

# 令和6年度あいち食育いきいきシンポジウム開催レポート

## ◆ 概要

日時：2024年10月21日(月)13:30～15:30

会場：名古屋市中企業振興会館(吹上ホール)  
4階 第3会議室



愛知県主催のシンポジウム「あいち食育いきいきシンポジウム～明日(Earth)につながる～地球に優しい暮らしを学ぶ」を開催した。

今回は講師として、第57次南極地域観測隊の調理隊員として活躍された渡貫淳子さん、名古屋文理大学で「食と農の社会学」を専門に研究されている中村麻理さんの御二方をお招きし、無駄や廃棄の少ない食事作りや、食生活と環境の結びつきなどについて講演いただいた。

当日は、食育に関心の高い県民、看護学校や保育園で食育に携わっている栄養士関係者、行政関係者等60名に参加いただいた。

## ◆ タイムスケジュール

時間	内容
13:30	開会
13:35	講演1「南極シェフから学ぶ！食材を無駄にしないエコレシピ」 第57次南極地域観測隊 調理隊員 渡貫 淳子氏
14:35	講演2「地産地消と食育～地域から地球へ～」 名古屋文理大学 教授 中村 麻理氏
15:05	意見交換・質疑応答
15:30	閉会

## ◆ 講演1「南極シェフから学ぶ！食材を無駄にしないエコレシピ」

第57次南極地域観測隊調理隊員の渡貫淳子氏から、南極の生活から得られた環境に優しい暮らしの工夫について、体験談や具体的なレシピ、食品ロスの現状データ等も交えて講義いただいた。講義の最後には、南極で撮影されたオーロラの映像上映があり、参加者も癒しのひと時となった。

### 【渡貫】

- ・南極地域観測隊は夏隊と越冬隊があり、渡貫講師は、越冬隊で1年間勤務にあたった。
- ・南極で食材を購入できるのは、年に1回であり、持ち込んだ食材のみで過ごす必要がある。
- ・生野菜がとても貴重。昭和基地で水耕栽培はしているが、生産量は非常に少なく、1年間の従事期間で食べられたプチトマトは1個である。
- ・南極では環境保護の観点からすべてのごみを日本へ持ち帰る必要がある。
- ・そのため、液体ごみも制限がある。おでんスープ200mlをきれいな水にするためには、お風呂5回分(200L×5=1,000L)の水が必要など、液体ごみに関する知識を日々意識しながら過ごしていた。
- ・液体ごみ削減の工夫として、うどんを作った次の日は出汁で煮物をつくり、その次の日は、煮物の余りを刻んで炊き込みご飯にするなどを実践していた。
- ・限られた資源や閉鎖された空間で工夫して生活する中で、食事は精神衛生に直結することを感じた。特に、共食から生まれるコミュニケーションは重要である。
- ・どんな環境でも工夫次第で豊かに生活できることを学んだ。
- ・日本茶を飲んで茶殻が出たときには、そばろに入れたり、余ったおかずは小麦粉や卵と混ぜて、食事用のパウンドケーキにリメイクするなど、少しの工夫で食品ロスを減らし、無理なく美味しく食べることができる。





- ・現在、日本で発生している食品ロスは、1人1日おにぎり1個分。
- ・スーパーに行けば、簡単に食材が手に入る豊かな日本でできることは、見切り品を購入することや、買い物リストをもって買い物に行くなど、小さなことから取り組むことが重要だと思う。
- ・また、食品ロスの現状について、知識を持つことや、本日の講義の内容を少し思い出すことで、意識が生まれる。少しずつでも環境に配慮する意識をして生活をするのが大切である。

## ◆ 講演2 「地産地消と食育～地域から地球へ～」

名古屋文理大学のフードビジネス学科長兼地域連携センター長の中村麻理教授から、学生と取り組んでいる食育活動や愛知県産品を活用したレシピや新商品の開発による地産地消の取組などをご紹介いただいた。

