

イベントステージ

● 食育シンポジウム

▶ 概要

日時：令和5年6月24日（土）13：30～15：05

内容：ウェルビーイング研究の第一人者である予防医学研究者の石川 善樹氏やサステナビリティを意識して生産に取り組む農業者・漁業者、健康・栄養に関する有識者の出演により、「食とウェルビーイング」をテーマとした基調講演、食がもたらす心と身体の健康や農林水産業の魅力などをテーマとしたパネルディスカッションを実施した。

■ 基調講演「食とウェルビーイング」

▶ 石川 善樹 氏 予防医学研究者、医学博士

〈要旨〉

予防医学の分野では、最近の食に関するトレンドで、プラネタリー・ヘルス・ダイエットというものがある。つい最近、世界初のガイドラインができた。これは科学的根拠に基づき、食事と食糧システムのあるべき形と解決方法を示したもので、具体的にわかりやすく表現されている。食事の半分以上を野菜で摂り、その他に全粒穀物と植物由来のプロテインを摂取することが結果として人にも地球にも優しい、サステナビリティな食事になる。こういうトレンドが今世界で起きている。

2021年からウェルビーイングは日本の政府方針になっている。富山県は全国に先駆けてウェルビーイングを県の成長戦略の柱に据えているが、このウェルビーイングというのはHappy、幸せという概念と近いものだ。ウェルビーイングは、例えば私は何者であるのかとか、なぜ私はここにいるのか、どうやって私は社会に貢献するのかという人生に対する深い実感も伴うものだ。

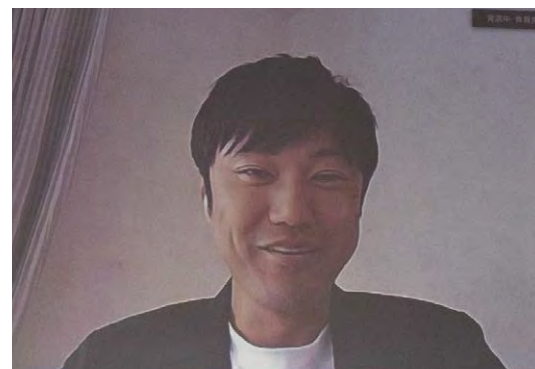
経済が右肩上がりに伸びた昭和という時代、経済的にはとても豊かになり、そして技術の発展もあって便利な時代になったのに、実感としての生活の豊かさというものが全く変わっていないという問題意識があった。豊かで便利になったら生活の満足度も上がりそうなのだが、単純に何かが便利になることがイコール生活の豊かさ実感に直結するかというところではない。時短や効率化が優先されて、その節約された時間で何をするのかというところが課題となっていたために、日本人のウェルビーイング実感というものが変わらなかったのではないかとことが仮説として言われている。

1965年からの40年間でアメリカ人の時間の使い方がどう変化したのかということ調べた論文研究では、ソファに座ってテレビをばーっと見るような「ニュートラルな時間」が増えているという。このような時間が増えた結果、アメリカ人はどうなったかという肥満が増えたということが言われている。別の論文では、アメリカ人の摂取カロリーが増えた要因として間食が増えたことが原因とされており、家で料理をしなくなったことが間食の増えた理由として考察されている。

料理というのは時間がかかる行為だ。買い物をする、調理をする、そして食べて片付ける。それがなくなると、単純に暇な時間が増える。そうするとどうしても間食も増え、肥満に至る。今アメリカではもっと料理をしようという活動が増えていて、病院に行くと糖尿病の患者は買い物の仕方や、買った食材で料理の仕方を覚えてもらうという動きがアメリカでどんどん起きている。

