

### 3 . 基本理念と推進方針

#### 基本理念

大地と海の恵み豊かな「ちばの食材・食品」をしっかりと噛んで味わうことから始め、「ちばの食」を実感し、食を通して郷土意識を育みながら、健やかな体と豊かな心をもった人づくりを目指します。

さらに、みんなで取り組む「ちばの豊かな食卓づくり」を県民運動として推進し、「ちば」に暮らす喜びと健康が実感できる「元気な『ちば』」を創ります。

大地と海の恵み豊かな「ちば」

私たちの住む「ちば」は、温暖な気候と風土に恵まれ、四季を通して農畜産物や水産物をはじめとする食材や食品が豊富にある食の宝庫です。この食材とふるさとに伝わる料理や食文化は私たちの財産であり、「ちばの食」の原点です。

しっかりと噛んで味わうことから

人間にとって食べることは、生きることの基本となる行動です。「なぜ食べ、どのように食べるのか」の原点に戻って、食生活や生活習慣が如何に大切であるかを考えることが必要です。「ちばの食材・食品」を味覚が形成される子どもの時期に、しっかりと噛んで味わうことは、肥満の予防など体の健康や心の豊かさにも影響します。また、五感を刺激し、豊かな感性を育むことになり、生涯の食の選択や食習慣に影響を及ぼします。

ちばの食を通して郷土意識を育みながら目指す、健やかな体と豊かな心をもった人づくり

家庭の味や郷土の料理は、その人の原点として持つものです。健康を支える日々の食生活で、どの食材や食品を選択するのか、どれだけ食べるのか、どのような食べ方をするのか、あるいは、だれと（家族）食べるのかを、しっかりと考えながら行動することが大変重要です。そして、自分の意志で決めることができることです。食を見直すということは、人間の生き方そのものを見直すことにつながります。生涯にわたって体と心の健康を保持増進するために、健全な心身を培い、豊かな人間性を育み、生きる力を身につけ、その基礎となる、食事や運動、睡眠など、望ましい生活習慣を確立することが大切です。

ちばでとれる新鮮な食材を積極的に活用（「千産千消」）して、ふるさとの味を大切に伝えることで、おいしいちばの食を楽しみ、ちばに暮らす幸せを実感し、郷土意識を育てます。そして、生涯にわたり楽しく健全な食生活を実践できる人づくりはもとより、自然の恵みに感謝し食べものを大切にする心や食材豊かな「ちば」に暮らす喜びと誇りを持ち、地域の食文化を大切にする豊かな人間性を育むことを目指します。

### ちばの豊かな食卓づくり

また、食に関わる多くの問題や課題を解決するためには、人、家庭、地域、社会がそれぞれの役割を自覚し、行動に移すことが大切です。ちばの食育を支える多様なちからを共通の目標に向かって集約し、みんなで支える意識を持ち、学校や地域、さらに社会が連携・協働して、県民一人ひとりを、そして家庭を支援しながら、次の世代へしっかり伝わる食育を推進します。

食育を県民運動として推進する取組を食の縮図ともいえる食卓にたとえて「ちばの豊かな食卓づくり」とし、ちばの食育を支えるちからである「ちばの食材」や「ちばの人のちから」を原動力に、地域の人たちが、ともに「作り」「食べ」「話す」機会を提供しながら、コミュニケーションの輪を広げ、家庭の食卓（食育）を支援し、豊かな食卓を実現できるよう取り組んでいきます。

### 元気な「ちば」を創る

食育が県民運動へと発展し、県民一人ひとりが、そして、地域社会が自立していくことは、人が元気になること 家族が元気になること 地域社会が元気になること 地域環境が元気になることにつながります。

人が心身ともに元気で健やかになり、家族が楽しい食卓を囲んで食事ができれば、お互いのからだや心にも気を配ることができ、人も家族も元気になれます。千産千消の食生活は生産や製造現場への理解を深め、農水産業をはじめとする食産業が活性化し、地域社会を元気にします。そして体によい安全な食べ物を選択し無駄にしないで食べることは、環境にやさしく持続可能な生産環境を維持することにつながり、地域環境を元気にします。元気な人・家族・産業・環境は「ちばの元気」につながります。

ちばの食育推進計画では、「ちばの豊かな食卓づくり」を通して、元気な「ちば」を創ることを目指しています。

## テーマ：「噛むこと」「味わうこと」の大切さ

千葉県知事

堂本 暁子（どうもと あきこ）氏

日本大学歯学部研究所教授

赤坂 守人（あかさか もりと）氏

**知事**：千葉県が策定した食育推進計画では、「親から子へつなぐ生命（いのち）」の視点で、「噛むこと、咀嚼」を重点的に取り上げました。

**赤坂教授**：日本歯科医師会では、各都道府県の食育推進計画の記載について調査を行っていますが、「噛むこと、咀嚼」をていねいに取り上げているところはありません。また、委員として歯科医師が食育に関する協議会に入っているのも少ないです。国の食育推進基本計画には、「食生活を支える口腔機能の維持等についての指導を推進する」と明記されていますが、なかなか知事が考えているところまでいきません。



