

令和7年度「野菜の日」Web シンポジウム
～再発見！健康を支える野菜の魅力～

トークセッション

「はんにゃ. 川島流『野菜の楽しみ方』」

川島 章良 氏（お笑いコンビ「はんにゃ.」 吉本興業株式会社）

宮本 亮（農林水産省 農産局 園芸作物課長）

○宮本課長

川島さん、初めまして。本日はよろしくお願いします。

○川島 章良 氏

川島です。よろしくお願いします。

ちょっと夏を満喫しておりまして、日焼けしていて真っ黒になっています（笑）。

本日は「野菜の日シンポジウム」にお招きいただいたということで、よろしくお願いします。

○宮本課長

先ほどの「野菜の消費をめぐる情勢」での説明や、齋藤様からの基調講演でも話がありましたが、1日当たり350グラム以上の野菜を食べることが望ましいという目標があるのですが、現状では、平均して250グラムということで減少傾向に歯止めがかかっていないというのが実情です。

こういった状況を踏まえて、本日のシンポジウムでは、「再発見！健康を支える野菜の魅力」と題しまして、改めて野菜摂取の必要性をご理解いただいて、もっと野菜を食べてもらえるようにと内容を検討してきた中、どなたに、ご登壇いただいて話をしてもらおうかと考えていたところ、野菜と健康に関する活動を行っていらっしゃる、川島章良さんのことを知り、ぜひお話を伺いたいとオファーさせていただきました。

○川島 章良 氏

本当にありがたいです。実は、僕はもともと野菜が嫌いだったんです。

○宮本課長

そうなんですか、驚きです。

その辺りも含めてお話をお聞きできればと思います。それでは早速、川島さんにいろいろお話を伺ってみたいと思います。

まずは簡単にご紹介しますと、川島さんは2005年にお笑いコンビ「はんにゃ.」を結成されまして、ご活躍されているということは皆さんご案内のことかと思います。

川島さんは、お笑いライブですとか、バラエティ番組や舞台等で多数出演される中で、11年前、体調を崩されたことをきっかけに、健康を意識されるようになったと伺っておりますけれども、よろしければその時の話をご紹介しますでしょうか。

○川島 章良 氏

2014年に、腎臓がんになったのですが、それまでは結構、僕の食生活は荒れておりまして、それこそ野菜は本当にあんまり食べたくないというか、サラダっていう言葉自体も嫌だったほどで。でもお弁当とかに入っている惣菜のほうれん草とか、きんぴらごぼうとかそういうのは好きなんですけども、もうサラダ単体ってなると、ドレッシングをいっぱいかけてやっと食べられるぐらいだったんです。

腎臓がんが分かったきっかけは、元奥様との間に子どもを授かりまして、そのタイミングで、健康診断に行こうという、本当に軽い気持ちで健康診断に行ったんですよ。そしたら、ちょっと腎臓がんの疑いがあるっていうのを、プロポーズをするときに、知り合いのお医者さんから、LINEで連絡が来たんですね。

もう目の前が真っ暗でした。

なぜ僕が今プロポーズする瞬間に、こんな大事な告知をされるんだと。もう結婚をしないほうがいいんじゃないかとか、子どもももしかしたら生まれてこない方がいいんじゃないかと思っちゃうんですよね。やっぱり子どもにもがん細胞が、遺伝してしまうんじゃないかとか、そういうふうに思っちゃったんです。

ただですね、奥様がお風呂から戻ってきた時に、「先生から連絡が来て腎臓がんの疑いがあるんだ」と伝えたら、奥様が「よかったじゃん。絶対、お腹の中にいる子が見つけてくれたんだよね。めっちゃ天使じゃん」って言うてくれてすごく救われたんです。

それで、改めて僕が腎臓がんになったことを、先生に聞くと、圧倒的に食生活が悪かったと言うことが原因でした。もともと僕は料理が好きだったので、いろいろと振り返ってみると、塩分過多だったり野菜を摂ってなかったり。僕は、だしソムリエの資格を持っているんですけど、そういうきっかけによって、だしの魅力に取りつかれました。だしである程度塩分も抑えられるというところから、大分、食生活が変わっていったということがありますね。

