

山梨日日新聞 朝刊 令和元年6月4日掲載

29、30日甲府で食育全国大会

山梨の食魅力発信

「食育推進全国大会inやまなし」が29、30の両日、甲府市内の2会場で開かれる。「フードバンク山梨」の取り組みを応援している女優の石田ひかりさんやタレントの「さかなクン」による食に関する講演が行われるほか、山梨の郷土食を味わえるブースが設けられる。大会は全国各地で開かれ、

約2万人が参加する。山梨県で開かれる今大会は、農林水産省や県のほか、県内の大学やボランティア団体などで構成する実行委が主催する。県消費生活安全課によると、メイン会場のアイメッセ山梨では石田さんやさかなクンの講演のほか、服部栄登専門学校の服部幸恵校長らが「山梨の食」をテーマに見

を交わすシンポジウムがある。「茂倉瓜の冷やし「みみ」」「小豆ほうとう」など県内の郷土食を試食できるコーナーも用意する。

サブ会場となるJR甲府駅北口よつちやばれ広場では、甲府市出身でシドニー五輪競泳女子代表の萩原智子さんのトークショーを企画。飲食ブームなども並ぶ。同課の担当者は「食育活動への理解を深めるとともに、県の食文化を発信し、PRしていきたい」と話している。

〈植田裕作〉

山梨日日新聞 朝刊 令和元年6月26日掲載

取材メモ

食育推進大会 郷土食PR



藤沢恵子
県食生活改善推進
員連絡協議会長

○山梨県食生活改善推進員連絡協議会の藤沢恵子会長は25日、甲府市内で開かれる「食育推進全国大会inやまなし」を話題に「県

内外の来場者をおもてなしの心で迎えたい」と意気込んだ。大会は29、30の両日に甲府・アイメッセ山梨をメイン会場に開かれ、著名人らの講演などを予定。約150の団体がブースを設ける。「食育への関心が高まるはず」と期待を込める。

協議会は「みみ」「小豆ほうとう」など郷土食を試食できるコーナーを担当。「核家族化が進み、食卓に上る機会が減っている。レシビも配布して広めたい」と強調。郷土食継承に向けた絶好の機会とあつて、舌も滑らかにアピール。

〈植田裕作〉

山梨日日新聞 朝刊 令和元年6月30日掲載

食品ロス削減、郷土食、健康… 食育 多彩な分野で考える

「食育推進全国大会inやまなし」(農林水産省、県、甲府市など主催)が29日、甲府市内で開催した。生活困窮世帯に食料支援する活動を応援している女優石田ひかりさんのトークショーや、山梨の食を考えるシンポジウムなどを開催。食品ロスの削減や郷土食の魅力、健康づくりなど、さまざまなテーマで「食」の今を考えた。

(桑原久美子、田中一成)

きょうまで甲府 全国大会に150団体

同大会の県内開催は初めてを出版している。30日まで、アイメッセ山梨とJR甲府駅北口よっちゃばれ広場の2会場で開催。県内外の約150団体が食育に関する展示や飲食ブースなどを出展している。

認定NPO法人「フードバンク山梨」が食料の寄付を呼び掛ける「きすなBOX」を見掛け、協力したのをきっかけに個人的に活動を応援してきたエピソードを披露。昨年12月には2人の娘を連れて食料の箱詰め作業に参加したことも触れ、「家では無駄にしちゃう物も、必要としている人の元へ届けば生かすことができる」と語った。

月には2人の娘を連れて食料の箱詰め作業に参加したことも触れ、「家では無駄にしちゃう物も、必要としている人の元へ届けば生かすことができる」と語った。

30日はタレントの「さかなクン」による特別講演ギョギョッ山梨の美味しいお魚のお話しなどが予定されている。



間伐材を使って箸を作る参加者
＝JR甲府駅北口よっちゃばれ広場

山梨日日新聞 朝刊 令和元年7月4日掲載

食育大会に2万1500人 県発表

県は3日、「食育推進全国

大会inやまなし」（農林水産省、県、甲府市など主催）

の来場者が2万1500人だったと発表した。県担当者は「目標の2万人を超え、食育への理解を深める機会になっ

た」と話している。

大会は6月29、30の両日、

甲府・アイメッセ山梨とJR甲府駅北口よつちやばれ広場を会場に開催された。県消費生活安全課によると、両会場で初日は計9千人、2日

目は1万2500人が訪れた。

大会の県内開催は初めてで、県内外の約150団体が食育に関する展示や飲食ブースなどを出展。女優石田ひかりさんのトークショーや、山梨の食を考えるシンポジウムなどがあった。