### 「噛めない子」の調査が社会を動かした

**知事**：私が、先生と一緒に調査したのは何年前になるでしょうか。

**赤坂教授**：昭和 58 年に、知事が初めて私の恩師の深田先生（元日本大学歯学部小児歯科学講座教授）を訪問された時のことです。それまで、「噛むことや食べ方」に関する調査はほとんどありませんでした。知事が東京放送（TBS）の時代、この年に全国の保育所 4,935 ケ所（対象園児約 40 万人）の保育士を対象にした観察調査が全国で初めての本格的な調査でした。その調査結果を深田先生に相談され、二次調査をしようということになり、昭和 60 年に全国 5 ヶ所の地域の集団検診時並びに保育園児の母親 885 名を対象に二次調査を行いましたね。

**知事**：新潟、東京、富山、三重、最後は沖縄でした。

**赤坂教授**：調査の結果は、日本小児保健学会で報告されましたが、「かたい食物がかめない」、「食物をのみ込むのが下手」、「食物を上手にのみ込めずに口の中にためがち」などが認められ、さらに、離乳の進め方が順調でなかった幼児に問題のある摂食行動の多い傾向があるというものでした。

**知事**：あの調査をきっかけに、社会が歯並びと咀嚼に対して注目し、文部省（当時）で科学研究費をつけたり、マスコミに取り上げられたことで育児雑誌なども頻繁に咀嚼の特集を組むようになりました。さらに、厚生省（当時）の母子健康手帳や「授乳・離乳の支援ガイド」などにも咀嚼について書き込まれました。

**赤坂教授**：知事の功績は本当に大きいです。知事の投げかけたものというのは、全く我々の発想しなかったことです。そのことをきっかけに、当時の厚生省が動いたのでしょう。

**知事**：でも、最初は全然相手にしてもらえませんでした。

**赤坂教授**：知事が厚生省（当時）に行かれて慌てたのだと思います。乳幼児栄養調査の開始直前でしたので、その時、初めて、食事で困っていることとか、食べ方についての調査項目を加えたのです。それから厚生労働省は 10 年毎に調査を実施しています。

### 「軟らか指向」になった日本人

**知事**：そのわりには、日本人の食事のありようは改善されていないように思います。世の中全体がプリン、アイスクリームなど、本当に軟らか志向です。私は、噛むことは、食の問題だけでなく全人的な人格形成にとって一番大事な要因の一つだと思っています。食だけでなく、最近、本を読むにも、百科事典を引くとか、き

ちんと原典に当たり、文章を読込むとかいうことが少なくなり、安易にコンピュータを見るだけで済ませ、易しい方へ流れてしまうことが多いのではないのでしょうか。硬くてもしっかり噛んで味わいながら食べることをしない。学校給食でも、野菜などの煮物より、スープや汁物の多いメニューが好まれると先生たちに聞きました。同じように、難しいテーマに取り組み、それをきちんと自分で噛みこなして、血にし、肉にして学んでいくという姿勢が少なくなりつつあるとしたら残念です。

実は、子どもたちが放置されたり、虐待されたりしていたベビーホテルの取材をしていた時に、どこの保育園でも、行ってみると、昼休みに他の子どもたちが外で遊んでいるのに、必ず3、4人の子供たちが残って、食卓に向かっている。食事が終わらないのです。杉並区の保育園を訪ねた時、保育士さんに「どうしてですか？」と質問したところ、「いや、この子たちは噛めないのですよ、のみ込むのも下手なのです」とごく当たり前のように入れ、また、そういう子供が増えていると聞いて、驚きました。

それが、子どもの咀嚼についての調査を始めるきっかけでした。

**赤坂教授**：知事が日本小児保健学会で発表された時は、保育や小児科医はあまり関心が無かったのですが、そこにいた何人かの保健師さんから、これは大変なことなのですねと、離乳食に関係するところで質問がありました。その後、二次調査の中で分析を行うと、噛まないなど食べ方に問題がある子どもは、離乳を早めるとか、断乳の時期が早まっていることがわかりました。

**知事**：私は、当時、日本大学歯学部の小児歯科に、取材に通わせていただきました。先生も覚えておられると思いますが、もう3歳になっているのにおそばが吸えない、ストローで水が吸えない、肉も噛めないという女の子が診察を受けにきていました。その女の子のお母さんの話がいまだに忘れられません。ひな鳥に食べさせる「すり餌」のように、なにもかもすりおろし、うらごし、軟らかくして赤ちゃんに食べさせていたのだそうです。しかも、そうすることが正しい、良いことだと信じて、丁寧に食事を作っていた。ところが、1歳になり、歯が生えてきても、その子は噛めないし、飲み込むのも下手だった。そのお母さんは「子どもは自然に噛めるようになるのだ。」と信じていました。「必要な硬さの離乳食をきちんとあげなかったために、咀嚼ができない口になってしまうなんて、思ってもいませんでした。いまさら後悔してもはじまりません」と悩み苦しんでいました。そうした「噛めない子ども」が増えていることが問題です。

