(5) 野菜類摂取量も若い人が少ない。若い人達は、野菜の調理方法を知らない。調理方法を教えることから始めなければならない。

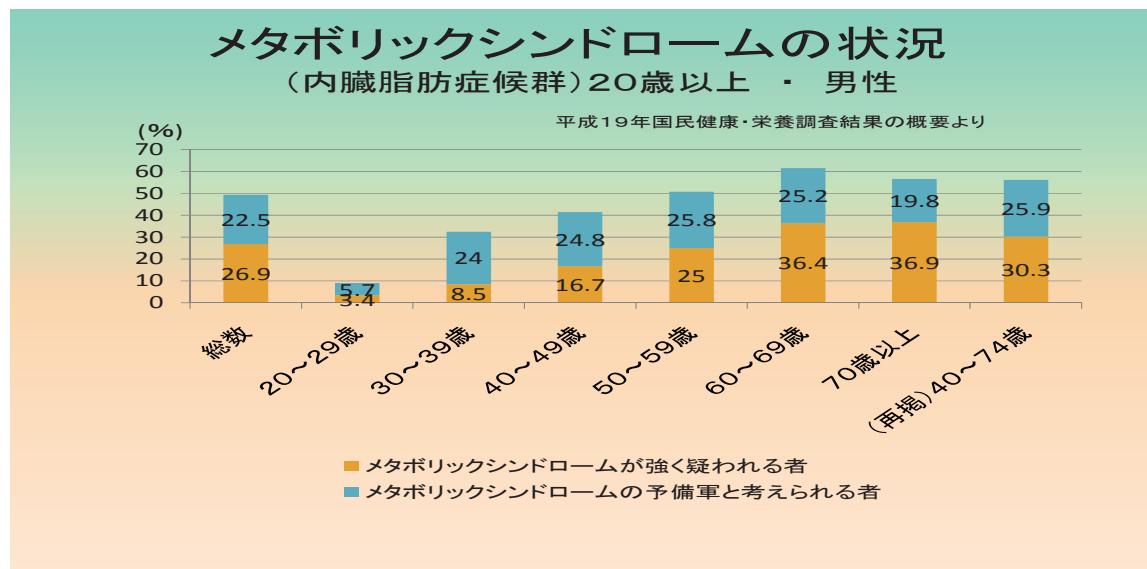


(6) 高齢者の骨粗しょう症が多い。“こけるとボケる” → 骨折をしないようにすることが大切。そのためにはカルシウム摂取が必要。基本はまず牛乳をとること。あるいは牛乳とヨーグルトなどを組み合わせてとる。ただし、牛乳だけでは

はなく、カルシウムを含む海藻、野菜、大豆製品などを一緒にとることが大切である。日本型食生活プラス牛乳・乳製品が大切。



(7) 体重というより、内臓脂肪と血中脂質や血圧が基準の数値をこえるとメタボリックシンドロームと診断され、動脈硬化のリスクが増大する。自覚症状がないので指導が難しい。年齢別分布は次の表のようになっているが、それぞれの世代の事情にあった指導が必要である。



- 3 メタボリックシンドロームにかかるなど、健康を維持するためには、良い生活習慣をつけることが大切である。目標とすべき指標は、次のとおり。
- 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 を目標とする。

4 食事について気をつけるべきポイントとしては、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

特に、良質のたんぱく質を必要量とすることが重要である。良質のたんぱく質が免疫細胞を作る。

歳をとるにしたがって基礎代謝が低下し、摂取エネルギーの必要量は減るが、たんぱく質の摂取量は減らしてはいけない。たんぱく質が不足している高齢者が多くなっている。肉、魚、卵、豆腐などの大豆製品、牛乳・乳製品などをしっかりとるようにしたい。

●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

- ③ 間食は少なくする。おやつで食事の代用をしてはいけない。
- ④ 食物繊維の多い食品をメニューに組み込む。高齢者が食べやすいようにやわらかいものを選ぶとよい。

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、お酒の種類ごとに次のとおり。
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