○宮本課長

それがきっかけだったということですね。

川島さんはお笑い芸人としての活動と並行して、全国各地で健康の大切さを伝える講演会などをされていると伺っておりまして、また、SNSでだしに関する動画であったり、野菜やだしを使ったレシピも発信されたりしていらっしゃる。私もインスタグラムの動画を拝見しましたが、例えば、セロリやごぼうを使って、だしを取って味見をされていて、かなりチャレンジングなことをされているところも拝見しました。

それからだしについては食品会社も経営されていると伺っております。こういった思いでこのような活動をされているのか教えていただきたいということと、お笑い芸人としての活動が、健康に関する活動に生きている部分であるとか、逆にお笑いに、そういった食べ物、野菜の話を活かしている部分があったらお話いただけますでしょうか。

○川島 章良 氏

株式会社津乃鶴という会社を経営しているんですけれども、それはもともと僕の親父の実家が祇園で懷石料理屋をやっていたまして、その4代目として僕が継ぎました。3代目の方が、70歳の時にお店を畳んだので、親父と叔父さんが生きている間に、お店を同じ場所に戻してあげようという思いで、4代目としてだしのメーカーをやっているんですね。

それで、だしのメーカーをやったときに、いろんなだしにチャレンジしていく上で、野菜でも美味しいだしが取れるんじゃないかっていう思いだったんです。いろんなだしを取ってるんですけど、例えば駄菓子でだしを取ったり。サイフォンを使ってだしを取るんですけど、サイフォンで取ることによって、圧がかかるんですよ。だからより凝縮するんですよ。そういうことをもって、今本当におすすめのだしで言うと、ごぼうですね。ごぼうは、すごく優秀で、とんでもなく甘いんですよ。

昆布だしとごぼうを煮るだけでもいいんですけど、できるだけ細かくスライスしてから取った方がいいんですけど、これが、チョコレートかっていうくらい本当に甘いんです。それぐらいびっくりします。

野菜という概念を、もう嫌いって思っている人がいるじゃないですか。僕もそうなんですけど。最初に嫌いと思った概念で言うと、幼少期の食生活によるんですね。

うちの母親は、野菜が大嫌いだったんですよ。だけど、子どもたちに野菜を食べさせなきゃということで、毎回、レタスとキュウリとトマトのサラダ、これがもうずっと毎日。これがずっと変わらないです。サラダのドレッシングもずっと同じ。飽きちゃいますよね。これが結構重要だと思うんですよ。

別に「野菜といえばサラダ」じゃなくてもいいと思うんですよ。たまにはミネストローネ、ポトフとか。それでも野菜を摂れるじゃないですか。それだけでも変わると思うんですよ。なんか野菜摂らなきゃ＝サラダを食べましょうっていう。生野菜食べたから栄養素があるってわけじゃない。別にポトフでだってめちゃくちゃ栄養素摂れるじゃないですか。そういう食べ方でもいいのかなと思うんですよ。それで僕は充分、野菜を嫌いになっちゃったので、幼少期の食育が重要かなと思ってきました。

そのことがあって、僕はそういうサイフォンとかのサラダじゃない部分で何か面白いことができないかなということで、今すごく実験しています。

豆苗も面白いです。誰も取ってないようなだしを取るっていうのを僕はちょっと実験してやってまして。すごく料理人の方が、僕のSNSをフォローされています。お店に食べに行っても結構料理人の方が、あれ面白いですねとか、ちょっと教えてください

さいと聞かれるのが最近増えてきました。

○宮本課長

料理人のアイデアやネタにもなるということですね。

○川島 章良 氏

そうですね。ごぼうで取っただしで、茶わん蒸しにもできますし、派生が面白いですね。ごぼうだしで、例えば鍋もできますし、ごぼうだし鍋などに派生できることや、組み合わせが面白いです。