大阪大学歯学部の河村先生（元大阪大学歯学部口腔生理学教授）は、咀嚼力が弱くなるこのような現象は、人間の一番基本的なところが壊れてしまっているということだ、といわれました。そういう視点で現代社会を見ると、何もかも軟らかくなっていることが、とても気になります。お母さんの作ったハンバーグとお店で売っている半製品の硬さを比較してみると、お店で売っているものは、お母さんが作ったものの半分位しか硬さ（物性）がないのです。

### 「噛むこと」の持つ力

**赤坂教授**：食べているところをビデオでいろいろ撮り、分析したところ、客観的にどういう筋肉が動くとか動かないのかということがわかったのです。

二木先生（元東京都立母子保健院長）は、乳児院の子供たちとよく接していましたので、世界で初めて口の機能と食物の物性とをドッキングした離乳食というものを発表されていたのです。そのことを厚生省（当時）が取り上げました。とても二木先生の功績というのは大きいものです。

それからは噛むことの体に対する影響、特に脳の機能に対する影響がわかってきたのです。

**知事**：脳への影響は、私も想像はしていたのですが、その後の研究でどういうことが主に言われているのでしょうか。

**赤坂教授**：やはり一番は、離乳期では味覚が大事なのですが、おいしさを味わうということが、摂食中枢に影

響するということです。 エンドルフィン、いわゆる脳内麻薬が脳内に分泌されて、その後にドーパミンとか出てくるのです。動物実験でよくわかっているのですが、ドーパミンというのは意欲につながるのです。つまり、おいしさを感じることによって、次は食べたいという意欲が出てくるのです。

知事がよく言われている美味しく噛んで食べるということが意欲につながるのだということが、その後のいろいろな動物実験等でわかりました。特に最近の脳科学は発達していますから。

それは脳神経の活性化、いわゆる脳のネットワークです。脳の感覚野と運動野を見ると、手とか口腔からの刺激が鋭敏に反応します。ですから摂食というのは、生命維持と同時に、人間らしい食事として、共食して、ふれあい、いろいろな人間的なコミュニケーションが生まれるという大事さがあるのです。

離乳期を中心として、大体3歳くらいまで味の刷り込み現象がその時期に出来るということです。したがって、成人になって生理学的にエネルギーが必要になり油っこいものを好むようになりますが、中年になって少しエネルギーの量が減ってくると刷り込まれた味覚が蘇るという、そのことが離乳期に決まるのだということがだんだん科学的に判ってきました。

### **飽食の時代に**

**知事：**小児科の二木先生によると、昔は、子どもたちはもっと飢餓感を持っていた、つまりお腹を空かしていました。「空腹感」が意欲や探究心につながる。また「食」は生命維持だけではなく、家族が共に食卓を囲む食の文化があったのです。「飽食の時代」になって変わった。昔は、おばあちゃんからお母さんに、お母さんから子供に、自分の郷土の料理を教えることが普通だったし、そのプロセスで、まさに、郷土の食文化の、味の刷り込みがあった。今は、それが減って多くのお母さんが、育児書に頼ってしまう。

育児書には、この月齢の子供には何ccのミルクが必要とかビタミンの量とかが書いてあります。それが悪いというのではなく、子供にしてみれば、食欲のある日もあれば、無い日もあります。それにもかかわらず、一生懸命お母さんは育児書どおりの量のミルクを飲ませようとすると二木先生は指摘しておられました。世界で一番育児書が売れているのが日本だと言われているほど育児書が、日本を席捲しています。日本は育児書に頼るから、子供は栄養過多になってしまって、貪欲さ、活力がなくなってしまうのだ、というのが二木先生のご主張でした。

私たち大人も、貧しい時代には一生懸命に食べていたと思います。一粒一粒のお米を大事にしながら食べていた時代には、いま、問題になっている、飽食の悩みはなかった。

先生と全国調査をした時に、北海道から沖縄までテレビで同じコマーシャルが流れているから、それが良いという錯覚を、若いお母さんたちは起こしているのではないかと、ということをお話したのを覚えています。地方の郷土料理より、軟らかい「食」が全国に出回るようになり、軟らか指向の食文化が進んだといえるでしょう。

**赤坂教授：**あの時の知事の分析では、スーパーマーケットとかコンビニの普及が非常に早く進んでいる地域の統計を持ってきて、多分これよと言っていました。私はそれが非常に印象深いです。

### **味覚の大切さ**

**知事：**千葉の魅力は、農産物や海産物が豊富にとれることで、新鮮な食材が手に入り、生ものが多く食べられることなのです。加工食品を電子レンジでチーンと入れれば簡単なのですが、せつかくの自然の食材が回りにあるのですから、その味を楽しみたいものです。

**赤坂教授：**加工食品とか調理済み食品の物性は、当然軟らかくなります。あるいは食品の均一性から言うと細かくなってしまいます。動物実験も軟らかいものの方がエネルギーを効率よく吸収できるから、一度軟らかいものを与えたら、硬いものを与えても、ずっと軟らかいものを求めるようになってしまうという話です。

