

[illegible]



都道府県ポスター





都道府県ポスター



● 掲載場所

ふるまいコーナーの待機列壁面に掲示。多くの方の目に触れた。





テーマ

東海農政局シンポジウム 「人口減少社会での持続可能な食と農をあいちから考える」

■概要

- 日 時：2022年6月18日(土) 13:00～15:00
- 場 所：会議室L1及びオンライン配信
- 参加者数：会場81名、オンライン218名(申込受付数)
- 内 容：東海3県でも人口減少・高齢化(2015年から2045年の間に人口144万人減少、75歳以上の人口62万人増加)が進む中、食育に期待される役割等について有識者から講演していただき、意見交換を行った。

■タイムスケジュール

時 間	内 容
13:00	開会挨拶(東海農政局長 小林 勝利氏)
13:05	基調講演(一般社団法人アグリフューチャージャパン理事長 合瀬 宏毅氏)
13:25	講演①(食環境ジャーナリスト 金丸 弘美氏)
13:35	講演②(カゴメ株式会社 代表取締役社長 山口 聡氏)
13:45	講演③(女子栄養大学 名誉教授 金田 雅代氏)
13:55	講演④(日本料理店「一灯」料理長 長田 勇久氏)
14:05	講演⑤(株式会社日本総合研究所 主席研究員 藻谷 浩介氏)
14:15	パネルディスカッション
15:00	閉会

■開会挨拶

東海農政局長 小林 勝利(こばやし かつとし)

農林水産省では、令和3年5月にみどりの食料システム戦略を策定し、人口減少・少子高齢化社会が進展する中、食料の生産・加工・輸送・消費に関する一連の活動である食料システムを持続可能なものにしていくことが大事だとしている。環境と調和のとれた食料システムの実現には、学校教育の場等を通じた食育の推進に取り組んでいくことが重要。



東海農政局長 小林 勝利

■講演内容

※各講師の資料等については、東海農政局ホームページに掲載

<https://www.maff.go.jp/tokai/keiei/shokuhin/shokuiku/event/20220618.html#sympo>

●基調講演「どう変わる?人口減少社会での食と農」

一般社団法人アグリフューチャージャパン理事長 合瀬 宏毅(おおせ ひろき)氏



(一社)アグリフューチャージャパン
理事長 合瀬 宏毅 氏

農業は最も少子高齢化が進んでいる分野。これをどうするかが大きな課題となっている。担い手が少ないので、機械化やスマート農業とかを進めているが、機械化できたのは米作くらいで、あまり進んでいない。また、人口が減少すると、鉄道や介護サービス、銀行や娯楽施設などの生活サービスの維持が難しくなる。この状況を支えるには、皆それぞれ長く働くことが求められる。自分で何とか健康でいることが、最大のテーマとなっている。第4次食育推進基本計画にあるとおり、「人生100年時代」、将来を生き抜くためにも、ちゃんとした食事をとることが重要。

●講演①「食育が繋ぐ移住・定住・地域の活力づくり」

食環境ジャーナリスト 金丸 弘美(かなまる ひろみ)氏



食環境ジャーナリスト
金丸 弘美 氏

実は、49歳以下の若者が毎年2万人新規就農している。そこに国が目目して、新規就農支援センターやマニュアルを作って応援している。長崎県大村市や愛媛県今治市では、農家と連携してマンツーマンで農業を教えてくれ、5年間で110名(大村市90名、今治市20名)が新規就農している。こういった取り組みをしている団体が全国にあり、国の支援事業で、無料でインターンシップに行けるので、学生たちが夏休みに行きたいと、インターンシップが増えている。これをもっと後押しすべきだと思う。

●講演②「持続可能な社会に貢献するカゴメの取り組みについて」

カゴメ株式会社 代表取締役社長 山口 聡(やまぐち さとし)氏



カゴメ株式会社 代表取締役社長
山口 聡 氏

「トマトの会社から、野菜の会社へ」というスローガンを掲げ、2020年から野菜摂取不足の解消を目指し「野菜をとろうキャンペーン」を展開している。「植育から始まる食育」として、「リリこわくわくプログラム」や「おいしい!野菜チャレンジ」を開催している。カゴメ野菜生活ファーム富士見では、地域の方と富士見町の振興に様々な価値を共創してきた。地域の農産物を、全国のお客様にお届けする「地産全消」にも取り組んでいる。こういった取り組みを地域と協定を結び、一緒に進めている。これからも、野菜と果実のおいしさや、栄養を生かしたもののづくりを通じて、人々の健康や豊かな食生活に貢献していきたい。

