

「食育推進県日本一やまなし」をめざして



～「食べる」ことは「生きる」こと～

やまなし女性の知恵委員会

「食の安全・安心を考える」班





提案の構成



はじめに	1
食の安心につなげるために	2
1 人づくり	4
2 情報発信	11
おわりに	13





はじめに

3月11日の東日本大震災は1000年に一度という巨大地震であり、大津波を発生させ2万余の命、豊かな海、肥沃な土地、産業、地域コミュニティ、行政の機能、人々の生活の全てをうばいさる未曾有の災害をもたらしました。更に7月の新潟、福島県を中心とした豪雨災害は日本の米どころを襲い、今年の米の供給の不安感を掻き立てています。

食の安全性が崩れるかもしれないという状況下で、私たちは何を基準に安全であることを確認し、安心と思えるのでしょうか。また、どのように情報を整理し、伝達し、安心して食料を手に入れることがこれからの食事情の中で保証されるのでしょうか。

8月下旬、メディアでは古米の買い占めが起き、値段が高騰し、品不足が生じていることを報道していました。情報に翻弄されない、消費者としての正しい知識を身につけることは大事なことです。人にとって価値観は様々ですが、選択するための力を付けること、目を養うことは子どもにとっても大人にとっても必要なことです。

県民全体の食育への意識を高めることが、食の「安全」がどのようなものであるかを知り、提供された情報を読み解き、知った上で判断し、安心できる食環境に繋がり、同時に食への意識が薄い層への注意喚起にもつながるのではないのでしょうか。

次世代を担う子どもたちを通して家庭へと浸透させ、子どものころから質の高い食育、食文化を身につけていく「食育推進県日本一やまなし」を目指して取り組んでいくことを提案します。



食の安心につなげるために

食の「安全」を「安心」につなげるためには、安全性の確保は欠かすことができません。今年は、未曾有の災害により、私たちの身近な「食」について、改めて考える機会となりました。

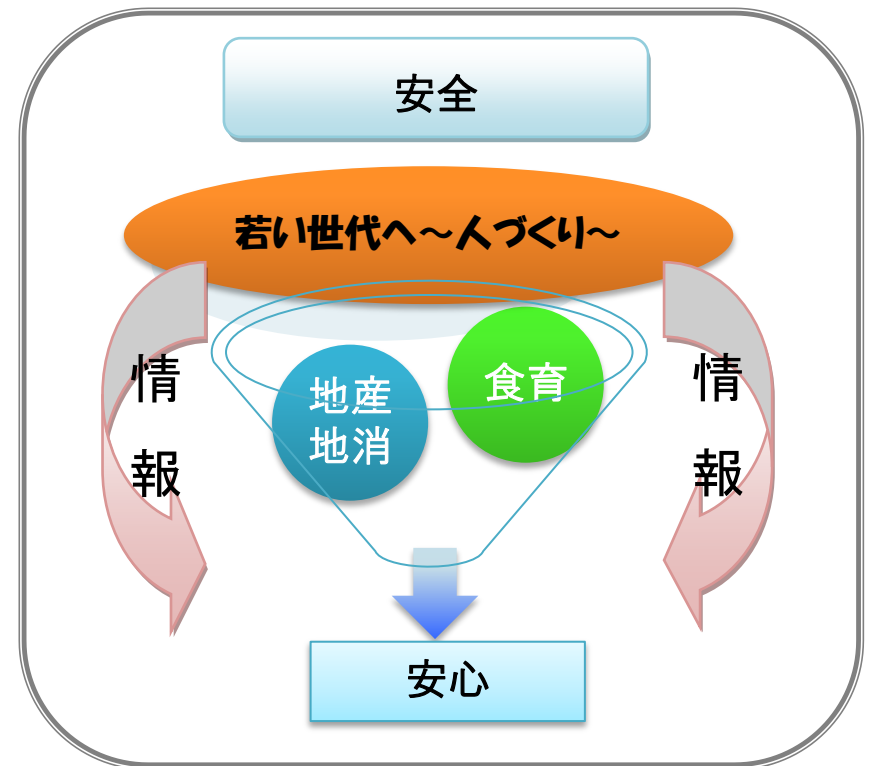
近年は、土壌汚染や水質汚濁による環境問題が発生して久しいですが、私たちの環境に対する意識も高まり、各産業も「環境にやさしい」というフレーズの製品を生み出すようになり、しかもその製品の処分についても生産者に責任を課すような、社会のしくみができてきました。やはり私たち一人ひとりが関心を持ち、声をあげることは非常に重要であると思います。