5 「食事バランスガイド」を使っていただきたい。(次頁以下参照)

主食、副菜、主菜、牛乳・乳製品、果物をバランスよくとることが必要。

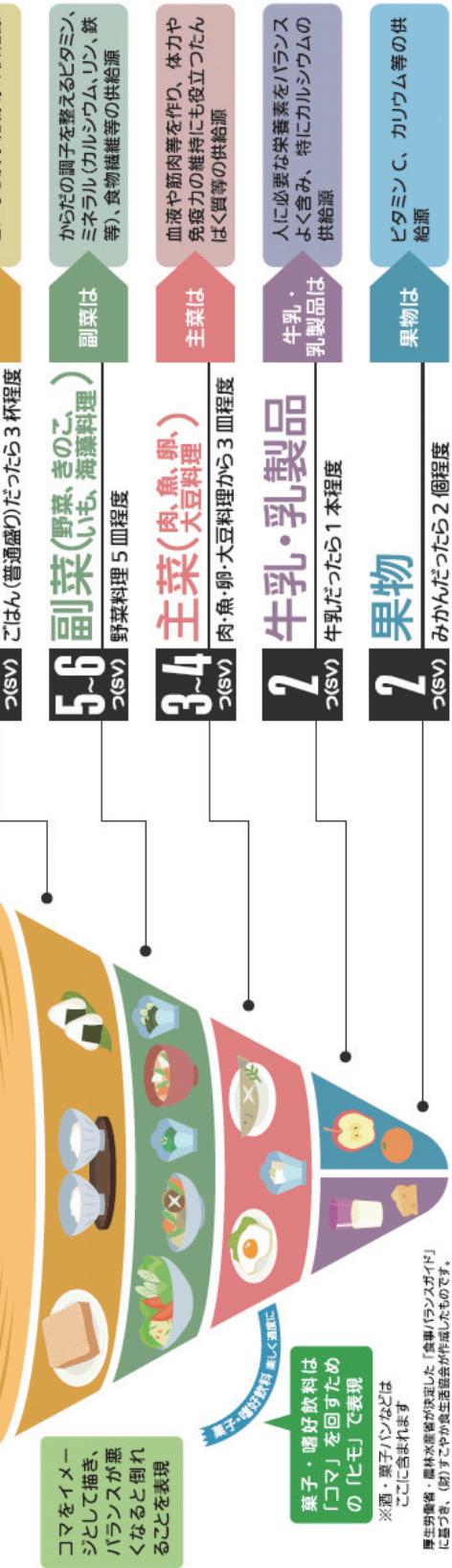
厳密な計算はともかく、これら5つの料理区分を意識して献立を考えていきたい。

日本の「食事バランスガイド」は、コマで表している。コマは回らないと立っていられない。これは運動しなければいけないことを示している。また、コマの軸は水分をあらわし、水分が大切なことを示している。

どの世代にとっても、食育は大切な課題であり、ご出席の皆さんのが食生活の指導に取り組む際に、「食事バランスガイド」を活用していただければ幸いである。

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、摂取すべき量が多いことを示しています。



コマでは、1日の料理・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。

メープルの里で育まれた食と農と人との交流

山形県グリーン・ツーリズム推進協議会会長 栗田和則氏

1 定点、金山町杉沢で

昭和 36 年に農業基本法ができ、これから農業も近代化されていく、あるいは農業の経営ももう少し所得を上げられると期待された時代に、私は農業を始めた。この頃「選択的拡大」という言葉が使われ、儲かるものを作りなさいということが指導された。

しかし、現実には山村での農業は厳しく、規模拡大も機械化もなかなかできなかつた。私は、20 歳代後半になり、農業経済の先生に出会って、儲かる農業ではなく、農業することで豊かに暮らしていく、そういう農業をしたいと思うようになってきた。自分なりにどういうふうに生きることが豊かに生きることなのか考えながら生きてきて、30 歳代中頃から意識し出したのは、「自創自給の暮らし」という言葉である。自分で創り、自分が使う。お金さえあれば買える時代だからこそ、逆に、創ることに価値があると思い、使って来た言葉である。文化の創造という意味も含めて「自創自給の暮らし」をしていきたいと思っている。