●講演③「地場産物を中心に、学校給食を活用した食育の推進」

女子栄養大学名誉教授 金田 雅代(かねだ まさよ)氏



女子栄養大学名誉教授
金田 雅代 氏

静岡県袋井市では、地場産物導入を図る前に、給食での野菜類の年間使用品目と使用量を整理し、使用頻度の高い10品目を取り扱い品目とし、市内農家をまわり農産物を確保し、給食における地産地消の仕組みを作った。給食センターでは、下処理時の廃棄率軽減、調理過程における食品ロス削減に取り組んだ結果、野菜の使用量が増加し、生産者も旬を意識しながら栽培してくれるようになり、保護者の支払った給食費が市内農家に還元されるという、地域経済の循環も図られている。子どもたちの収穫体験は、食に関する指導の年間計画に位置付けられており、学校ごと特色のある食育の推進が図られている。

●講演④「伝えていきたい愛知の多種多様な伝統調味料」

日本料理店「一灯」料理長 長田 勇久(おさだ はやひさ)氏



日本料理店「一灯」料理長
長田 勇久 氏

郷土料理を継承していくには、まずは地元のことを知る必要がある。改めて愛知県の発酵調味料についてお伝えしたい。八丁味噌に代表される、大豆と塩と水で作る豆味噌をはじめ、たまり醤油、碧南市で生まれた白醤油、日本酒、酢、三河みりんなど多くの発酵調味料がある。これは、愛知の温暖な気候、米や大豆や小麦、塩など、原材料の生産地であったこと、日本酒の製造は盛んであったことや、海上運送の港や用水の整備がされていたことなどが影響している。地域の食を守っていくために、まず知ってもらい、愛知の生産物や調味料を地域の人達が使うようにして、地域の生産物と料理を残していきたいと思う。



●講演⑤「インバウンド復活に備えた食育」

株式会社日本総合研究所 主席研究員 藻谷 浩介(もたに こうすけ)氏



(株)日本総合研究所 主席研究員
藻谷 浩介 氏

インバウンド再開に向けて様々な声があるが、コロナは訪日外国人が持ち込んだものではないことははっきりしている。
日本がコロナ対応最優等生なのは、日本茶や発酵食、醸造酢の食文化の影響も大きいのではないかと。
インバウンド再開すれば、日本の食文化を楽しみたい外国人はすぐに日本にやってくる。しかし、日本人は本来の日本食文化を受け継いで楽しんでいない。食育を通じて食文化を再建し、日本人も外国人も自然体で和食に親しむ日本にしたほうが良いのではないかと。

■パネルディスカッション内容

●①「高齢者に対する食育」

- 【合瀬】厚労省の「自然に健康になれる持続可能な食環境づくりの推進に向けた検討会」(座長:武見ゆかり 女子栄養大学大学院研究科長)では減塩に注目し、各企業の努力の元、こっそりと減塩が進み始めている。
- 【山口】普段の食事においてどれくらい野菜が摂れているかを見える化し、野菜が不足していることを自覚してもらうと、野菜摂取量が増え、健康寿命の延伸に繋がっていくのではないかと。

●②「子どもに対する食育」

- 【長田】家庭で食文化を学ぶ機会がなくなってきているので、学校現場で学ぶ機会を作っていきたい。また、学校で学んだことを家庭で子から親に話してほしい。
- 【金田】9年間の学校給食で行事食や身近な食材を繰り返し繰り返し食べてほしい。
- 【山口】幼少期の農業体験が野菜好きのきっかけとなるとという当社の調査結果を踏まえ、現在、「食育」と「植育」の両面からのアプローチにトライアルしている。

●③「持続可能な食料システムと食育」

- 【金丸】各地で若者がさまざまな機関と連携しながら就農している。こういった連携を応援すれば、もっと地域が豊かになるのではないかと。
- 【合瀬】農業をボランティアでやりたいという人は多いので、農業の魅力や楽しさ、役割などを発信すると、仕事として農業をしたいという人が出てくるのではないかと。
- 【山口】今、若い人が環境のことを真剣に考え、プラントベースフードを支持しているので、食品メーカーとして、持続可能な商品展開が重要になっていると実感している。