料理をする人ほどウェルビーイング実感も良いということが指摘されている。私の研究で、世界142カ国で一週間のうちに昼食と夕食を何回料理するかを調べたところ、すべての国で男性より女性のほうが料理をしていた。ただ、その料理頻度の男女格差はかなりばらつきがあり、料理頻度の男女格差が小さいほど社会全体のウェルビーイング度が高い傾向にあった。日本では一週間、昼食と夕食を合計何回作っているかを見ると、女性が9.8回、男性2.8回ということで7回の差がある。これは東アジアで見ると圧倒的に日本が高く、ほかの国と比べても日本の料理頻度の男女格差は顕著だ。

そういう意味で、食がウェルビーイングに貢献できることのひとつとして、男性がきちんと料理をするということ。男性が料理をするということは、ダイバーシティの推進にも貢献するということなので、今時代の三つのキーワード、サステナビリティ、ウェルビーイングそしてダイバーシティ、この三つに同時に食が貢献できる可能性がある。



■ パネルディスカッション

▶ パネリスト

有限会社土遊野代表 河上 めぐみ 氏
クローバーファーム代表 富山県乳牛協会会長 青沼 光 氏
富山湾しろえび倶楽部発起人 野口 和宏 氏
管理栄養士、富山県栄養士会副会長 米原 恭子 氏
予防医学研究者、医学博士 石川 善樹 氏（オンライン参加）
コーディネーター：前田薬品工業代表取締役社長 前田 大介 氏



〈要旨〉

（前田）富山の食について、それぞれの立場からどう捉えているか。

（米原）普段は病院で管理栄養士をしており、地域での栄養指導やロコモティブシンドロームという運動器の障害についての予防の普及啓発をしている。
富山は美味しい水とそこで作られる美味しい米、美味しい新鮮な魚が食べられる、豊かな県だと思う。ただ実際は、富山県は仕事をしている女性が大変多いということで中食文化、惣菜の文化が大変発展している県でもあり、栄養的には課題も多い。

（野口）新湊で漁業を行っている。新湊のシロエビ漁の特徴は、プール制といって水揚げ金額を集約し全船に均等に分配し、過度な競争を避けて乱獲を防ぎ、資源保護を最優先にシロエビ漁の操業を行っていること。その持続可能性を追求したシロエビ漁のPRを目指して富山湾しろえび倶楽部を設立し、シロエビ漁の観光船の運航や水産エコラベルの取得を目指して活動を行っている。
富山湾は天然のいけすと言われる非常に豊かな湾で、漁場が近いことで一番鮮度のいい魚を提供できる。また、大きな川が急流として流れ込み、よく海は森が作るというふうに言われるが、その循環が非常に見えやすい湾だと思う。

（青沼）広島県出身で、長野県と富山県の牧場で勉強した後、2015年に高岡市で酪農家になった。牧場のキーワードとしてはエコフィード、地域資源の餌としての活用、酪農教育ファーム。農商工連携ということもやっている。
富山に来るまでは農業がとても盛んだというイメージがあった。実際は米の生産が非常に多く、畜産業は全国でワースト何番目といったところ。酪農業・畜産業に関わる者としてはもうちょっと努力して畜産物を提供していきたい。

（河上）旧大沢野町の棚田広がる里山で、平飼いの養鶏と棚田での有機米の栽培を主軸に循環型の農業をしている。最近はファームツアーなども行い、実際に温かい産みだての卵を触ってもらうなど、限界集落や有機農業ということの未来を拓きたいと考えている。
富山県は四季があり、棚田を含めた豊かな大地、食べ物を育てる場所、それを支える風土がある。棚田などの高い場所にも灌漑設備や用水があり、美味しい食が育てられる田んぼがある。ただ、現場に立って一番実感するのは、農業は高齢化が進みそこに立つ人が少ない、もしくは減っている。

（青沼）これだけ生産するのに豊かな農地があり、もっと農業全体がバランスよく存在できれば、消費者に地元のものを選んでもらいやすい状況を作れると思うが、実態はそうっていない。農業者が少なく、作りやすいお米にどうしてもいつてしまおう。私自身も畜産業をやっている中で、酪農教育ファームという活動をしているが、なかなか畜産に対する理解が得られず、生産者と消費者の距離がまだまだ遠い。