「授乳・離乳の支援ガイド」が改訂になったのはご存知かもしれませんが、基本的には口の機能の発達と食物の物性の組み合わせを重視していますが、大事なことは味覚です。

特に日本の伝統的な味は、うす味ですから、離乳の初期にかつおだしとか、こんぶだしとのうす味の中で、いろいろな味覚を感じ取ることです。

本来は人間としては甘味とか、旨みという脂肪が多いものが、好む味なのです。酸味とか苦味は毒物とか腐敗した味ですから、本来は嫌うのです。でもその離乳期の後半あたりにまずはそういったものを経験するのが非常に大事です。将来、特に地域の物産を好むということにつながるのです。

**知事**：野菜も魚も肉も、何でも千葉にはあるのです。ですから、子供の頃から地元でとれた鶏肉の味、豚肉の味、牛肉でとったスープの味、魚の味、採りたての野菜の味を覚えると、80歳になり、90歳になり、100歳になった時に、人間は故郷の味に戻るのだらうという気がします。

### 「手づかみ食べ」も必要

**赤坂教授**：今度の「授乳・離乳の支援ガイド」の改訂の中で、手づかみ食べというのを強調しているのです。それは今まで家庭の中で、子供が手づかみをすると、忙しい時代の中で親が困るわけなのです。でも手づかみ食べによって、実は子供たちは食品の硬さとか、匂いとか、五感を感じとり、また食べる意欲を引き出すことにもなります。そういうことを1歳半の健診などでできるだけ普及してもらおうということが大事だと私は思います。

**知事**：子供たちが、おむすびをくっちゃくちゃにしたり、ゆでた鶏肉とか人参も手づかみで食べてると、こぼしてしまうからと言って、おさじを使って食べさせるお母さんが大勢います。

ところが、保育士さんが言っていたのですが、手づかみでさんざん散らかすだけ散らかして、食べていた子供の方が、お箸を上手に使えるのだそうです。どうして、おさじで食べさせていた子供はお箸が使えないのでしょうか？

**赤坂教授**：お箸の正しい使い方を覚えると、小学生などの給食で、魚の小さな骨を取ったりもできるのですよ。ところがそういう教育を小さな時にしていないのです。最近はどうも子どもに教えるべき大人がお箸の正しい使い方がわからないという問題もあります。

幼児の時、3歳くらいからお箸は使えるのです。5歳だとかなり完全な箸の使い方できます。それが後で小骨を取って魚を食べるとかそういうことにつながるのです。それが面倒になり親が取り分けてしまう。結局、日本独特の育児における先回り育児が生まれてしまうのです。それも良い面はあるのですが、先回り育児がかえって子供が食べたいとか何かをしたいという欲求を抑えてしまいます。

手づかみ食べというのは、確かに働いているお母さんや親にとっては大変なことなのですが、ちょっとした工夫で後始末を簡単にすることができます。あの時期に子供はいろいろな五感を通して食を経験することが非常に重要です。

### 生まれた時から食育が始まる

**知事**：赤ちゃんが初めてオレンジジュースを飲むと、赤ちゃんは目をパチクリさせて、これを飲んで良いのかなという思いをしながら、口の中をころがしているし、ジャガイモのほくほくした感触、これも目をパチクリしながら食べる。一つずつ新しい食物の味や感触との出会いをそうやって試していますよね。あれは子供の味への挑戦であると同時に新しい世界への挑戦だろうと思うのです。

**赤坂教授**：そうですね。よく言われる猫舌というのは、最初に熱いものをころがして、口の中で冷ました経験がある程度ないと、大人になって猫舌になるといわれます。皆さんの中にもいるのではないのでしょうか。そういう温度的な食感というのは、その時期にものすごく大事なことです。

**知事**：温度、味、感触、硬さ、みんなですね。

**赤坂教授**：そうですね。日本の食感、おいしさには、もう一つは香りとか風味があります。その風味というのは咀嚼をしてその食品の味と同時に匂いが鼻に抜ける。これが日本独特のおいしさという感じですね。

**知事**：日本ほど味に対して敏感な国はないと思います。

**赤坂教授**：本当にそうです。

**知事**：学問的に、あるいは医学的に言われていることを、どれだけ日常生活の中に普及できるか、が今後の課題だと思います。

私たちがこれから、千葉で食育のキャンペーンをするにあたって、医学的、あるいは科学的に解明されていることを、育児という中で、どのように実践、実行していけるかです。同時に、子供たちが千葉のものをおいしいと思って食べ、そして千葉のアイデンティティー、自分の故郷の味をしっかりと覚えてほしいと心から願っています。