●④「マーケット縮小に対応するための食育」

- 【藻谷】観光と食は深く結びついているので、調理する側への食育が必要。また、男性も自分で料理できるよう、男性への食育が必要。
- 【山口】社内にオムライス検定という制度があり、食品メーカーの社員として、料理を大切にすることを心がけている。
- 【長田】実はコロナ禍で料理をする男性は増えていて、本格的に取り組む人も多い。何かしら料理に携わることで、より家族の輪が広がる。ぜひこういう機会に料理を作って家族に披露してもらえると嬉しい。

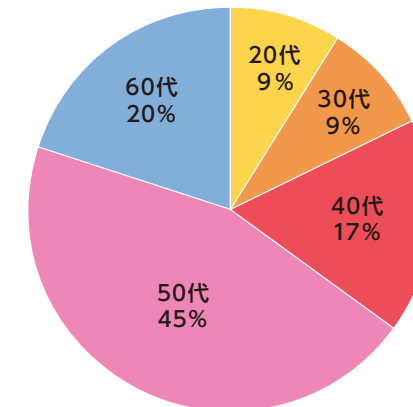


パネルディスカッションの様子

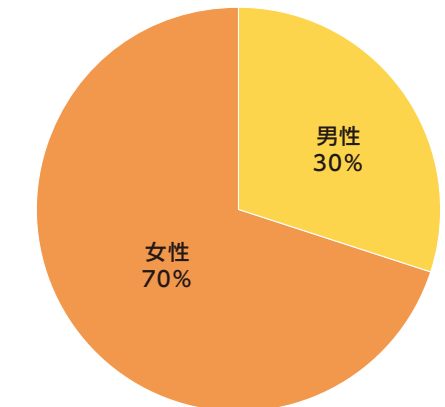


■アンケート結果 ・アンケート有効回答数:46

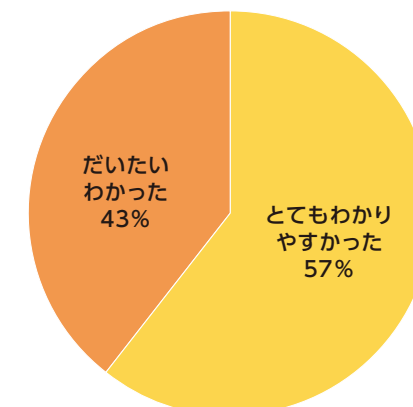
①年齢



②性別



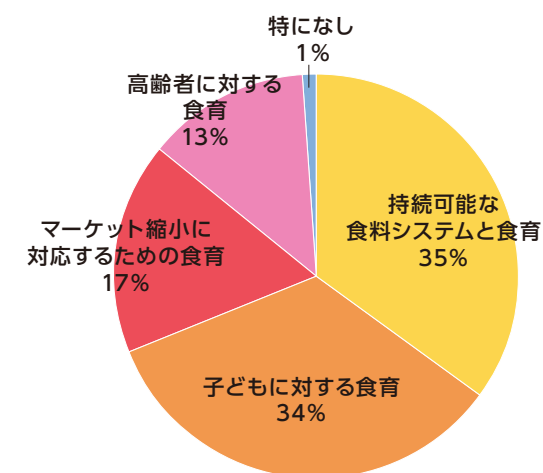
③基調講演や講演の内容はいかがでしたか



(参加者の声)

- ・人口減少の現在、自分の健康を守るためバランスのよい食生活が大切だと感じました。
- ・実際のさまざまな地方での取り組みや実績など、結果を伴って紹介していただけだったので、大変参考になりました。
- ・農業体験の重要性について、わかりやすかった。子どもたちに体験できるように考えたい。
- ・地産地消の給食を実施するまでの工夫や学習と給食を関連させた食育はとても興味深いお話でした。
- ・愛知県の発酵食品について、興味を持ちました。
- ・インバウンド招致再開に対して心配する気持ちが強かったのですが、データを示されて説明いただくことで安心感が高まりました。