〈植田裕作〉

山梨日日新聞 朝刊 令和元年7月1日掲載



「富士の介応援団長」に任命されたさかなクン(右)
と長崎幸太郎知事 二甲府・アイメッセ山梨

県ブランド魚「富士の介」今秋出荷 さかなクン 応援団長に

「食育推進全国大会 in やまなし」(農林水産省、県、甲府市など主催)の最終日が30日、甲府・アイメッセ山梨とJR甲府駅北口よつちやばれ広場で開かれた。講演したタレントの「さかなクン」が県のブランド魚「富士の介」の応援団長に就任した。

県花き農水産課によると、富士の介はキングサーモンとニジマスを掛け合わせた魚で、鮮やかなオレンジ色の身が特徴。今秋の出荷を予定しているという。

講演に先立ち、長崎幸太郎知事が「富士の介を日本全国、世界にPRしてほしい」と述べ、委嘱状を手渡した。さかなクンは「上品できめ細かい油がのった魚。精いっぱい応援したい」と応じた。

さかなクンは「ギョギョッ山梨の美味しいお魚のお話し」と題し特別講演。すらすらと魚の絵を描きながら魚に関するクイズを出題し、環境保全の大切さを伝えた。

〈山本成美〉

山梨日日新聞 朝刊 令和元年7月19日掲載



「やまなしの食」を考えるシンポジウム。右から真藤舞衣子さん、五味仁さん、服部幸應さん、コーディネーターの前村里菜さん
—甲府・アイメッセ山梨

食の今を考える

「食育全国大会やまなし」から

上 郷土料理の在り方

山梨県内で初めて開催された「食育推進全国大会inやまなし」(農林水産省、県、甲府市など主催)。郷土食の魅力や健康づくりなど、さまざまなテーマで「食」の今を考えるイベント

トが、2日間にわたり繰り広げられた。多彩なイベントの中から、山梨に関係する話題、高齢化社会に関心の高いテーマについて2回に分けて紹介する。

「やまなしの食」を考える」とをテーマに意見を交わしシンポジウムには、服部幸應さん、

専門学校の校長の服部幸應さん、県は、次世代に引き継ぐべし、料理家真藤舞衣子さん、き郷土食などを「やまなしの甲府・五味醤油社長の五味仁さん、このうち、ほうとう、せいで仁さんの3人がパネリストとして登場。『やまなしの食』のたまじな代表的な特産品を学び、つなぎ、広めるために「特選やまなしの食」として、今わたしたちができることをしている。

オンリーワンの味 創出

服部さんは、こうした郷土食を見直し、発展させることを提案。山梨名物として知られるカボチャのほうとうについては、「夏収穫したカボチャを保管し、冬に熱々に煮込んで食べていたもの」とし、「ペースはそのままだに、山沿いではシカ肉など、各地域ならではの食材や味付けを取り入れてはどうか」とアドバイスした。冷やしたほうとうの麺をつゆにつけて食べる「おざら」にも触れ、「食べ方や種々の太さで工夫ができる。伝統的なものは残しながら、見直したり新しい食べ方を開発したりして、試すと面白い」と話した。

地域性を加味

さらに服部さんは、スペインではここ数十年で①今ある料理を見直す②過去の料理と歴史に埋没した料理を再発見する③今までになかった料理をつくる—という三つの方針を取り組まれてきたことを紹介。その結果、「美食の国」を求めて訪れる外国人客数がフランスに次いで2位になるなど急成長したとし、「日本

でも山梨でも、同じようにできる」と呼び掛けた。真藤さんも、ほうとうをイタリアンや中華風にアレンジしたり、地域柄を打ち出したりするアイデアを紹介。身延町の場合、地元産の湯葉や豆乳を使うことなどを提案した。また、なれずして有名な滋養県などは、独自の食の魅力に引かれて世界中からシェフが訪れていることを紹介し、「山梨も世界中から人が集まるような場所にしていければいい」と、食による地域活性化の可能性を示した。

小学校で食育

五味さんは、「山梨は山に囲まれ食糧確保が難しい環境だからこそ、ここにいる微生物を使って発酵食品を作るなど、ここできしか出せない味が生み出せる」とし、「山梨に出来ない食べられないものがあればいいと思う」と話した。