**赤坂教授**：まずは子供たちの食に関係する人たちに対して、この食育推進計画を通して咀嚼、あるいは味覚教育というものが大事だということを是非強調していただければと思います。

**知事**：ありがとうございます。それが基本ということですね。味覚をきちんともてること、あらゆる野菜、果物、肉、魚、牛乳などいろいろな千葉の製品のおいしさが基礎となって元気な子供たちが育ってくれることが、食育の原点であろうと思います。

### 3つのちからでちばの食育を推進

**ちばの食育を支えるちからを原動力に「県のちから（人材・食材・産業・文化）」を発揮してちばの食育を推進**

ちばの食育を支える「人材」や「食材」、「地域性」や「県民性」、「企業」や「施設」、「産業」や「文化」、「地域の活力」や「個々の活動」などを原動力に「県のちから」を発揮して、「ちばらしい」食育を推進します。

ちばの食育を支えるちから（第3章 P78～P88 参照）

豊かな自然と四季を通じ豊富な食材に恵まれた活力あふれる農林水産業県「ちば」、食（住）と農が近接し、都市と農山漁村が共存する、「見ること」「知ること」「話すこと」、そして「体験すること」ができる地域環境を持つ「ちば」、地域色豊かな食文化や郷土料理、伝統的な食産業の歴史を持つ「ちば」、食育をサポートする意欲あふれる多くの人材や企業を持つ「ちば」、食に対して、おおらかで前向きな県民性を持つ「ちば」、県民運動への広がり萌芽となる地域に根ざした個々の活動が進む「ちば」

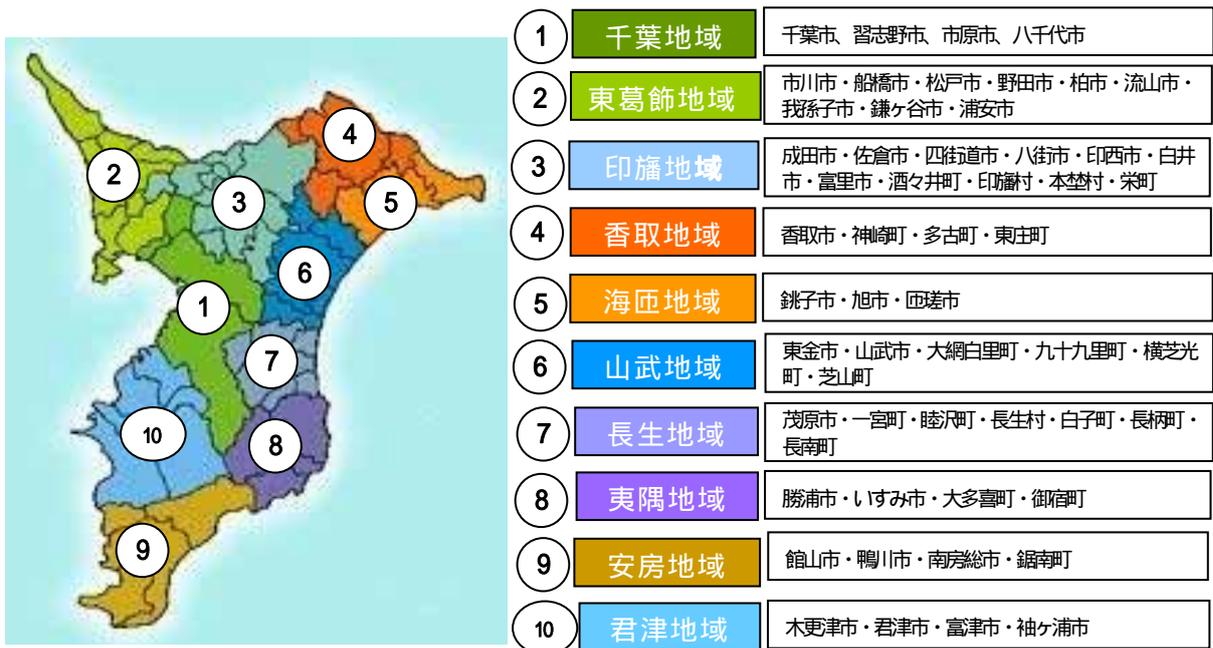
**10の地域で「地域のちから（地域力）」を発揮した個性と活力あふれるちばの食育を推進**

10の地域のちから

千葉県は、古くは、安房、下総、上総の三国からなり、地域によって異なった歴史や伝統が息づいています。現在では、東京のベッドタウンとして成長した県北西部と北東部の都市部と、農業や漁業が中心となってきた南部と東部、そして、都市と農村が共存した形の中央部からなり、地域の価値観やライフスタイルにも違いがあります。また、食産業や農林水産業が盛んな千葉県にあっても、地域ごとの特徴があります。

ちばの食育を推進し、家庭の食育を地域で支援していくためには、地域の特性を大切にしながら、地域の実情に応じた食育を推進し、県民運動として根付かせていくことが必要です。

この計画では、地域の捉え方として、千葉地域、東葛飾地域、印旛地域、香取地域、海匝地域、山武地域、長生地域、夷隅地域、安房地域、君津地域の10の地域をそれぞれ一つの集合体として、関係者が連携・協働する体制を整え、地域の「人材」「食材」「施設」といった地域にある食に関わる財産をいかし、共通認識を持って、ちばの食育、地域の食育を推進します。