④パネルディスカッションに興味を持ったテーマはなんですか



(参加者の声)

- ・食に関わる立場はさまざまで、いろいろな人へのアプローチが可能だということが分かりました。
- ・それぞれのテーマにおける現状や課題を知ることができてとても参考になりました。
- ・いろいろな切り口でお話が聞け、おもしろかったです。
- ・男性の食育、カゴメのオムライス検定、おもてなしの料理、地産の調味料のお話など、初めて聞いたことが多く楽しめました。
- ・どの内容も分かりやすかった。聞き足りないくらい面白かった。



テーマ

愛知県実行委員会主催シンポジウム
「栄養と運動から導く『健康寿命トークセッション』」

■概要

- 日 時：2022年6月19日(日) 10:30～12:05
- 会 場：会議室L3～L4

第17回食育推進全国大会愛知県実行委員会主催のシンポジウム「栄養と運動から導く『健康寿命トークセッション』」を開催した。名古屋学芸大学健康・栄養研究所 所長 下方浩史(しもかた ひろし)氏と、愛知医科大学運動療育センター センター長 牛田享宏(うしだ たかひろ)氏を講師に迎え、総合司会は相山女学園大学生活科学部管理栄養学科 講師 三田有紀子(みた ゆきこ)氏に務めていただいた。

大会公式ホームページ上で、5月16日(月)から参加者の募集を開始し、6月17日(金)までに、会場参加107名、オンライン参加133名の申込みがあり、当日は会場で75名が聴講した。

■タイムスケジュール

時 間	内 容
10:30	開会
10:33	講演1「健康寿命と栄養 ～食事で健康寿命は延ばせる～」 名古屋学芸大学健康・栄養研究所 下方浩史 所長
11:00	講演2「運動器を健やかに保つために：加齢と痛みの克服にむけて」 愛知医科大学運動療育センター 牛田享宏 センター長
11:30	「栄養と運動から導く『健康寿命トークセッション』」
11:45	質疑応答
11:55	クイズ
12:05	閉会

■講演1「健康寿命と栄養 ～食事で健康寿命は延ばせる～」

名古屋学芸大学健康・栄養研究所の下方浩史所長からは、人生100年時代が実現しつつある現代において、いかにして健康で長生きできる寿命、すなわち「健康寿命」を延ばすかについて、栄養や食文化という視点から、世界各国と比べたデータなどを用いて講演していただいた。

【下方】

日本人は男女とも、平均寿命、健康寿命は世界トップクラスである。その理由としては、整備された医療制度、衛生的な社会環境、遺伝的な要素等があるが、最大の理由としては食生活が大きい。和定食のような食事は、主食、主菜、副菜、汁物が組み合わせられており、非常に栄養バランスが良い食事である。また、米を中心とした炭水化物や魚の摂取量が多く、脂質が極めて少ない、世界一の健康食と言える。そのため、和食を中心とした食生活を送っている日本人は、健康寿命が長いのではないかと考えられる。しかし、和食には塩分が多いという欠点もある。ただ、減塩すればするほど良いというわけではなく、塩分を摂取したほうが健康寿命は長いという、世界的に有名なイギリスの医学雑誌に掲載された研究もある。日本でも、長野県の塩分摂取量は全国一だが、男女とも健康寿命は長いというデータがある。一方で、東北地方も塩分摂取量は多いが、こちらの健康寿命は短い。この差は野菜摂取量による。長野県は、野菜の摂取量も全国最多であるが、東北は野菜も果物もあり食べない。野菜や果物を食べて、カリウムを多く摂取すると、ナトリウムの吸収阻害や排出が促進される。つまり、ナトリウムとカリウムのバランスが大事である。

健康寿命を延ばすためには、穀物、魚、野菜、果物等、様々な食材を使って、3食バランス良く食事をする事が重要である。



名古屋学芸大学健康・栄養研究所
下方浩史所長



■講演2「運動器を健やかに保つために：加齢と痛みの克服にむけて」

愛知医科大学運動療育センターの牛田享宏センター長からは、加齢と、膝や肩、腰などの運動器のトラブル発生の関係や、健康的に長生きするために必要な運動などを講演していただいた。