イベントステージ



(河上) 農場は関東から移住した両親が始めた。母は、種まきから食べるころまでが農業だから、食べてくれる人はみんな私たちのパートナーなの、と言って40年前から直売一筋で農産物を届け続けてきた。現在は皆さんに現場に来てもらう取り組みに力を入れているところだ。

(野口) 日本全国、資源保護を考えていない漁師はいない。必ず何か考えながら、いろいろな取り組みをされている。日本人の魚離れが進んでいるが、少しでも興味を持ってもらい、生産者の思いを知ってもらってシロエビが好きになってもらえたらと思い観光船などの活動を行っている。

(米原) 実際に栄養指導する中で、魚の食べ方がわからないという患者もいる。県内では魚を摂取する頻度が少ないということもわかっている。せっかく豊かな漁場がある富山の生産者さんの思いなども共有して取り組まなくてはならない。

(前田) 食育という言葉についてどう捉え、どうあるべきと考えているか。

(青沼) 食べることは生きていくためには非常に重要。昔はほぼみんな農民だった。しかし農に関わる人がどんどん減っている。生産現場、過程を知らない人が(「食べる」ということで)食に関わっている。だから食育をしよう、命の大事さを伝えようという言葉が生まれているこの状況自体が個人的には問題だと思っている。

(河上) 実感しているのが「食べることは生きること」で、それは他の命をいただいているという事だ。他の命をいただいているということを経験されるのは現場に立っている私たちだ。どんなに技術が発展しても、私たちは有機物を食べて生きている。

(野口) やっぱり食べてもらうことが大事だ。その感想が「美味しくない」でもそれでいいと思う。この魚が美味しい、そこからその食材に興味を持ってもらえるのが一番いい。なぜ富山湾の魚が美味しいのか、なぜこんなに魚種が多いのかということも、まずは食べてもらわないと、興味がわからない。世界に目を向けると魚の消費量は右肩上がり、伸びているのが養殖業だ。持続可能性を目指した漁法は世界中で行われているが、作り育てる養殖業が究極にサステナブルになってくる。ぜひ養殖魚も味わってみてほしい。



(米原) 私たち栄養士は朝ごはんをしっかり食べなさい、など指導する観点ばかりで食育を考えていたのではないかな。いろんな食に関わる方との連携でいろいろな食の大切さや栄養の大切さを伝えることが必要。その中で皆さんに食品選択をできる力を養っていただくといった視点を広めていけたら。

(石川) 食育は幅広く、その幅広さを実感することで、より食が自分の人生のウェルビーイングというところに直結してくる。一方で、いろんな人がいろんな思いを持っていて時にそれはぶつかることもある。例えば環境負荷が高い大きい魚よりも、小さい魚を使った方がいいという議論も出てきている。食育が本当に盛り上がりを見せるためには、そういう混乱対立というものもしっかり理解して前向きに進んでいくことが大事だ。

(河上) 例えば有機農業は高いと言われるが、大事なことは有機農業の大切さをわかってもらうことではなくて、私たちが生きていける農業が有機農業でやっていけるということを魅力的に実践していくこと。お金ではなく、自分も食べ物を作る現場に入ることができるということをぜひ伝えたい。

(青沼) 畜産は臭いと言われる。肉を食べているはずの人たちにそのように言われる現象は全国どこでもある。大事なことは、どうすればみんながHappyになるかということと話合っていて考えていくということ。畜産でも繋ぎ飼いや放牧どっちがいいという議論はよく目にするが、どちらもあっていい。土地的に放牧ができない牧場も当然ある。逆に牧場がなくなると困る地域もある。この土地においてどういったことを考えていくのが大事かというのを議論することが非常に大事だ。