**千葉県が提案する「ちば型食生活」の実践を通して、「食」に関する「個人のちから」を高めるちばの食育を推進**

県民運動として「ちば型食生活」の普及・啓発を図り、その実践を通して、「食」に関する知識と「食」を選択する力を習得し、健全な食生活を実践する「個人のちから」を高め、さらに、食を通して「ちばを知り」、「ちばに愛着を持ち」、「ちばを誇りに思う」、ちばに暮らす喜びと健康を実感する、食生活の実現を目指します。

また、旬の食材、顔の見える地元の食材を優先的に選択する千産千消の取組を一層進め、お米文化、和食文化の良さをちばからアピールしていきます。

**ちば型食生活とは**

- (1)自然の恵みであり、新鮮で、おいしく、豊かで安心できる、ちばの食材につながる食生活
  - (2)栄養バランスのとれた日本型食生活を基本に、ちばの食文化につながる食生活
  - (3)よく噛み、味わい、ともに楽しむ食べ方で育ちにつながる食生活
  - (4)「食」のリズムが「運動」や「睡眠（休養）」を含めた健康な生活リズムにつながる食生活
- という「ちば」の特徴をいかした食生活。

ちば型食生活を推進するために

- (1) ライフステージに応じた、「わかりやすさ」、「取り組みやすさ」を考慮した、具体的な「ちば型食生活」の実践方法を提案し、県民1人ひとりの置かれた状況に配慮した健全な食生活の推進を図ります。
- (2) 家庭のみならず、食育活動者や団体、学校給食、食品産業、観光産業、地域、市町村といった、「食」や「食育」に関わる様々な主体が連携・協働し、その取組において、あらゆる機会を通じて、「ちばの食材」「ちばの食文化」を大切にしながら「ちばの食育」を推進し、「ちばの豊かな食卓づくり」を県民運動として展開します。



#### 世界初の種なしビワ「希房（きぼう）」

千葉県が10年かけて育成した世界初の種子なしビワ「希望（きぼう）」を2008年に初出荷しました。

種子がない分食べやすく、250年以上の歴史を有し、献上びわとして名声を得ている「房州ビワ」のニューフェイスとして登場します。

（収穫期は5月下旬）

## ちばの食育が目指す7つの方向

### 「ちばの食育」の目指す7つの方向

食の基本を知る  
本物を志向する（作り、選び、味わう）  
食を通して「ちば」を知り、愛着を持ち、誇りに思う県民をみんなで  
育てる（郷土意識や郷土愛を育む）  
与えられる食から自ら選んで摂る食へ、意識改革を図る  
（安易な食から自分に適した食生活を理解し実践する。自ら考え行動を  
起こすために「気づき」が必要）  
家族のちから、地域のちからを育てる食育の推進  
あらゆる世代で取り組む食育  
家庭における「ちば型食生活」の実践

### 食の基本を知る

食の基本を見直す。

食べることの意味を考える。噛むことの大切さを理解する。旬の味・多彩な味を楽しむ。食事マナーを身につける。

食べ物を選ぶ能力を身につける。

食の価値を考える。

値段や便利さだけでなく、食を通じたコミュニケーションなど食の付加価値を理解する。

感謝の心を持つ。

食は命をいただくことであり、食の命を育てる農水産業と生産、流通、消費のプロセスを理解し、感謝の心を持つことを大切にし、「もったいない」を実践する。

食と環境を考える。

適量の食品を購入し、無駄なく適量食べることは、人にとっても環境にとっても大切であることを理解する。

コラム1

「食育のすすめ - 大切なものを失った日本人 - 」

講演者：服部幸應(学校法人服部学園理事長 医学博士)

講演日等：平成19年12月12日：海匠地域食育シンポジウム

日本は、「食」を法律にした初めての国

食育の3つの柱

食べ物を選ぶ力をやしなうこと

- ・どんなものを食べたら安全か危険か健康になれるかを、子どものころから少なくとも中学の義務教育期間中までにきちっと教えてほしい。
- ・消費者だけでなく生産者にも必要なこと。

食事作法を身につけること

- ・家庭の食卓を通して作法を身につけることが一番大事。
- ・衣食住の継承がされていない。学校だけでなく、まずは家庭での取組が大切。

食料の問題をもっとグローバルに考えることを子どものころから教えてほしい。

- ・食料の確保は国の一番大事なこと。日本の食料事情を理解することが必要。
- ・農業や地球に負担がかからない、地産地消のことを学校で教えることが大事。
- ・食料残さの問題など、日本は豊かすぎて自分の置かれた立場がわからなくなっているのが問題。「もったいない」の心を忘れ、残飯は世界一多い。