【牛田】

体が痛かったり、動けなかったりすると、健康寿命は阻害される。しかも、健康寿命だけでなく、寿命も縮まるというデータもある。人は40歳を境に、筋力の低下、骨密度の低下が始まり、運動器の機能が低下していく。動くためには、肺から酸素を取り込んで、心臓を通して全身に酸素を送り込む必要がある。加齢によって酸素取込量が減少し、心肺機能が低下すると、持久力も低下する。持久力が低下すると、疲れやすい、だから動きたくない、生きがいもやる気もなくなる、やる気がないから余計に動きたくない、疲れる、という悪循環に陥る。そうならないために、若い頃から運動して、酸素の取込能力を上げておく必要がある。

トレーニングをしている人と、していない人とでは、40代頃から活動余命に差が出てくるため、トレーニングを続けることは重要である。トレーニングとして、速歩きとゆっくり歩くのを繰り返す、インターバル速歩を4ヶ月行くと、高血圧や高血糖、肥満などが改善されたというデータがある。速歩きや山歩きなどの中強度の運動を、1日1回、20分程度行い、肺と心臓をしっかりと使うことが非常に重要である。さらに、運動後30分以内は、筋肉が栄養を吸収しやすい状態になっているため、タンパク質と糖質を摂ることが重要である。

目指すべきところは、動き続けられる体力を維持していくということ。仲間と一緒に、楽しく運動をして、元気で、いきいきいられるようにしてほしい。



愛知医科大学運動療育センター
牛田享宏センター長

■トークセッション

講演後は、三田氏がコーディネーターとなってトークセッションを行った。

①健康寿命の延伸にはいつ頃から取り組めばよいか

【下方】

基本的に、若い頃から取り組むのが良い。若いときにたくさん骨や筋肉を作っておくと、年を取ってからでも骨や筋肉を維持できる。

【牛田】

リタイア後に運動を始める方は多いものの、子育て中の女性や、20～30代の男性は運動ができないことが多い。ある程度、生活に落ち着きが出る40代頃には、せめて始めないといけない。発達段階にある、子どもや学生のうちに始められるのが理想だ。

②どうすれば栄養と運動を両立できるか

【下方】

最近の考え方では、色々な予防法を組み合わせるのが良いとされている。食事、運動だけでなく、社会参画をして、コミュニケーションを取ることも重要である。健康寿命とは、生き方も含めての寿命だと考える。生き方の多様性、食の多様性、運動の多様性、そういう多様性を大事に生きていくことが、健康寿命を長くすることにつながるのではないかと考えている。

【牛田】

栄養と運動の両立は、非常に大きな課題だと思う。スポーツをしていない人は20～30代が多いが、リタイアした人向けの体操教室等を開催しても、参加しない人、特に男性が参加しない。そのような人を、いかにして参加させるかが問題である。電話をかけて、活動を促すと来てくれるようになるが、電話をやめると元に戻ってしまう。この点について、考えないといけないと思っている。



相山女学園大学
三田有紀子講師



③食事や運動を習慣化するために何かアドバイスを

【下方】

これまで、たくさんの介護予防事業が行われてきたが、ことごとく失敗している。運動教室や料理教室を開催しても、おなじみの人ばかり来て、本当に来てほしい人は来ない。ハイリスクの人を選んで、上から目線で「やってあげますよ」というハイリスクアプローチではいけない。例えば、地域全体の活動をして、地域の人たちから参加を呼びかけると、運動や食事が習慣化していく。地域全体を盛り上げていく方法を考えていかなければいけない。

【牛田】

確かに、おなじみの人ばかりになる傾向はあるから、どうすればいいかは課題である。社会の中で、色々な受け皿があるような仕掛けを作ることが、すごく大事ではないか。病院だけが通う場になっている人、サロン等に通っている人などについて、県や自治体の実態を把握して、そこにどのようにアプローチしていけばいいかを考えていく時期には来ていると思う。新しいアプローチを考え、人にも入ってきてもらうのが一つの方法だと思う。



■質疑応答(抜粋)

講演やトークセッションに関する質疑応答を行った。質疑応答から、参加者の興味や意識の高さがうかがえた。

【参加者】

塩分を減らしすぎると健康寿命が落ちる原因は何かあるのか。

【下方】

特に高齢者は、薄味になると食欲が減る。栄養を摂ることが何よりも大事であるため、減塩にこだわることはしない。また、無理な減塩をすると、ホルモンの量が変わるなど体に変化が起き、体に非常に負担がかかる状況が起きる。特に高齢者はそのような状況は避けたほうが良い。今の時期は、熱中症対策のためにも、適度な塩分摂取は非常に重要だと思う。