(野口) 魚に区別はなく、養殖魚や冷凍魚、近海ものなどケースバイケースで選択してもらえるとよい。まずは興味を持って食べてもらうことが一番だ。

(前田) それぞれが今考える食を通じたウェルビーイングとは。

(河上) 食べるということは他の命をいただいているということ。その部分を農業の現場から伝えていく。自分で食べ物を作るとか、その現場に立つとか、その命のつながりを感じるということを経験していくことが誰かのウェルビーイングになると信じている。

(青沼) 自分で家庭菜園もできるし、畜産業ができれば畜産物も得られる。牛と生活していれば生きていけるという安心感が生産者として感じるウェルビーイング。また、地域全体のウェルビーイングを高めようと考えた時、消費者と生産者がお互いに食を中心に置いて考えると、食べることや生活することがもっと豊かになる。

(野口) まずは知ってもらい、気付いてもらうことが大事。昔から漁師は黙って仕事しろと言われてたが、それだけでは漁業が良くならない。生産者の思いを直接消費者の方に伝える機会も多くなってきた。漁業者がこういう思いで魚に向き合っているというところから、社会全体が良い方に向かっていけば。

(米原) 長年の食習慣ということを変えることは本当に難しい。私は必ず美味しく楽しく食べるようにしてくださいということは添えるようにしている。美味しく楽しく食べることによって食べ物が体の中に入って栄養になっていくということをしっかり伝えていきたい。



(石川) 現代という時代は分業化が進んでいて、一部分にしか携わらないことが多い。そのため全体像が見えないと、深い感覚、命が生かされている感覚は出てきにくい。だから野菜を作ってみるとか、魚を釣ってみるとか、最初から最後まで一度全部体験してみると、自分なりのウェルビーイングの深い実感が生まれるのではないかな。

(前田) 何気なく使っていた食育という言葉だが、そこからウェルビーイングという概念について深く考える場となった。生産の現場で命と向き合っている方々と、何気なく食べている私達。その間は分断されているいろいろな問題があるが、農業は食べる人もパートナーだというその概念を持って、食そして食育というものを捉えて考え直すきっかけにしていきたい。

イベントステージ

● 富山食育トークショー

安田 美沙子さん・池田 航さんによるトークステージ 富山の魅力とライフスタイルに合った食生活

- ▶ 日時: 令和5年6月24日(土) 12:00~13:00
- ▶ 出演: 司会者: 廣川 奈美子 氏
安田 美沙子 氏 タレント・女優
食育インストラクター資格取得
池田 航 氏 俳優(富山県南砺市出身)
食育インストラクター資格取得・調理師免許取得



〈発言要旨〉

● 富山の食について

(安田) 富山には仕事で来たり親戚がいたり縁がある。おいしいものがいっぱいあって、人もパワフルでフレンドリー。いつもまず寿しをいただいている。まだ富山で寿司を食べていないので是非食べてみたい。

(池田) 富山県には名物がたくさんある。まず寿しの他にもホタルイカの酢味噌和え、ブリ大根、タラ汁、昆布締め、よごし、いとこ煮、細工かまぼこなど。東京に出てからこれが郷土料理だと知った。富山にいと当たり前すぎて気が付かない。富山県は山と海の高低差が4,000mあり、それがおいしい食材が生まれる秘訣。山から流れてくる雪解け水がおいしくて、富山湾は天然のいけすと言われるくらい獲れる魚の種類が多い。季節によっていろいろなおいしい魚が獲れる。水がおいしくて寒暖差もあるのでスイカや梨など果物もおいしい。富山ならではの自然があるからこそ、野菜がおいしくてその餌で育つ牛や豚もおいしい。全部がつながっている。