### 【中村】

- ・JAと連携し、直売所を紹介する冊子や野菜摂取量向上のために愛知県産品を使用したレシピの考案およびその周知をした。
- ・コロナ禍で花の需要が減少した際は、フードコーディネートの授業の中で新たな花の活用法を提案するなど、花農家を応援する取組を行った。
- ・地元企業と連携した商品開発では、愛知県の郷土料理「鬼まんじゅう」を洋菓子にした土産品を販売している。
- ・食育基本法の前文には、なぜ食育が必要なのかが全て記載されている。また、国の基本計画は、時代によりキーワードや取組を強化する分野に変遷があり、栄養や個人レベルの話から、食品ロスや食文化など地域、地球レベルの話題も増えてきている。
- ・食をめぐる問題の解決には、生産者・消費者・行政などの様々な食のステークホルダーが協力して、行動することが大切である。(フードポリシーカウンスルという考え方。)
- ・地産地消は日常的に行うことで地域経済の活性化につながるのだから、積極的に取り入れてほしい。



## ◆ 意見交換

講演後は、中村講師がファシリテーターとなり、意見交換及び質疑応答を実施した。

### 【中村】

無駄のない野菜の食べ方に感心した。まずは、丸ごとピーマンを食べることから実践する。

『南極体験』のような資源には限りがあることを体験することで、水や野菜などの大切さがわかるのではないかと思った。

### 【渡貫】

フードビジネス学科を初めて聞いた。将来的にはこういった職種につくのか？

### 【中村】

商品開発等につくことも多い。食事について、栄養のことから経営のことまで幅広く学ぶことができることは非常に魅力的だと思う。



## ◆ 質疑応答(抜粋)

質問①食品ロスをなくす無駄のない調理方法を教えてほしい。

野菜の皮など捨ててしまいがちな部分を美味しく調理する方法なども併せて教えていただきたい。

### 【渡貫】

私は基本的に家庭で調理するとき、野菜の皮は剥かない。長イモも鬚をこそげば、食べられる。野菜の皮をむく場合は、漬け汁を入れ、簡易的な漬物にしたり、みじん切りにして、ためておきミートソースを作るときに入れたりする。キウイの皮など食べられないものもあるので、無理はしない。

### 【中村】

ナスのヘタはどうか。

### 【渡貫】

最近では、ナスのヘタの-snackが開発されており、食品のアップサイクルに取り組まれている企業もある。しかし、ご家庭で食べることは難しいので、無駄の少ない野菜の切り方をしただけであればいいと思う。

愛知県作成の冊子「20tips」(右図)がおすすめなので、見ていただければと思う。



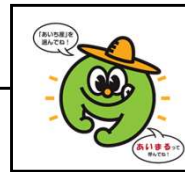
## ◆ 質疑応答(抜粋)

### 質問②

食と農の関係や持続可能な食育として、国や地方自治体、JA、消費者はどのように行動すればよいか。

### 【中村】

地産地消が食料自給率に寄与するとはいうが、安いほうに手が伸びるのが消費者の実態だと思う。スローフード活動でも言われているが、産直に行き、押し農家や押し産直を決めて買うことをお勧め。生産者から生産工程を説明してもらって食べると、おいしく感じる。そのような味覚教育をする。また、地域経済の活性化も持続可能な取組のひとつである。近所で地産地消を実施している「いいともあいち運動」のマークのお店を探してもらい、産地を聞いてみることから始めてみてほしい。