今年、食材の一部に菌が付着していたとされる牛肉を、複数の店舗で販売しておきた集団食中毒などの事故があるたびに消費者は「食」への不安感を抱いていきます。消費者への情報提供は欠くことのできないものです。

市場に出回っている食品は安全であるということが大前提ではありますが、どうしたら、安全な食品を食べることができるのかということは考えていかなければならないことだと思います。

安全性を確保していくためには、現在生産者（農家）は厳しい基準で出荷していますが、安全性が確実でないものを生産者が出荷したり、流通したりすることに対する県としての取り組みを強化していくことも必要ではないでしょうか。流通の段階では、様々な事業者が関わり、責任の所在も不透明になりやすいので、今後は責任と自覚をもたせる仕組みが必要であると考えます。

次世代の子どもが安心して暮らしていくために、生産から消費に関わる様々な人たちが、地域の一人ひとりの命を守るという責任と自覚を持つことで、信頼関係を築くことにつながり、私たち消費者は、安心と信頼関係の中で、生活ができると思っています。



「安全・安心を考える」というテーマにおいて、委員会では次の2つを柱としました。
私たちの思いが山梨県の食の安全につながり、すべての県民が安心と感じられるようになることを願っています。



1. 人づくり



～未来に向かう子どもたちのために～

なぜ、食の安全・安心が求められているのでしょうか。それは、健康を維持し、充実した人生を送るために、誰でも、いつでも、どこでも、安全な食品を安心して手に入れたいからに他なりません。「食べる」ことは「生きる」ことに繋がるからです。そのためには、消費者自身が子供の頃から情報に惑わされない正しい知識を身に付けることと、選択できる力を身に付けることが大事になります。

次世代を担う子どもたち、これから親になる世代に焦点を当て、食の安全・安心について学べる環境を充実させ、子どもの時から選択できる力を身に付けられるようにすることが大切だと考えます。

①学校での教育

＜「総合的な学習の時間」等を活かして＞

子どもたちが健やかに育つためには、「食」は基本だと考えています。しかし、現代社会の中で、子どもたちの食生活については、朝食の欠食や一人だけで食事をする孤食、特別な理由もないのに、家族が別々な物を食べる個食など、食事のスタイルもそれぞれであり、また、間食や夜食が多いとか、食事のリズムが満たされないなど、子どもたちの食生活の乱れが問題となっています。

そのような状況を少しでも改善するために教育は重要です。学校での「食」の指導により、子どもたちに、食に対する知識を教えるだけでなく、その知識を生かし、正しい食事のありかたや望ましい食習慣の形成に結びつけることができます。これは、知識を鵜呑みにしたり、単に知識としてとどめるのではなく、知り得た知識を活用する力を身に付けることにつながります。「食」は子どもたちにとっても身近な問題なので、学びの中から一人ひとりが考え、活用し、判断できる能力を身に付けることができるのではないのでしょうか。そのため、子どもたちが「食」の重要性を学ぶ場として、学校での教育の中で「食育」を推進することは、非常に効果があると考えます。

「食べることに興味をもつ」「食の重要性を知る」「食が心身の成長や健康にどのように関係あるのか」「山梨県の特産物や食文化」などを学ばせるには、「給食」の時間は勿論のことですが、「保健体育」「家庭科」「社会科」「理科」「総合的な学習の時間」や「特別活動」で取り入れながら、単独な授業や行事で終わらず、学校の中で相互に連携を取り入れた授業を行い、スポーツ、音楽など、子どもの成長段階で、興味を持ちそうな観点から、食べることの大切さを身につけることは、有効だと考えます。

そこで、山梨県の特産品であるワインをテーマとして、原料となるぶどうの栽培から製造までの工程や、ワインを取り巻く国内外の文化、歴史の学習や給食での試飲を取り入れるなど、身近な食品や素材を活用した意識付けを提案します。

<小中学校の給食の充実>

子どもたちの成長に必要な栄養の必要量が最も大きくなっていく時期であり、小中学校時代の食はおろそかにしてはいけないと考えます。なるべく地元の安全な食材を使い、子供たちに「給食のできるまで」を食材だけでなく、経済的にもきちんと説明することが重要です。給食は、食の大切さ、地域の食材、食にまつわるエピソードを知り、そして、ともに食べることの楽しさを知る、またとない機会になると考えます。