- 0歳から3歳・親子のスキンシップが大事。
- 3歳から8歳・人格の基盤が作られる大事な時期で、食卓での教育が大切。
  - ・「孤食」や「個食」(バラバラ食)が問題。日本食の1汁3菜は無理でも、せめて1汁1菜は手作りで作ってあげたい。
  - ・家族一緒に、子どもの様子を見ながら食事をするのが大事。
- 8歳から14歳・家庭でしつけたことを確認すること。学校が確認しながら同じことを教えること。そして、地域社会も教えること。
  - ・親の役目は精神面を育むこと。
- 0歳から20歳・何をどのように食べればいいのか、子どもが一人で生きていけるようにしてあげることが親の役目。
  - ・男の子の小児肥満、小児糖尿病、女の子の過度の痩身が問題

本物を志向する(作り、選び、味わう)

食材本来の味を知る、旬を知る。

ちばの鮮度がよい食材は、本来の味、香り、おいしさがあることを理解し、旬の食材を食べることで四季を感じる。また、四季折々の行事食を知ることを大切にする。

自ら栽培する、食材を選ぶ、調理する、そして味わうことを知る。

実物を知ること、安全な食べ物、危険な食べ物、健康に必要な食べ物を知り、選ぶ能力、調理する能力を身につける。食農体験を大切にする。

千産千消を推進する。

ちばの種類、量ともに豊富な食材をおいしく食べる。

素材本来の味をいかした基本の料理法を身につける。

鮮度の良いちばの食材は、食材のおいしさをいかしたシンプルな料理で十分おいしく食べることができることから、シンプルな料理を覚える。

**食を通して「ちば」を知り、愛着を持ち、誇りに思う県民をみんなで育てる（郷土意識や郷土愛を育む）**

食を通じ「ちば」を知り、愛着を持ち、誇りに思い、そしてちばの食材を使った健全な食生活や生活習慣を実践し、ちばに育つ喜びを感じる。

**海・山の 幸が育てる この子 千葉の子 あしたの子**

広げよう！ちばの食育 「食育啓発標語」入選作品から

食育を実践し地域との関わりを持つことで「ちば」を元気にする。

人の体の健康と心の健康が地域の活性化につながる。

ちばの食文化を伝承する。

ちばのふるさと料理や行事食等を知って、家庭で、学校で、地域で実践する。

日本の食文化に誇りを持つ。

日本人に適した和食とその食文化は、栄養的にも文化的にも素晴らしいものであることを理解する。）

## コラム 2

### 「食を取り巻く状況について」

講演者：遠藤陽子（千葉自然学校事務局長）

講演日等：平成 18 年 9 月 19 日：君津地域タウンミーティング

#### 日本人の食生活の変化

- ・日本人の食生活が、戦後の食料難（飢餓）の時代から、栄養的にも物資的にも豊かになった近年の飽食の時代に変化する中、食を取り巻く様々な問題がクローズアップされ、食生活の崩食が問題となっている。
- ・親が子に、何をどれだけ、どうやって食べるのかを教える機会が減り、食の情報を正しく判断する能力が低下してきている。

#### 飽食の中での大きな忘れ物、今後大事にしたいこと

- ・食に対する感謝の心が薄れ、食料の生産現場への理解が低下してしまった。
- ・食の安全安心確保のための情報収集とかしこい消費行動が必要。
- ・それぞれが実際の生活の中で実践している食に関する知恵や技こそが、これからの食育を推進する上で大切になってくる。
- ・健康に暮らすための知恵や技を自分のものにし、身に付いた知識としていくことが重要。
- ・食の継承のための新たな仕組みづくりが必要。

**与えられる食から自ら選んで摂る食へ、意識改革を図る  
(安易な食から自分に適した食生活を理解し実践する。自ら考え行動を起こすために「気づき」が必要)**

「知っている」から「実践している」へ行動を起こす。

自ら考え行動する、与えられる食から自ら選び摂る食へ自律的な食生活を営む。

食育の基本は家庭にあることを再認識する。

身体機能や味覚機能などが発達し、生活習慣を形成する乳幼児から学童期までの食生活は保護者に多くを依存していることから、大人が責任を認識し、意識して実践することが大切。日々の積み重ねが体と心を育む。

### 食習慣 家庭の中から しつけから

広げよう！ちばの食育 「食育啓発標語」入選作品から

食を判断する力を養う。

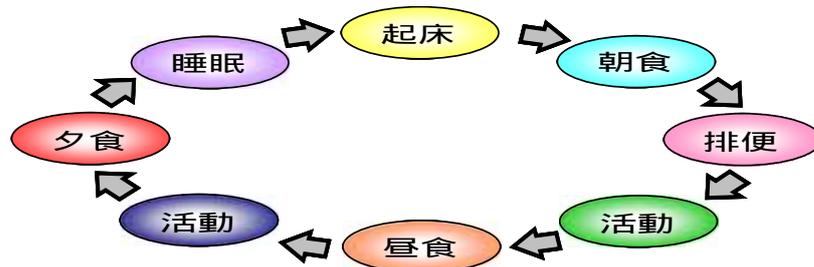
これだけ食べていれば大丈夫な魔法の食べ物はないこと。情報を鵜呑みにしないこと。健康に近道はないことを理解する。)