### 質問③

将来看護師さんとなられる方に対して、お伝えできることがあれば、教えてほしい。

### 【渡貫】

食品ロスで多いのは、食べ残し。自分自身、好き嫌いが多い子どもだったが、今は嫌いなものはない。

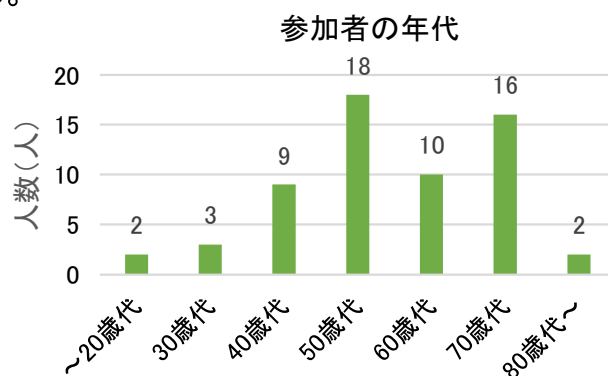
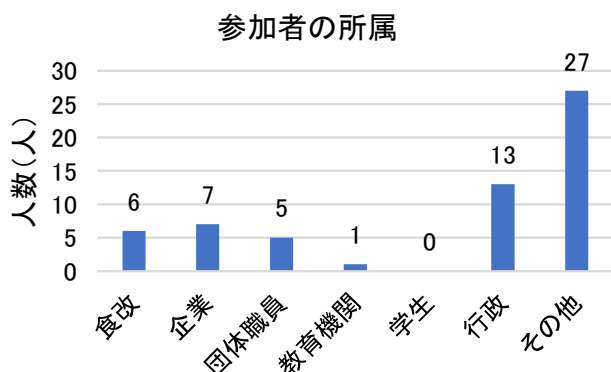
調理師になり、食材を扱う中で、食材を大切に思う意識が変わった。小中学校でも農林漁業体験などを通じて、食べているものについて知ること、「無駄なく食べよう」という気持ちになるのではないかな。そういったことも伝えていってほしい。



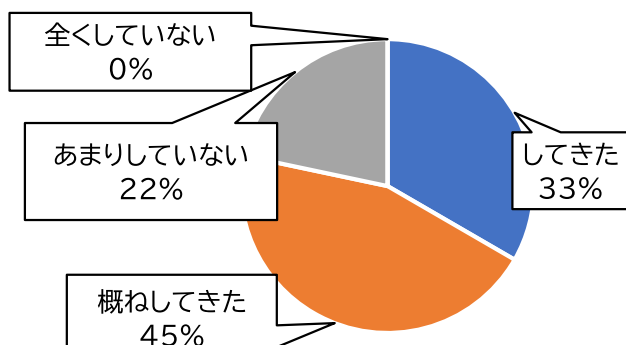
## ◆ アンケート結果(抜粋)

会場参加者にアンケートをとった。結果は以下のとおり。(参加者60名)

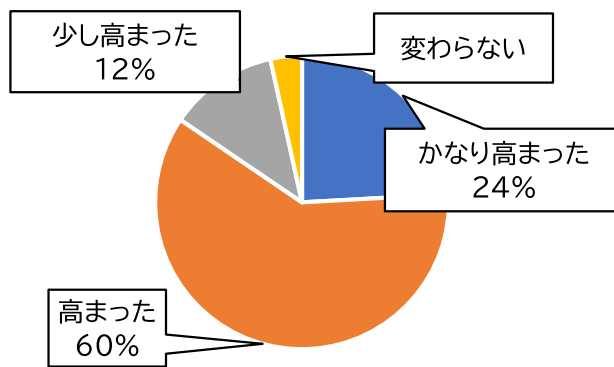
(注)一部無回答もあるので、総数は一致しない場合もある。



### ▶これまで食品ロス削減のため何らかの行動をしていたか



### ▶シンポジウムに参加してその意識は高まったか



これまで食品ロス削減のために行動をしていたのは、参加者のうち78%であったが、シンポジウムに参加したことで、参加者の96%の意識向上につなげることができた。

## ◆ まとめ

参加者からは、「食品を大切に無駄にしないよう、気を付けて毎日過ごしていこうと思った。」「地産地消が食品ロス削減につながるということがわかった。」「食育グループの活動の中でも、食品ロスの問題を話していきたい。」等の声があり、食品ロス削減の意識が高まるとともに、環境に優しい食育が、今後広く周知されていくことにつながった。