②栄養教諭の充実

近年全国的に食品偽装や食中毒問題など、食環境を取り巻く問題が多発しており、食の安全のため早急な対応が求められています。山梨県では食品問題の他、食習慣の変化などを起因とした肥満児の割合が全国平均よりも高く、将来的に健康(平均寿命、疾病)への影響が危惧されています。

対策としては食育や食習慣の改善の啓発活動などが考えられますが、制度を確立してもそれを受け取る側に知識や関心がなければ、あまり意味を成しません。食育のベースとなる「食に関する興味関心」を培うため食に触れる環境を増やし、食に関する興味関心を持つ県民を増やすことが重要であると考えます。



「第2次やまなし食育推進計画」ではコンセプトが「周知から実践」となったことでより多くの食育活動が求められています。

食育は全年齢に必要ですが、特に食生活のベースを作る小中学校の時期は重要です。現在学校栄養士(栄養教諭・栄養職員)は各校に一人という配置状況ではなく兼任しているところが多くなっています。そのような状況から現在でも十分な対応ができない学校が多く、今後はセンター化や人員削減の流れから状況が悪化していくことが考えられます。

「第2次やまなし食育推進計画」を実行するにあたり、学校給食に多くの期待を寄せていますが、現在の栄養士の配置状況では十分な対応ができません。

食に興味を持つピークが小学校の低学年というデータから、この時期の積極的ななかかわりで、将来にわたった健康的な食習慣の形成や食の知識を身に付けることができ、「第2次やまなし食育推進計画」の目標の達成にもつながると考えます。

現在県では、国の定める基準に基づいて栄養教諭を配置しています。生徒の人数にもよりますが、教育委員会との連携を図り、各校にひとり、または、児童生徒〇〇人にひとりという栄養教諭についての山梨県独自の配置基準を決定し、栄養教諭を充実させることを提案します。

食に興味関心が高い時期の食育活動は将来的に子どもの、ひいては県民全体の健康(健康寿命の延長、医療費の削減)につながることを期待されます。また、これらの活動の効果は短期では実感できにくいことから長期的な計画として位置づけることも望まれます。

③若い世代に向けての食育

今の若い世代は子どもの頃からコンビニやファーストフード、ファミレスなどが身近にあるため、自分で料理しなくても調理済みの食品を手軽に手に入れることができ、それが当たり前になっています。そういった背景の中で日常における「食」の位置づけも徐々に変化してきています。コンビニやファーストフードは便利な反面、利用が習慣化することで食の大切さを見失いがちになってしまい、次のような問題が出てきます。

- ◇ 栄養バランスを考慮していない場合が多い(脂質、塩分過多、ビタミン、ミネラル不足等)
- ◇ 食品添加物や原材料などどんな材料を使っているのかわかりにくい
- ◇ 生産や調理をしなくて済むため食に対する感謝の気持ちが薄れてしまいがちになる

このような問題を回避するために食の正しい知識を身に付け、習慣化させず賢く利用することが大切です。そのために必要となってくるのが「食育」です。

若い世代では「食育シンポジウムをします」といった宣伝をしてもなかなか人が集まりません。「食育」とは何なのか、なぜ必要なのかわからないためです。まず食べるものにより健康状態や精神状態が左右されることを認識させ、食を軽視するリスクを知ってもらい正しい食の知識や食に対する興味関心を育てることが大切です。興味関心を持てるような工夫が必要になります。

今の若い世代はこれから親になる可能性を持つ世代でもあります。親は家族の健康を守る、また、家族の健康をつくる重要な存在となります。そういった状況も踏まえ次世代への食育を意識したアプローチも必要となってきます。

若い世代は朝食の欠食率も高いと言われています。早い時期から食の大切さ、朝食の重要性について理解してもらうことが必要です。また、社会人になったばかりの若い世代に対しては、直接的な働きかけも大切ですが、企業にも理解してもらうことも必要なので、企業に対し県から積極的に働きかけていく必要があります。県内にある様々な企業が食育に関する気運を盛り上げるために、企業に食育の応援団になってもらうということも有効な方法ではないでしょうか。

☆ 応援団宣言をしてもらう(応援団として登録してもらう)

宣言できる取り組み例

- 社員への普及啓発
- 社食での食育、地産地消
- 見学の受入



- イベントへの参加
- 食育情報の提供
- 食材、施設の提供 等

☆ 企業の取り組み紹介

☆ 食(食育)に関する本の紹介

- 若い世代が関心を持てるような食に関する本
- 親子で楽しめるような絵本



こうした県からの働きかけにより、より多くの人、様々な世代の人が食に関心を持つきっかけづくりになるのではないかと考えます。このような取り組みも県で推進している「食育県民運動」につながっていくのではないのでしょうか。