【参加者】

膝や腰に痛みを抱えている人は多いと思うが、それには食事の影響しているか。

【牛田】

薬物療法の前に筋力訓練を行うよう、ガイドラインでは謳われている。体重が3～5kg減量するだけで、膝への負担は減る。ただ、栄養は偏らせないようにしていくことが重要である。また、筋肉がついていると、安定性、クッション性がよく、筋肉で衝撃等をカバーできる。筋トレは非常に効果的であるため、数をこなすよりも、しっかりやっていくことが大事である。



■クイズ

シンポジウムの最後には、渥美半島産のアールスメロンを景品としたクイズを行った。

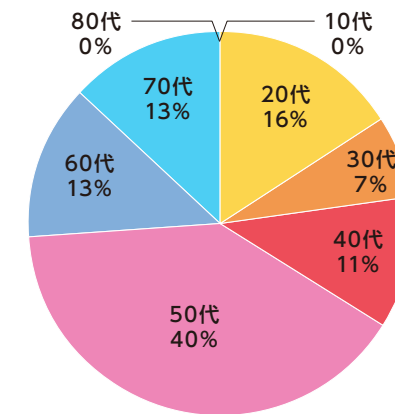
クイズは講演内容から10問出題し、○×方式で解答した。全問正解者も数名おり、最後は両先生とのじゃんけんにより、5名の方にプレゼントした。



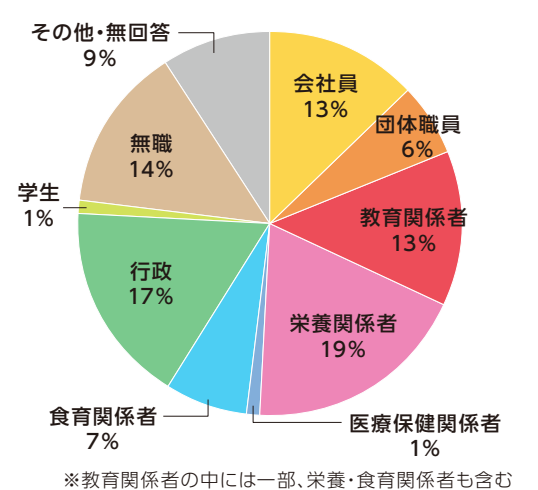
■アンケート結果(抜粋)

会場参加者にアンケートを取った。(回答数70)

・年齢構成



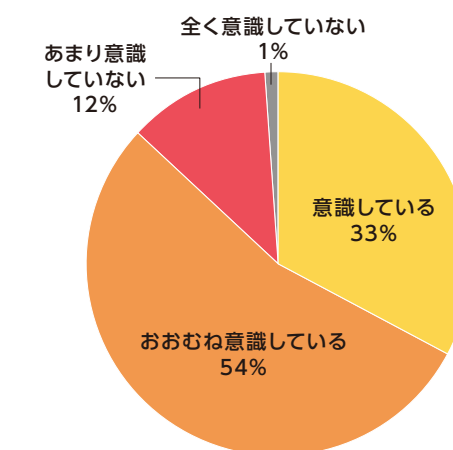
・職業



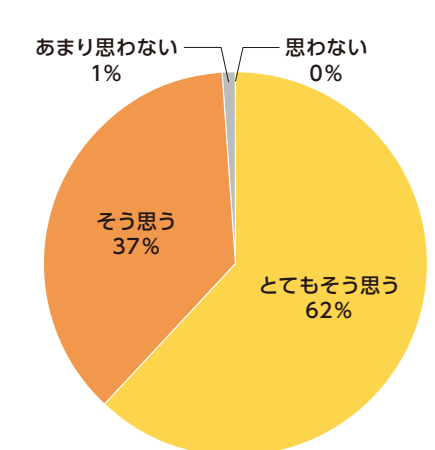
参加者の70%近くが50代以上だった。また、様々な職業の人が参加していた。

【問】これまでに、健康寿命を意識した生活を送っていたか。また、シンポジウムに参加して、健康寿命を延ばすために、生活習慣等を意識した生活を送ろうと思うようになったか。