● 食育インストラクターの資格について

(池田) 以前は料理人として働いていたが、俳優になるときに自分の食への関心を他の人にも伝えるために食育インストラクターの資格を取った。食材を誰が作っているのか、何から生まれているのか、どこから来たのかというのが全て食育に含まれる。県内で行われているカニの給食も食育で、郷土料理を知るといことも食育で、食育は身近な話だ。両親が共働きで家族でご飯を食べられない子供が増えていることも知り、何か役に立てることをと思い、子ども食堂などのイベントを主催することもある。仕事でもいろいろな地方に行き食材を紹介しているが、生産者の思いやこだわりなどをどうやって視聴者の皆さんに伝えるか考えている。

(安田) 食育インストラクターの資格は食のことにについて学ぶ資格だが、食べることだけではなく、フードロスや栄養素、家族で食卓を囲む大切さなども学ぶ。普段の食事にもとても役立っている。マラソンをやっている中で、健康について詳しく知りたいと思い取得したが、結婚してからは家族に長生きしてほしいと思うようになった。たとえば子どもがスポーツをやっているが、たんぱく質を摂るために鶏の胸肉を使ったり、勉強するときは眠くならないように小麦ではなく米にしたりなど考えている。また、旬のものが一番栄養があるので、家族に食べてほしいと思う。フードロスについても考えて、家ではコンポストを使ってゴミを減らして野菜やハーブを育てる循環を楽しみながら実践している。また、一人でご飯を食べると気持ちが荒むことがあるが、家族で会話をしながら食べることはメンタルや脳にとって良いことで、人格が作られる核になるものだ。それは昭和の古き良き家族の形かとも思う。

● ライフスタイルに合った中食の活用について

(安田) 仕事ではロケ弁当を食べることがあり、忙しいと弁当が続くことがある。栄養の偏りが気になるときは、朝ご飯を自宅でしっかり食べてバランスをとるようにするか、スーパーやデパ地下で惣菜を買うこともある。子どもがいてとても忙しいときなど、家に帰ってイライラしながら作るよりも、中食を利用して子どもの栄養バランスや自分の美容などのことも考えてバランスを取るよううまく活用している。お母さんは忙しいと思うが、時間が無くて

子どもを叱ってギスギスするよりも中食を利用して楽しむほうがいいと思う。惣菜を買うとお金もかかって栄養が偏ってしまうと思いがちだが、それをうまく利用すれば、バランスも取れる。時間がないときに家で作ると、焼きそばとかうどん、チャーハンなど糖質が多いメニューになりがちだ。スーパーの総菜も最近はおいしいものが多く、カロリー表示がされているのでカロリー計算もできる。

(池田) 中食や外食は、食事をバランスの良いものにする一つの方法で、自分たちの家ならではの食べ方にするとか、うまく利用して補っていけばいい。外でご飯を食べると楽しいし、特別な日にピザやフライドチキンなど、普段家で作らないようなメニューを頼むこともある。

ぜひ皆さんにも実践してもらいたいが、1回の食事を1日分だと思わないこと。一食で全部の栄養素を摂ろうというのは無理なことで、1日に必要な野菜を一食で賄おうとはしない。三食まとめたときにそれぐらい摂れていればいいと考えて食を楽しんでほしい。お昼にこってりしたラーメンを食べたら、足りないビタミンを夜に野菜を食べて補うということができる。

● みなさんへのメッセージ

(安田) 食育の団体のChefooDo(シェフド)に所属している。復興マラソンではマルシェも開催し、地産地消の食材をランナーの方に食べてもらいながら私も一緒に走っている。食はいろいろな出会いにつながるの、機会があればぜひ食育に関わってみてほしい。

(池田) 本当に美味しい料理を美味しいと思える気持ちは皆さんと一緒に。食育を勉強だとは思わず、食について少しでも意識すると目線が変わってくると思う。こうしてイベントに足を運んでくださったことがすでに食育に関わっていただいているということとても嬉しい。