例えば・・・ 興味関心を持つ講座は・・・こんな感じ！

「朝ごはんを食べよう！」

- ★朝ごはんの意義を学ぼう
～朝ごはんを食べると、いいことがあるよ！～
- ★自分で作ろう ～朝ご飯を楽しく作ってみよう！
～食に関心を持とう

子ども

「知ろう！」

- ★店頭で並ぶまでの仕組みを知る
- ★旬を知る
- ★季節の行事食を知る

「作ってみよう！」

- ★まな板・包丁を使わず、キッチンバサミでできる、レシピを紹介、実演

若い世代

「知ろう！」

- ★県内の野菜、果物を使って実践
- ★コンテスト ～実践を踏まえ、アイデア・工夫料理を披露～

「ちょっと
ステップアップ」

「買ってみよう！」

- ★メニューを考え、どんな食材が必要か考える
- ★食材の選び方、新鮮な食材の見分け方、買い物のコツを紹介



④次世代を担う子どもへのサポーター

次世代を担う子どもたち、これから親になる若い世代への食育は非常に大切なことです。その子どもたちを支え、教えていくのは私たち大人です。子どもたちのサポーターになることができるように、意識を高め、学んでいく必要があります。

＜まずは食への関心から＞

若い世代にかかわらず、「食べられればなんでも良い」という考えはあります。個人により様々だと思いますが、「食べることは生きること」に繋がります。食への関心の第一歩として、比較的わかりやすく、おもしろい—例えば、実演や手に取れるなど、目で見て・ふれて実感できるイベントができることが望ましいと考えます。

民間の協力のもと行うことができれば、効果的にイベントを開催することができ、情報も発信しやすいのではないのでしょうか。

例えば… <知る>

レシピを知ろう！

- ★ソムリエのワインに合うお手軽料理教室の開催
- ★地域の達人による伝統食、保存食教室の開催

知ることで、関心を持つ！

- ★山梨の食に関するエピソードや食習慣を知り、食を身近なものとして捉え、関心を持つ

「知ろう！」

- ★地域の野菜や果物を使った事例集を作る
- ★『山梨のおかず』イベント、我が家のご自慢料理コンテストの開催

例えば…

<大人>

- 『安全・安心って何？』の連続講座
- 農薬、添加物、遺伝子組み換え
- 食品表示を読もう
- 放射能を考える

<継続的な機会の提供>

講演や講座があって、参加してもその場で満足して終わってしまうことは少なくありません。また、単発的なものではせっかくの機会を活用できないこともあり、残念な思いをすることもあります。そのため、次のような工夫が必要ではないのでしょうか。

- ◇ 講演や講座の情報を広く知らせる
- ◇ 年に一度の講演や講座ではなく、複数回の開催にする
- ◇ 初心者でもわかりやすい内容から発展的な内容まで、様々な内容を行う
- ◇ 開催日、時間帯、託児等について参加者に配慮して考える

このような参加者の視点に立った工夫を行うことは、多くの人に関心を持ち、参加し、満足感を得るという結果につながっていくと思います。
また、楽しく続けられ、より多くの人に参加してもらうように、スタンプ(ポイント)カードを作り、講座に参加した人にはスタンプ(ポイント)を付けていくような工夫をすることも考えられます。

<地域に広げる>

イベントや講座に参加した人が、啓発されただけで満足して終わるのではなく、その内容や知識を生かし、地域や家庭に広げていくことが重要です。例えば、児童館や学童保育、PTA活動等で子どもに話をしたり、地域の集まりに参加し、意見や情報を交換したりすることが考えられます。また、地域の食材の活用方法、エピソードなども知る機会があれば、食への関心を高めることに繋がると思います。

このような活動が一人ひとりの意志で行われ、その活動に喜びや充実感が感じられれば、地域に広がっていくと考えます。

地域に広げていくためには、意欲がある人が引き続き地域で活躍できるような仕組みづくりも重要です。

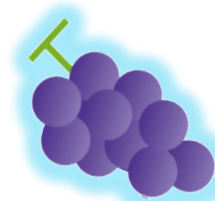
例えば、県で開催するイベントや講座などに参加し、一定のスタンプ(ポイント)が貯まった人には、県で登録窓口をつくり、『食育サポーター(仮)』として登録してもらい、ボランティアとして地域で活動してもらいます。

