

～健全な食生活を未来につなぐ～

食のワクワク研究室

2018年度 TMOアドバンス講座

武下美由紀

目次

- 1 自己紹介
- 2 食のワクワク研究室はどんなところ？（目的）
- 3 食のワクワク研究室でどうなれる？（目標）
- 4 食へのこれまでの経緯
- 5 食のワクワク研究室を考えた動機
- 6 食に関する現状
- 7 未来をつくる若い世代につなぐ

1 自己紹介

千葉県八街で生まれる。

3回目の引っ越しで船橋に移り住んで49年、現在に至る。

夫が20年勤めた業務用食品卸の会社を辞め、1995年9月に独立起業。

そこから私は、食品卸の仕事に携わる。

2009年10月夫が事故で倒れて代表取締役になり、2017年7月まで経営。

食に関していろいろ学んでいくうちに...

【取得した資格】

- ・フードコーディネーター
- ・野菜ソムリエ
- ・オーガニックアドバイザー
- ・発酵エキスパート
- ・パンマイスター
- ・豆腐マイスター
- ・食品表示診断士

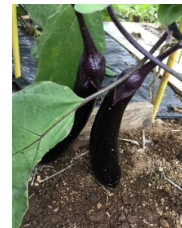
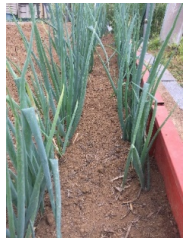
- ・東城百合子「あなたと健康社」料理教室
本科修了
- ・おかげさま農場高柳さん「食と命の教室」
- ・岡本よりたか「無肥料栽培セミナー」
- ・十四農園吉井さん「里山と田んぼの学校」

“食に関する趣味は...”

- ・ワクワクする発酵の研究
- ・食べ物の産地や製造の見学

TMO講座へのきっかけ

市川市の市民農園で、20年家庭菜園(無農薬・無化学肥料)で野菜を作っている友人の畑に行くようになり、TMO講座を知りました。



2 食のワクワク研究室はどんなところ？（目的）

- 素材の知識を知る
- 素材の違いや味を知る
- 食べ物のつくる過程や命を知る



食べ物の価値を知る



素材教室

3 食のワクワク研究室でどうなる？（目標）

- 素材のおいしさがわかるようになる
- 食べ物が迷わずに選べるようになる
- 食事は作って食べる



健全な食生活をつくる



料理教室

4 食へのこれまでの経緯①

- 業務用食品卸の仕事に携わって22年。
- 取り扱い商品は、野菜、肉、魚などの生鮮食品ではなく、調味料、乾物、缶詰、漬物、水煮、レトルト、加工食品全般、冷凍食品など。
- 顧客は、外食産業の飲食店やお弁当屋さん。
- 食材にこだわりつつも、価格が重視。
- 低価格が求められる食品メーカーも、価格競争。

企業の言う**安心安全**は

腐敗しない食品が安心で、食中毒をおこさない食品が安全

4 食へのこれまでの経緯②

食べ物が、いつ、どこで、何を、どのように作られているのか、調べました。

- ・野菜や果物の栽培(一般の栽培と有機栽培と自然栽培の違い)
- ・農薬、化学肥料、有機肥料
- ・種のF1種と雄性不稔種
- ・鶏(鶏卵、食肉)、豚、牛の飼育や餌
- ・乳牛で、生乳の製造～加工
- ・調味料の生産～製造～加工
- ・水、お茶、日本酒、焼酎、ワイン、ビール...



食べることに興味があって、食べるものに関心がない

4 食へのこれまでの経緯③

- 農薬＝戦争で使われていた毒ガス＝毒薬。
- 農薬使用量の多い日本、韓国、中国の中でも、日本が一番基準がゆるい。
- 化学肥料は、自動車産業の廃棄物。
- 遺伝子組み換え食品の使用量は世界一。ヨーロッパは、遺伝子組み換え食品は禁止。
- 食品添加物の品目数が世界一多い。
- 精製した油、トランス脂肪酸、小麦グルテン...



関心持って調べたからこそ、情報に気づいた

5 食のワクワク研究室を考えた動機①

- 食べ物について知らない、関心がない、空腹を満たすだけの人が多い。
- 食についての情報がありすぎて、わからない。
- 安いものは安いなり、高いものは高いだけの理由があって、価格は正直。



食べ物が、いつ、どこで、何を、どのように作られているのかが、わからない

5 食のワクワク研究室を考えた動機②

- 昭和の戦前までは、ほとんどの人が農業をおこなっていて、自分で食べ物を作っていた。
- 人から教えられるまでも、食べ物について知っていた、関心があった。
- 生きる＝食べること。食べるために命がけだった。
- 戦後、高度経済成長で、食べ物を生産することが、機械で作る工業製品と同じように扱われるようになった。
- 「いただきます」とは、食べ物の「いのち」をいただいて、自分の「いのち」にかえさせていただきますという意味で、「いのち」いただくことへの感謝と敬意を表した言葉。
- 「ごちそうさま」は、漢字で「ご馳走さま」と書きます。昔は、食材が簡単にお店で買えるわけではなく、食事を用意するために走り回ったもの。そこまでして用意してくれた人への感謝の気持ちを表した言葉。