・健康寿命を意識しているか



・今後、健康寿命を意識した生活を送ろうと思うか



参加前には、健康寿命について意識していない人が13%いたが、講演後には、参加者の99%が「健康寿命を意識した生活を送ろう」と思うようになり、意識の改善が見られた。

・シンポジウム全体に関する意見

「お二人とも話がわかりやすかった、おもしろかった」、「食と運動の両面から話を聞けて良かった」、「減塩の考え方が目からウロコだった」、「和食を中心にした食事と生活習慣を取り入れていきたい」、「クイズでシンポジウムの内容を振り返ることができて良かった」等の意見が多く見られた。



テーマ 野菜をもっと好きになりたい子大募集! ごますり体験授業

- 日 時：2022年6月18日(土) 11:30~12:30/15:30~16:30
2022年6月19日(日) 11:00~12:00/14:30~15:30
- 会 場：L2
- 主 催：株式会社真誠
- 内 容：未就学児から小学生の子ども対象にすり鉢を使用したごますり体験授業を行った。自分ですったごまを愛知の野菜にかけて試食してもらった。試食の野菜は茹でたものを使用し、すったごまはボトルにいれて持ち帰りいただいた。親子25組50名×1日2回実施。



テーマ 五感と心で味わう体験型教育“あなたの食べ方が変わります!”
(フードコンシャスネス教育 5つの心で感じて食べるとおいしくなる魔法を体験しよう)

- 日 時：2022年6月18日(土) 15:30~16:30、2022年6月19日(日) 11:00~12:30
- 会 場：L1
- 主 催：学習院女子大学
- 内 容：五感や心で食を味わうことにより、その価値や背景を理解し食の表層を感じるだけでなくその価値や背景を理解し、自ら選択する力、人生を豊かに味わう力、文化や未来を創造する力を培うことができる体験型教育を実施。



テーマ 驚きの味覚体験～ミラクルフルーツとギムネマ～
(味が変わる不思議な体験を通して味覚の仕組みを学ぼう!)

- 日 時：2022年6月18日(土) 12:30~14:00、2022年6月19日(日) 14:00~15:30
- 会 場：L3~L4
- 主 催：日本福祉大学 健康科学研究所
- 内 容：酸味を甘く感じさせるミラクルフルーツ、また甘味を感じさせないギムネマを用いて味覚変化を体験し、味覚障害の疑似体験を実施。味覚を感じられることについて、ありがたいことだと認識していただくことで、受講者に味覚の基礎、好き嫌いの仕組みや直し方、味覚障害などの基礎知識を知っていただいた。



テーマ 桃乃カナコ 食育ファミリーコンサート

- 日 時：2022年6月18日(土) 14:30~15:15、2022年6月19日(日) 13:15~14:00
- 会 場：L5~L6
- 主 催：株式会社真誠
- 内 容：現役保育士でシンガーソングライターの桃乃カナコ氏によるコンサートを実施。



テーマ ドキュメンタリー映画
弁当の日～「めんどくさい」は幸せへの近道～上映会

- 日 時：2022年6月18日(土) 11:30~13:10、2022年6月19日(日) 13:30~15:10
- 会 場：2022年6月18日(土) L5~L6、2022年6月19日(日) L1
- 主 催：「弁当の日」応援プロジェクト 事務局
(株式会社共同通信社)
- 内 容：子どもたちが自分の弁当を作る食育活動を題材にしたドキュメンタリー作品を上映。「食事作りは親の役割」という社会環境で育った子どもたちが、「自分で作る」チャンスを得たとき、本人や家族の中に芽生える成長や気づきを、笑いや涙を交えて描いていた。



テーマ 「噛む」から始める歯ッピーライフ

- 日 時：2022年6月19日(日) 10:30~12:00
- 会 場：L5~L6
- 主 催：一般社団法人 愛知県歯科医師会
公益社団法人 愛知県栄養士会
- 内 容：口腔を通じて健康を保っていくために、「歯科医師からの食育」と「管理栄養士からの食育」について、それぞれの立場から食育、全身の健康を増進することをテーマとし、県民が興味を持てる講演会を実施。