HPへの掲載や市町村への情報提供を行うことによって、地域には多くの人材がいることを紹介します。そして『食育サポーター』の情報交換会を開催し、その場で県からの情報提供や地域での活動発表などを行い、ネットワークづくりも進めていくことができるのではないのでしょうか。



⑤山梨全体で地域のもの(特産)を盛り上げる～地産地消～

山梨県には、様々な農産物があり、果物、米、野菜、魚、肉などの多種多様な地域食材に恵まれています。これらをその地域だけでなく、山梨県全体で盛り上げていくことが重要だと考えます。



例えば、ぶどうやもも、すももは、生産量日本一を誇り、山梨県はフルーツ王国と呼ばれています。しかし、地域の人が、地元の特産等を知っているかという身近にありすぎて、その魅力に気がつかないのではないかと思います。そこで、県産の美味しいフルーツをもっと県民が味わう機会を増やし、地産地消に繋げる必要があります。

そこで県は、県産のフルーツを使った地元ならではの料理方法を紹介することを提案します。子供に向けては料理教室を夏休みに開催することで、フルーツの収穫時期にも重なり、食べ頃のフルーツを使った料理を作ることができます。また、これを小学生や中学生などの夏休みの課題とすれば、積極的にイベントに参加させることができ、県民の県産のフルーツに対するイメージを変えることはもちろん、子供のうちから食に対しての意識や正しい知識を持たせることができます。その上、地産地消を促す効果もあります。

このようなイベントを開催することにより県内はもちろん、県外にも山梨のフルーツの良さを知ってもらうことができます。

⑥食育推進計画作成への働きかけ

現在、「食育推進計画」の作成を行っている市町村は、甲府市、都留市、山梨市、韮崎市、南アルプス市、笛吹市、甲州市、中央市、早川町、身延町、忍野村、鳴沢村、丹波山村の13市町村です。食育を広く実施していくには、地域間の格差をなくし、山梨県全体で食育の推進を図ることが必要だと考えます。そのために、作成していない市町村に対して「食育推進計画」の作成を働きかけていくことを提案します。

ただし、作成しただけで終わらせず、県の施策として実行していくには県と各市町村が食育に対して共通の認識を持つ必要があります。そこで、市町村の担当者や地域で食に関わる人を対象とした講座などを実施することが重要です。食品表示、トレーサビリティ、自給率などの講座が考えられます。その中で、既存のツールや消費者団体、在宅栄養士活用システムなど関係機関との連携を図ってほしいと考えます。



2. 情報

～わかりやすい情報の発信～

県は様々な政策を打ち出していますが、受け手である県民にその政策が実感として伝わっているでしょうか。情報発信を分かりやすい方法に改善していくという視点が必要です。

①工夫を凝らした情報発信～読み手を意識した情報発信～

フリーペーパーや新聞を活用

県が行なっている食の安全に関する情報やシンポジウムなどの活動の情報が、特に若者を中心とした一般の人たちに伝わっていないという現状があります。これを少しでも改善するために、今までとは違う、何か新しい情報発信の方法を工夫し、試みていく必要があるのではないのでしょうか。

そこで、誰でも手に取ることができるフリーペーパーなどに情報を掲載していくのはどうでしょうか。

新聞を読まない若い世代でも目にする機会が増えてくるでしょう。このフリーペーパーを置く所も、最近若い女性などに人気のある菜食中心のおしゃれなレストランやカフェ、その他にもカラオケや映画館などのアミューズメント施設に置くなど若い人が目にしやすく、手に取りやすいところに置くという工夫も必要になります。

また、内容も堅苦しいものではなく、簡単に読め、なおかつ読みたいと思えるような旬の話題を盛り込んだり、有名人と絡めた内容にするなどの工夫をする必要があります。見せ方、載せ方、手に取ってみようと思えるような見出し(タイトル)の工夫なども考えられます。

既存の新聞を活用する場合も、同様の工夫が必要です。子どもたちが読むコーナーや若い世代が読むコーナーを中心に情報を発信するなどの工夫をしていくべきだと考えます。

また、食に関する講演や講座などの予定が一目でわかるような工夫も必要です。例えば、おおよその予定を一覧にして、年間の予定が一枚でわかるようなちらしを作成し、HPに掲載したり、様々な場所に置いたり、配ったりします。