自然の恵みの食べ物に感謝していた

6 食に関する現状

- 食事をつくらずに、外食、中食が多い。
- 時短手間なしといった効率を追求。
- 安さ、見た目の良さ、手軽さの追求。



- 加工食品が増える。カット野菜、水煮野菜からして添加物が多い。
- 食品添加物は、栄養の吸収を妨げ、食べ物の栄養を破壊し、食べ物に含まれる添加物で腸内細菌を殺している。
- 食べ物をバランスよく食べないと、食べても吸収されずに、体から排出されてしまう。



食べ物に安さだけを追求することは、いのちを削ること

食育基本法（平成17年 法律第63号）

二十一世紀における我が国の発展のためには、子どもたちが健全な心と身体を培い、未来や国際社会に向かって羽ばたくことができるようにするとともに、すべての国民が心身の健康を確保し、生涯にわたって生き生きと暮らすことができるようにすることが大切である。

子どもたちが豊かな人間性をはぐくみ、生きる力を身に付けていくためには、何よりも「食」が重要である。今、改めて、**食育を、生きる上での基本**であって、**知育、徳育及び体育の基礎となる**べきものと位置付けるとともに、様々な経験を通して「食」に関する知識と「食」を選択する力を習得し、健全な食生活を実践することができる人間を育てる食育を推進することが求められている。もとより、食育はあらゆる世代の国民に必要なものであるが、子どもたちに対する食育は、心身の成長及び人格の形成に大きな影響を及ぼし、生涯にわたって健全な心と身体を培い豊かな人間性をはぐくんでいく基礎となるものである。

一方、社会経済情勢がめまぐるしく変化し、日々忙しい生活を送る中で、人々は、毎日の「食」の大切さを忘れがちである。国民の食生活においては、栄養の偏り、不規則な食事、肥満や生活習慣病の増加、過度の痩身志向などの問題に加え、新たな「食」の安全上の問題や、「食」の海外への依存の問題が生じており、「食」に関する情報が社会に氾濫する中で、人々は、食生活の改善の面からも、「食」の安全の確保の面からも、**自ら「食」のあり方を学ぶ**ことが求められている。また、豊かな緑と水に恵まれた自然の下で先人からはぐくまれてきた、地域の多様性と豊かな味覚や文化の香りあふれる日本の「食」が失われる危機にある。

こうした「食」をめぐる環境の変化の中で、国民の「食」に関する考え方を育て、健全な食生活を実現することが求められるとともに、都市と農山漁村の共生・対流を進め、「食」に関する消費者と生産者との信頼関係を構築して、地域社会の活性化、**豊かな食文化の継承**及び発展、環境と調和のとれた食料の生産及び消費の推進並びに食料自給率の向上に寄与することが期待されている。

国民一人一人が「食」について改めて意識を高め、**自然の恩恵や「食」に関わる人々の様々な活動への感謝の念**や理解を深めつつ、「食」に関して信頼できる情報に基づく適切な判断を行う能力を身に付けることによって、心身の健康を増進する健全な食生活を実践するために、今こそ、家庭、学校、保育所、地域等を中心に、国民運動として、食育の推進に取り組んでいくことが、我々に課せられている課題である。さらに、食育の推進に関する我が国の取組が、海外との交流等を通して食育に関して国際的に貢献することにつながることも期待される。

ここに、食育について、基本理念を明らかにしてその方向性を示し、国、地方公共団体及び国民の食育の推進に関する取組を総合的かつ計画的に推進するため、この法律を制定する。

食育とは...

- 「食」に関する知識と「食」を選択する力を習得し、健全な食生活を実践する。
- 生きるための基本的な知識であり、知識の教育、道徳教育、体育教育の基礎となる。
- 単なる料理教育ではなく、食に対する心構えや栄養学、伝統的な食文化についての総合的な教育のことである。

市川市食育推進計画

基本理念 「健康で豊かな食生活を営むまち市川市」

基本目標 「生涯を通じた健康な食生活の実践による健康寿命の延伸」

基本施策 「食育の実践者の環(わ)を広げよう！ ～つなぐ・広がるいちかわの食育～

①食で健康をつくる(望ましい食習慣の実践)

栄養バランスのよい食事や朝食の大切さなどを知り、望ましい食習慣を身につける、適切な食事を選択することができるなど、健康的な食生活を営む力を育みます。

②食を楽しむ(共食、食文化継承、マナー)

家族や友人と一緒に食事をする、食事のマナーを身につける、地域の食文化を知り、継承していく、料理や季節の食材に関心を持つなど、食を楽しむことを育みます。

③食を大切にする(農水産業、流通、食品ロスの削減、感謝の気持ち)

食材、食品の生産、流通過程、食の安全性など、食べ物が食卓に並ぶまでの過程を学び、食べ物大切さや食を支える人への理解を深めます。

また、「いただきます」「ごちそうさま」のあいさつや、食べ物を無駄にすることをもったいないと思うなど、食べ物を大切にする感謝の気持ちを育みます。

7 健全な食生活を未来につなぐ

- 栄養やカロリーを気にして食を頭で食べるのではなく、五感を研ぎ澄まして体で味わう
- 食で健康をつくる
- 食を楽しむ
- 食を大切にする
- 食を通して、箸の使い方、食事マナーを身につける
- 日本の四季おりおりの旬を味わう
- 自然にそった食べ物を選ぶ
- 自然の恵みの食べ物に感謝する



ご清聴ありがとうございました