「自悠人」とは私の造語だが、人はそれぞれ違い、自分の持っている特質を活かして生きたいという気持ちと、自分だけのために生きる生き方でなく、時代と時代の一つのつなぎ手としての生き方や、できるなら周りの人達とつながっていくような生き方をしたいという気持ちを込めて「自悠人」として生きたいと思っている。

山奥で暮らしても、社会的に生きたいと思っている。自分の人生を愉しく生きていきたい。たのしいという言葉も、決して楽な楽しさでなく、愉快の愉とかいて「嬉しい」とよませてきた。愉快とは、ものをやりとげたときの満足感とか、農家なら 1 年一生懸命働いて、作柄が良い収穫の秋を迎えたときに感じる気持ちである。嬉しい生き方は豊かさにつながるのではないかと考えてきた。

2 愉しい農林業経営を目指して

山村で生きていくには、山を活かしていくことが鍵になるといつも教えられてきたし、自分も意識してきた。

1 つの例として、私は「山菜研究会」を作り、タラの芽を作ってきたが、タラの芽を作って販売していく農業でも、愉しく農業をするにはどうしたらよいかを考え、「山菜は女性が主役」というキャッチフレーズを作り、女性名義の出荷、女性名義の口座への入金をやってきた。そして、出荷したタラの芽から 1 パック 5 円を積み立て、4 年目に海外へという約束をした。4 年後、研究会の女性をヨーロッパへ派遣した。なぜヨーロッパかというと、日本の農業は、アメリカ型の大規模経営ではなく、家族経営として成り立たせていきたいという思いがあり、ヨ

一ロッパの家族経営を見たかったからである。5年後、中国からもタラの芽が輸入されていたので、様子を見たいと、男性を中国へ派遣し、その後、女性をアメリカへ派遣した。山菜の生産をしながらでも、1つの目標をもって働く愉しさというものを感じてもらいたいと考えた。

研究会の特徴の一つは、「誰にでも見せます、誰にでも苗木を提供します」ということだ。先輩の栽培地から技術等を学んで成功したので、返していきたいという思いと、農業には独占はないという気持ちがあったので、公開することに恐れは抱いていない。自分達は先にスタートしているから、真似をする人に負けるようなことでは困るという思いもあった。また、他所から来た人にはできるだけいろいろな仲間のところへ行ってもらった。視察の人が来ることで誇りと自信がもてる。農業には誇りと自信が大切だと思う。

タラの芽を出荷してきて十数年を経て、市場の協力もあり、国内で評価の高い産地に成長した。昨今は、タラの芽の値段が下がっているが、それでも生産を続けられるのは、販売努力と同時に、自分たちのところはどんなに値が下がっても一番良いものを生産しているのだという誇りがあるからではないかと思っている。

最終的に人間の存在感、つまり自分の存在感と、誇りや価値を自覚できる生き方、愉しんで生きていく生き方、そのことが大事な鍵となっている。

3 ヨーロッパの旅でひろって来たもの

グリーンツーリズムで来ていただき、宿泊はしていただきても、夕食は出さない。B & B（宿泊と朝食）スタイルの旅人の受け入れという形をとっている。これは、自分たちがドイツで経験したスタイルで、農家の暮らしを変えないで、都会の人を受け入れたいという気持ちのあらわれである。

4 暮らしを視点に豊かさを考える

山村は本当に貧しいのか。山村では仕事がない、お金がないと町に下っていく人が多い。だが、自分たちの暮らしてきた場所で引き続き暮らしていきたい、そのためには何が必要かと考えてきた。そして、行き着いたのは、どれだけたくさんお金が取れるかで豊かさを測るのではなく、取ったお金でどんな暮らしをしていくかを考えることであった。暮らしということを視点に豊かさを問い合わせば、農山村の暮らしは貧しいということにはならない。