食育についても話題に上った。五味さんは五味醤油が制作した「手前みそ」を使って、小学校などでみそ造りやほうとう作りを教える活動を約10年間続けていることを紹介。みそ造りを体験した子どもが家でもみそ汁やほうとうを食べたいと親に伝え、家庭でも食べるようになったという例を挙げ、「子どもは大人のを動かせる。子どもに伝えることはすごく意味がある」と、子どもへの食育の意義を話した。

〈桑原久美子〉

山梨日日新聞 朝刊 令和元年7月20日掲載



考える

下「健康寿命」を延ばす

「食育推進全国大会inやまなし」(農林水産省、県、甲府市など主催) 2日目は、山梨の魚の魅力を考える講演やスポーツアスリートが食について語るシンポジウムなどが行われた。キッコーマン総合病院院長の久保田芳郎さんの講演では、健康で長生きするための食を中心とした生活改善について話が展開された。

「食育全国大会やまなし」から

久保田さんは、健康寿命を提示した。

高血圧を招く

延ばすために必要な要素として、①食生活の改善②運動習慣③適切な睡眠④禁煙の四つを挙げ、中でも食生活の改善が必須であることを強調。個別の病気についても言及し、動脈硬化を引き起こす要因として、食事(動物性脂肪の取りすぎ)、運動不足、喫煙を挙げた。がんの要因では、喫煙30%、ウイルス10%に対して35%に対し、外因(食生活)、食事は35%以上であることを活を含む外部から体への作用し、食が健康の柱になっていると述べた。



「健康寿命を延ばすには食の改善が欠かせない」と話す久保田芳郎さん

食生活改善 減塩がカギ

その上で、食生活の改善には減塩が重要課題であることを強調。「基準を超える塩分摂取は高血圧を招き、高血圧は脳や心臓、腎臓、末梢動脈など多くの器官に悪影響を与える」とし、脳卒中や狭心症、慢性腎臓病などの発生要因になると注意を促した。

おいしく作る

また日本人の約半数が高血圧であることを説明し、キッコーマン総合病院で実践している「おいしい減塩食」を作る方法を紹介。①昆布や鶏ガラなどでだしをとる②うまみの出る食材を使用する③1品だけ普通の味付けにする④舌の上で味を長続きさせるため、とろみをつける⑤四つを挙げた。うまみの出る食材としてはグルタミン酸を含む昆布やのり、こまなぐ、グアニル酸のあるキノコ、コハク酸が含まれる貝類などを勧めた。最後に、健康に長生きするために食事以外で大切なこととして「生きがいと目標」を持つことを提案。老化に伴い、身体的・生理的機能や熟睡感、社会的役割の喪失が生じるとし、「喪失体験を重ねることが老化の進行を早めるとされる」と説明。「健康で長生きするため、夢に向かって全力を尽くそう」と話した。

感、社会的役割の喪失が生じるとし、「喪失体験を重ねることが老化の進行を早めるとされる」と説明。「健康で長生きするため、夢に向かって全力を尽くそう」と話した。

〈山本成美〉



高齢者の低栄養を防ぐ方法について話す田草川憲男さん(いずれも甲府・アイメッセ山梨)

高齢者 低栄養に注意

タンパク質 適切に摂取を

山梨県栄養士会会長の田草川憲男さんは、高齢者の低栄養を防ぐために必要に取り組むを紹介した。田草川さんによると、加齢とともに筋力が減り身体活動が少なくなる、代謝が落ちて低栄養に陥るといふ。「60歳ごろまでは、生活習慣病予防として脂質などを抑えるメタボ対策を重視するが、高齢者では筋力や心身の活力を取り戻す対策に変更し、低栄養を防ぐ生活を意識する必要がある」と指摘した。

2014年の県民栄養調査によると、肥満度を測る体格指数(BMI)が20以下で、各種栄養素が不足した低栄養傾向にある75歳以上の高齢者は、県内では男性が6・2%、女性は29・1%いた。高齢者では、細い人より少し太めの人の方が生存率が高いとするデータも示し、「BMIを年齢に合った適切な数値にすることが大事」とした。

また、1日に必要なエネルギー量は高齢になるほど少なくなるが、タンパク質の必要量は18歳も70歳以上も変わらないという。高齢になっても適度な身体活動をしなが、タンパク質を含む肉や魚介類、卵、乳製品などをバランスよく摂取することを勧めた。

〈山本成美〉

※その他

- ・日本農業新聞、西日本新聞、長崎新聞に掲載
- ・共同通信社がネットニュースに配信
- ・海外メディアもTVニュースで放送、新聞に掲載