● 県内スポーツチームによるトークショー①

- ▶ 日時: 令和5年6月24日(土) 15:30~16:30
- ▶ 出演: 司会者: 廣川 奈美子 氏
トークゲスト: B.LEAGUE所属プロバスケットチーム 富山グラウジーズ
喜志永 修斗 選手
Vリーグ所属女子プロバレーボールクラブチーム KUROBEアクアフェアリーズ
中村 安里 選手

〈概要〉

「〇〇食べて私、育ちました」「アスリートめし」「試合前の勝負めし」など、トークテーマに答える形でトークを展開。喜志永選手は釣りが趣味で自分でさばいて料理するほど魚が大好き、中村選手は好き嫌いはないが、とくに野菜と魚が好きとのことで、終始魚トークで盛り上がった。アスリートを育てたい人に勧める「アスリートの食事」では、喜志永選手からは皮無しの鶏肉料理やイカが良いこと、中村選手からは子どもなら好き嫌いをなく食べることが大事との話があった。最後は「来シーズンにむけての抱負」で締めくくった。



イベントステージ

● 富山食育トークショー

さかなクンによるトークステージ ギョギョッとおいしい! 魅力いっぱい富山湾

- ▶ 日時: 令和5年6月25日(日) 13:30~14:30
- ▶ 出演: さかなクン 東京海洋大学名誉博士・客員教授、農林水産省お魚大使
フードアクションニッポンメンバー、全国漁業協同組合連合会魚食普及推進委員

〈概要〉

さかなクンがおさかなクイズを出題し、会場の子供たちが答える形式でトークショーを展開。さかなクンが魚のイラストを描き出すと、会場の子どもたちが一斉に手を挙げていた。なお、回答者には、クイズで描いたイラストに名前を入れてプレゼント。

ブリについての出題では、ブリの実物大のイラストを描き、形や生態などを解説。おいしい部位や食べ方も紹介し、山や森の栄養素が富山湾の恵みを生むことも説明した。他には、ホタルイカの発光器の数についてなども出題。マツカサウオのクイズでは、魚津水族館が停電したときに、青く光る特徴があることを飼育員が発見したエピソードなども紹介した。

最後は、さかなクンがこの日のために特別に描いたイラストとさかなクンの撮影会を実施。富山県をはじめ日本の自然が豊かだから食が豊かであることやその自然を大切にすることなどを話し、終始楽しい雰囲気のままトークショーを終えた。



● オープニングパフォーマンス

- ▶ 日時: 令和5年6月25日(日) 10:10~10:15
- ▶ 出演: Puppys

富山県のチアリーディングチーム「Puppys(パピーズ)」によるチアパフォーマンスで大会二日目の幕を開けた。



● 県内スポーツチームによるトークショー②

- ▶ 日時: 令和5年6月25日(日) 10:15~11:15
- ▶ 出演: 司会者: 廣川 奈美子 氏

トークゲスト: 日本ハンドボールリーグ所属女子ハンドボールチーム プレステージ・インターナショナル アランマーレ富山 前崎 有里 選手
Jリーグ所属プロサッカークラブ カターレ富山 ホームタウン営業スタッフ 池田 菜由 氏
日本海リーグ所属 プロ野球チーム 富山GRNサンダーバース 瀧川 優祐 選手

〈概要〉

「〇〇食べて私、育ちました」「アスリートめし」「試合前の勝負めし」などのテーマに答える形でトークを展開。前崎選手は学生時代にアスリートフードマイスターの資格を取得し、運動量に対し必要な摂取カロリーをもとにタンパク質やミネラル等を意識して食事していると語った。また、旬の食材には体調不良を改善する栄養素が含まれるため摂取をして欲しいことも訴えた。カターレ選手や瀧川選手も、好き嫌いをなくしカラダを作るために沢山食べることを意識していると話した。



● ドラえもんショー

パンドラボックスで大パニック?

- ▶ 日時: 令和5年6月25日(日) ①11:45~12:15 ②15:00~15:30