そこで、自分たちの暮らしを公開している。自分の暮らしを立派ということではなく、私の暮らしを見た方が、ご自分の暮らしを知るきっかけになると嬉しいと思いはじめたのが「暮らし考房」である。農山村には、家族がいて、自分の土地があって、自分の食べるものを作っていく。本来そのことが豊かさだったのに、これを捨てて町がうらやましいということになってしまった。本来の豊かさをできるだけ取り戻したと思い、「暮らし考房」の活動をしている。



5 山村に暮らす哲学をさがして

やせ我慢の哲学が必要ということで、内山節氏を迎えて哲学の集まりを行っている。人間にとて望ましい労働とはどういうことなのか、農山村では、蓄積される労働に価値があるのではないか、本来労働とはそういうものなのではないか、このことは土地を耕すことの意味にもつながる。村人と哲学と一緒に勉強したいということで始め、今年で 16 年になる。哲学連続講座は日本で一か所といわれる。私たちの村まで県外からたくさんの人人が来る。現在、「内山節氏の山里哲学精舎」として 6 年続けている。

6 地域ぐるみで取り組む交流

絶えずいろいろな人が出入りして、半分お世辞でもいいから、「良いところですね」といってもらいたい。そういうことを言ってもらうことで、自分たちが身近にありすぎて気がつかなかった、普段忘れている村のなかの価値にもう一度気がつく。そういう機会をつくっていきたいと思い、「体験・民泊のむらすぎさわ」をはじめた。

客を迎える人に「山里の案内人」という名をつけ、70 歳を過ぎた村人に名刺を持たせ、パンフレットには一人一人の名前を書いた。名刺には、こだわりとして金山町杉沢とかいた。あえて「杉沢」という集落にこだわって使ってきた。

また、若い人に提案して、「森の案内人」をやり始めた。1 年目に都会から 2 千人を超える人が来た。

7 2月泣きイタヤの物語に魅せられて

特産物を売りたいという企画から生まれたのが、メープルの里づくりである。22年前からシロップを作り、村の特産品にしたいと10年前から商品開発を行ってきた。5年前からメープルビールを作り、これは世界初のメープルビールで、小さな集落で作られている。メープルを活かした地域づくりをしていきたい。

8 逆転の発想

あき家を活用しようと考え、知人に提案して出資してもらい、共同で購入して「山形金山スロー村」として利用している。田んぼの水も生活廃水が入ってこないきれいな水なので、きれいな水で自分たちの米を作りたいという他県の退職した人が通って来て米を作り始めた。

また、「山、里、プロジェクト22」として、森作りを始めた。こだわっているのは木と石で、木は植えて手入れをすれば確実に育って森になる。石はほったらかしても朽ちないので、村の記憶を残して村の文化になればと思う。

9 食がつくる関係性の時代

安心で安全なものを食べたいという思いの行き着く先は、自分で作ったものを自分で食べることである。県外の人が杉沢まで来てくれるのには、信頼感と地域の魅力なのだと思う。たくさん的人が山形の農業・農村に魅力を感じてくれている。さらにこれを進めていければよいと思う。自分たちが安心して食べられる物を得るだけではなく、その方々が、杉沢に入ることで、「杉沢の人たちを応援している、自分たちが杉沢のためにひと肌ぬいでいる」という満足感も味わってほしいと願っている。人は、他の人の役に立ちたい、ありがたいといわれる存在でありたいと思うものだ。これからも感謝しながら活動を続けていきたい。



山里の暮らし
体験

森林作業体験



チェーンソーアート



杉染



本藍染

あとがき

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るにあたり、高齢者ができるだけ病気にかかりづらいためには、介護の世話を必要とすることがあります。高齢者の方々の切実な願いです。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はなく、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山形県の関係団体のご協力を得て、山形市において「すこやか食生活学習会」を開催いたしました。

講師をお願いした柴田博先生、本多京子先生、そして地元の栗田和則先生は、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、やまがた食育ネットワーク、JA女性組織、老人クラブなどのリーダーとして、山形県内で食生活に関し指導的な役割を果たしておられる方々です。

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>