食についてグローバルな視点を持つ。

生産者の立場での食、食べる立場での食、環境と食、地球規模の食なども考えることが必要である。

生活リズムを整える。

食と運動、食と体の関係を理解する。(食べること～吸収～排泄まで) 空腹感を感じる生活リズムを大切にする。



図表4 生活リズム

働き方を見直す。

家庭に目を向けた仕事と生活の調和がとれた働き方の工夫をしてみる。家庭に目を向けた職場環境づくりを工夫する。

無理せずできることから始める。

### コラム3 「あなたは何を食べていますか。」～小さな選択が食と心を変える～

講演者：安部司氏(食問題ジャーナリスト)

講演日等：平成18年12月4日：安房地域食育フェア2006

消費者は、頭では健全な食生活が良いと分かっている。しかし、実際には「簡単、便利、安い、美しい、味が濃い」ことを重視した生活(購買活動)をしているため、ニーズに合った食品提供の結果、いまのような食や食文化の崩壊が起きてしまっている。

簡単、便利、安くて無添加なんて存在しない。自分で食品を選べるように力をつけることが必要。子どもは親のうしろ姿を見ている。食を通して、家族の絆を取り戻したり、子どもの教育を考えたりすることが必要。

### 家族のちから、地域のちからを育てる食育

家族の絆を深める。(楽しい食卓を目指す。)

食卓は、子どもの心や体の変化に気づく大切な場であり、家族の健康を第一に考えた家庭独自の味や料理の伝承の場としても重要である。そして、楽しい食卓づくりで子どもの力を引き出すことが大切である。

いただきます みんなの声が そろったぞ

広げよう！ちばの食育 「食育啓発標語」入選作品から

地域力を高める。

地域社会は「食」を含めた子育てを支援する。地域の関係者は協力連携して家庭を支援する。

学校と地域が連携し食育を推進する。

地域に住む人材を活用した食育の推進と地域の教育関係機関が連携した地域で育てる視点での取組が大切である。

コラム 4

「地域で育てる食卓」

講演者：室田洋子（聖徳大学児童学部教授）

講演日等：平成18年9月21日

夷隅地域食育シンポジウム & タウンミーティング

食事・食卓の心理的な意味

- ・食卓は、人間関係を凝縮、人間関係の質を象徴している。

いつもの食べ物をふつうに食べている食卓

上等ではなくても季節を反映したあたり前のものが並び、いつもの物を一緒にしゃべりながら作ったり、食卓でみんなが同じ視線で食べながら話を聞いてもらう、子どもが人と一緒にいることで、ほっとするようなコミュニケーションのある「ふつう」の食卓が重要である。

食卓は人間関係を強化する場

- ・いつでも「食べさせられる感覚」では、子どもの主体的な食の行動がとれなくなる。

心を育てる食卓

- ・いつもの相手と顔が見える距離で食卓を共にして、心の時間を共有し持続することが大切。多くの子ども達は「かかわりのある食卓状況」を求めている。

食卓で人は何をたべるのか

- ・食べ物だけでなく、気配り、センス、心の規範、文化、仕草、考え方を食卓から得ている。

年齢と共に「食の発達課題」は変化する

- ・関わりは大きな人間力をつくっていく、食卓にその力がある。
- ・食卓が家族の絆の集積であり、家族の最後の砦である。
- ・食卓は、年齢と共に変わっていく「発達課題」を解決していく場である。

地域で育てる食卓

- ・地域社会が機能を発達させる。色々な技術を持つ、教えてもらえる人がいる地域社会で、食を中心とした営みがあることが重要。
- ・技術・知識・伝統・知恵を出し合う地域づくりが大切。

あらゆる世代で取り組む食育

自分の健康は自分でつくり、守ることが基本。

ライフステージやその人の置かれた状況に応じた食育を推進する。

年齢や健康状態などを考え、自分にとって望ましい食生活を理解する。

おにくにさかな やさいもたべて じょうぶなからだをつくろうよ

広げよう！ちばの食育 「食育啓発標語」入選作品から

家庭における「ちば型食生活」の実践

ちばの豊かな食材を活用することを基本とした「ちば型食生活」を実践することで、ちばに暮らす良さを実感する。

自分にあった、栄養管理と口や歯の健康管理、食生活における衛生管理、楽しい食事など生活全般について、暮らし方を理解し、できることから実践・継続する。

## いつもニコニコ モグモグ ゴックン

広げよう！ちばの食育 「食育啓発標語」入選作品から

ライフステージに応じた、自分にあった暮らし方を情報の見極めや食の選択方法を含めて理解する。

「ちば」の農林水産業マメ知識



### ジャンボ落花生「おおまさり」

千葉県は全国一の落花生の産地として有名です。  
一般品種に比べ莢（さや）が2倍程度と極めて大きい落花生の新品種「おおまさり」を育成しました。大粒で柔らかく、甘みがあり、ゆで豆に適した品種で一目で違いがわかります。  
（21年秋に本格販売予定）