ごぼうだしに、例えば動物系のだしを入れたりとか、組み合わせでもいけますし、だしを取ったごぼうは結構だしが出てるんですけども、そこから別にきんぴらごぼうを作ってもいい。そしたら食物繊維が摂れるじゃないですか。栄養素は大分抜けていきますけど、食物繊維でいうと、やっぱりそのきんぴらごぼうのように食べやすい方向に行くっていうのは、いいなっていうのは思いますね。

この話題、あと2時間くらい語っていいですか（笑）

○宮本課長

もう少し短くお願いします（笑）。ちなみに、芸人の活動には何か活かせていたりするのですか。

○川島 章良 氏

そうですね。結局は、こういうことを僕がやらせてもらうことによって、やっぱりちょっとふざけちゃったりもするので、そこでちょっとくすって笑ってもらったり。でも僕の相方の金田哲君から言われるんですけど、僕がサイフォンで、ごぼうとか豆苗とかのだしを取っている動画で、ちょっと面白い顔を作ったりするんですよ、それが「なんか、邪魔」って言われるのはあります（笑）。

でもやっぱり、お笑い芸人の僕がやることによって、より感じやすくなるかなっていうところだと思います。

○宮本課長

親しみやすいというところですね。その辺りも含めてさらにお伺いしていきたいのですが、今日のテーマが「川島さん流の野菜の楽しみ方」ということで、野菜の摂取量が減っている中で、もっと食べてもらうためには、健康や美容等の機能性を訴求することももちろんあるんですけども、楽しく食すという体験がやっぱり大事なんだと思うんですね。楽しむといった観点からぜひお笑いの世界で生きてこられた川島さん流の野菜の活用とか、サイフォンの話もありましたが、楽しみ方みたいなことをもう少し深掘りして欲しいと思いますが、どうでしょう。

○川島 章良 氏

やっぱり先ほど言ったように同じものをずっと出すのはよくないと思うんですけど、僕もありがたいことに、子どもがいるので、今思ったのは、コンビニやスーパーに行くと野菜が売られていますよね。例えばあれが、スーパーの目の前に農園があってそこから採って自分で買うみたいなパターンはどうかなとか、普通に買うよりかは自分たちで何かにチャレンジして、子どもは自分たちで育てたものとかに、より感謝するじゃないですか。そういう何かこう見え方も変えていくのもいいのかなと。そういうお店があっても面白いのかなって思っていたんですね。

○宮本課長

体験農園だけじゃなくて、そこで、料理とかもできる広がった販路はどうかということですね。子どもの頃の経験というのはやっぱり大きくなっても影響すると思います。野菜や果物を子どもの頃に食べた人は大人になっても食べる方が多いと思います。そういう体験が結構大事かなと思います。

○川島 章良 氏

大事ですよ。僕がやっていることでいうと、そういうことにプラスして、だしについて、こういうお野菜でだしを取ったら美味しいよねってということや、この料理をどう生かそうかとか、そういうこともやることによって結構みんなで笑いながら、これ全然美味しくないとか、そういうのもやりながらというのは結構自分の中では、今後もやっていきたいなと思います。

○宮本課長

その話の中で、だしを使ったダイエットのレシピというのも考案されてると伺っております。だしを使うことのメリットや野菜との相性、或いはそのだしを使ったおすすめの料理、楽しく食べるための工夫とかこういうことをやってみたとか、あと、お知り合いの方に食べてもらった時にこんな反応があったみたいなことをご紹介いただければと思います。

○川島 章良 氏

だしを使った料理で言いますと、僕はだしパックを破って使うんですね。その粉を、要は調味料として使うんです。そうすることによって、もともと鰹節とか昆布とかしいたけとか、いろいろな食物繊維が入ってるんですけども、難消化性デキストリンという成分が、お腹の中で膜を張るんですよ。そのことによって、血糖値の上昇を抑えたり、むくみの予防とか、あと脂質や糖質の吸収を抑えてくれると言われているんです。