②県のHPを活用した情報発信

県の施策として現在行われているようなシンポジウムや講座のお知らせを、メディアやイベントを利用して行います。また、祭りやこれから行われるB-1グランプリを利用して、ご飯を食べることの大切さや、地域のもを食べることの良さを伝えるPR活動を行っていきます。

『とりもっちゃん』など、県民に親しみのあるキャラクターを利用し、また食育などに深くかかわる人々の協力を得て、食育に関することや、食事の大切さなどを伝えます。祭りやイベントとタイアップして推進活動をすることで、年齢や職業、性別を問わず大勢の人に情報を発信します。

これまで新聞や広報で行っていた情報発信では、受け手側に興味・関心がないと伝わらない場合があります。若い世代ではなかなか新聞に目を通さない人も増えていることもあって、イベントの開催を多くの人に伝えることは難しいという問題もでてきます。

イベントなど、様々な人が集まる場所で、人々が楽しみながら食育や地産地消について学んでいく形をつくることは大切なことであり、情報発信の方法を考えていく必要があります。

例えば、携帯電話は非常に身近なものであり、そこから情報を取ることも多いので、県のHPに携帯電話のサイトをもっと有効活用することが考えられます。また、現在、県のHPのトップページから食に関するメニューが見当たらないので、わかりにくいと思います。トップページのメニューの中に「食」のメニューを加え、情報を取り出しやすくしたらよいのではないのでしょうか。

情報発信する側の視点ではなく、情報を受ける側の立場に立った視点が必要です。

③公共施設での情報提供

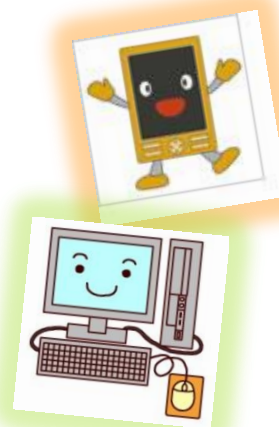
情報の受け手側の関心・意識を高めるためには、継続的に情報に接することができる環境を整えることが重要です。

例えば、県の公共施設で食に関する情報を提供—展示することは効果的だと思います。食文化を取り上げた展示を行う、やまなしの食に関するコーナーを充実させる、開催されている講座についての情報を提供することなどが考えられます。

公共の施設で行うことにより、偶然施設を利用した人が情報に接することができ、関心がない人にも関心を持ってもらうきっかけづくりになるのではないのでしょうか。最初の一步として、有効な方法だと考えます。

④民間団体等との連携

食の安全や食育の推進に取り組んでいるNPO、民間団体等の組織が県内にもいくつかあり、そうした組織の持つ情報発信力も合わせることで、さらに大きな広がりにつながることを期待できます。民間団体等と意見交換や情報交換を行うことができる体制を整えることが大切だと思います。



おわりに



食品の安全とは、その食品を食べても消費者へ害を与えないという保証で、数値で表されます。一方、安心とは、心理的なものでその数値をよしとするか否かは、人によって違います。私たち消費者が安心して利用できるように、事実をきちんと情報公開し、それを元に的確な判断ができるような社会になるようにしていきたいです。

「食の安全・安心」というのは大きなテーマであり、また身近な問題であるため各々の委員の思いが込められたものがたくさんあり、今回の知恵委員会だけでは出しつくせないものがあります。

『食育推進県日本一やまなし』をめざして」の取り組みを提案いたしました。その取り組みを始めるにあたってのエッセンスは出たのではないかと思います。また、すでに提案した内容を実現していくための種は、この山梨県内にあちこちあるのではないかと思います。それを私たちは気がつかなかったり、結びつけずに小さな輪で終わってしまったりしているのではないかと思います

日本には、すばらしい食文化があります。それは地域の人々の繋がりによって培われてきたものです。この食文化を未来に継承していくためにも、子どもの頃からの教育は要です。そして、地域の絆を深めていく取り組みを併せて進めていくことが大切です。食の安全は地域の絆によって支えられるということは食の歴史を見ても明らかです。

この「食育推進県日本一やまなし」としての提案がどのように推移し、地域で実践されるかが大きな課題です。私たちはこれを検証しながら、更によりよい取り組みを提案していくことが大切と思います。

「食べる」ことは「生きる」ことです。多くの人が、安全な食品を安心して食べられるように願って止みません。

やまなし女性の知恵委員会 「食の安全・安心を考える」班 委員一同

小栗萌、萱原春美、烏谷まゆみ、川村克美、木村幸子、小林由香、杉野美幸、平山春菜、宮崎賢子、依田由紀子 (五十音順)