ダイエットって結構難しいじゃないですか。それを無理なくやせていくっていうのが僕のダイエット方法で、僕も当時は3ヶ月で12キロの減量、1年間で18キロの減

量に成功しました。

○宮本課長

そのダイエットの時も野菜はちゃんと摂られていたのか。

○川島 章良 氏

そうですね。その時はもう食べていました。僕が一番重要だと思うのは、やっぱり野菜を最初に食べるっていうことが重要なんですよね。

フランス料理、あと日本食の料理、これって最初に、前菜から始まるとか、全部野菜から始まるんですよ。コース料理は理に合っているんです。

お腹の中に、最初に膜を張るっていうことが重要で、あと食べる順番も重要。

最初から肉は出てこないじゃないですか。最後の方に肉が出てくる。

やっぱり最初に野菜を食べてからというコース料理ってやっぱりすごくて。プラスその時間をかけて食べるので、お腹にもすごくやさしい環境をつくれるというのがすごく重要だなんて思います。

僕は例えば、自分の家以外でお店で食べるときは、コース料理みたいに食べますね。ちゃんと野菜を最初に食べて、次にもうちょっと食物繊維の多いものを食べてという食べ方を本当に健康面で意識するようになりました。そうすることによって、コース料理みたいな食べ方になるので、ちょっとずつ時間をかけて食べていますね。

最近では、一気に食べるより野菜を食べたんだったら、5分ぐらいおいてから次のものを食べたりとか、結構長い時間で食べるってことが僕はいいかないかなと思ってるんですよ。

早食いではなく、1時間ぐらいゆっくりかけて、咀嚼することによって満腹中枢も刺激されますよね。

そういうことにもつながるので、だから時間をかけて食事をするっていうのは結構重要かなと思います。

○宮本課長

野菜についても食物繊維があり、よく噛むことが非常にいいことだろうなと思います。川島さんは好きな野菜というのはありますか。あればご紹介いただきたいです。

○川島 章良 氏

そうですね。最近は豆苗ですね。

○宮本課長

そうですね。豆苗はご自身で1回採ると、また生えてくるじゃないですか。そういうこともやっているのですか。

○川島 章良 氏

あれは、すごく画期的ですよ。

ほとんどの方が、切ってまた生えてきてっていうやり方で、すごいなと思っています。豆苗自体のだしもすごく甘い。そしてすごく栄養素も高いじゃないですか。豆苗がめちゃくちゃおすすめです。豆苗は炒め物にもいいですし、そのまま本当に何でも使えるっていう。豆苗でだしを取ったやつで炊き込みご飯をしてもおいしい。めちゃくちゃおいしいですね。

○宮本課長

今日はいろいろとお話をいただき、ありがとうございました。

川島さんがご病気になられた時のお話ですとか野菜の活用術など、興味深い話が次々出てきて楽しかったです。

最後に視聴者の皆様に、野菜の楽しみ方など、何でもいいのでアドバイスとかメッセージがあればお願いします。

○川島 章良 氏

そうですね。僕は、もともと野菜が嫌いでした。でも本当に好きになりました。めちゃくちゃ好きかっていうと普通なんですけど（笑）。

でも多分、世の中には野菜が嫌いな方が本当に多いと思うので、そこをいかに、改善していくかということが重要なんで、野菜を食べようという意識をしないでくださいと思います。

あとポトフとかスープでもいいんで。まずはスープからいくと本当に僕はいいと思います。ミネストローネ、ポトフこれもめちゃくちゃいいと思います。

○宮本課長

そういうものだと割と食べやすいと言いますか、ちょっと野菜が苦手な人でも口に入れやすいというのはありますよね。いろんな年代の方でも喉を通しやすいなど、いろんな期待ができるところもあるし、貴重なアドバイスをありがとうございます。

今日は大変興味深いお話をいただきました。ありがとうございました。

○川島 章良 氏

ありがとうございました。