

北海道らしい「食育」への期待



荒川 義人 (あらかわ よしひと)

天使大学看護栄養学部栄養学科学科長・教授

1952年旭川市生まれ。80年北海道大学大学院農学研究科博士課程修了（農学博士）。北海道栄養短期大学（現北海道文教短期大学）講師、助教授、教授を経て98年天使女子短期大学食物栄養学科（2000年から天使大学看護栄養学部栄養学科）教授、04年同学科長、06年から同大学院教授を兼ねる。農産物の成分と健康効果、地産地消型食生活や食育推進などの研究に取り組む。北海道食育コーディネーター会議座長、札幌市食育推進会議会長、北海道フードマイスター制度運営委員会副委員長など公職多数。主な著書に『ギョウジャンニクと北の健康野草』（北海道新聞社、共著）、『食べ物と健康』（三共出版、共著）、『食の安全は北海道から』（中西出版、共著）、『北の健康野菜』（北海道新聞社、共著）。

はじめに

地域社会の活力は、その地域に生活する人々の活力が源になり、人々の活力は「心」と「身体」の健康によって支えられます。したがって、「心」と「身体」の健康維持・増進に影響する「栄養（食生活）」を健全に保つことは、地域社会にとって極めて重要です。

わが国では、第二次世界大戦直後の貧しい食生活が経済成長とともに改善され、平均寿命は急激に延びて世界一となりました。具体的には、魚介類、野菜類、豆類を中心とした「いわゆる和食」に、卵類、肉類、乳・乳製品類の畜産食品が適度に加わって理想的な栄養バランスの食事が構築され、平均寿命の延びに貢献したと考えられています。

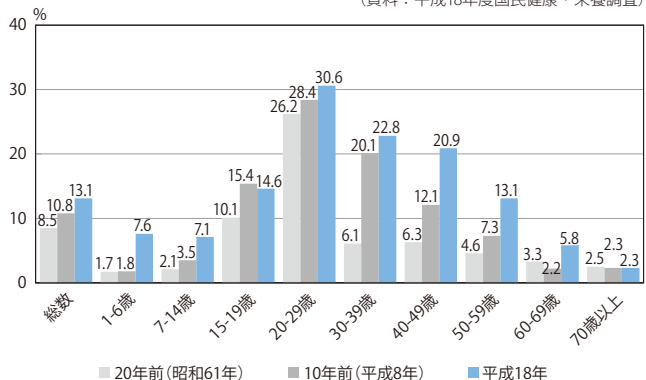
1970年代後半、「日本型食生活」と呼ばれて世界中から注目されたわが国の食生活ですが、その後は崩壊の一途をたどります。お米離れによりでんぷんの摂取量が激減し、代わりに脂肪の摂取量が急増して、いわゆる「欧米型食生活」が広がったのです。

さらに、欠食や偏食、あるいはマナーの面でも「食事の乱れ」が目立つようになり、健康上の問題も浮き彫りになりました。とくに、望ましい食習慣の基本を身につけなければならない時期にある、成長真っ盛りの子どものため、あるいはこれからの社会を支えていく若者にとっては深刻な問題です。

典型的な例として、「朝食欠食率の推移」（図1）、「肥満傾向児の割合（男女計）の増加傾向」（図2）に関する調査結果を示します。まず「朝食欠食」の増加

図1 朝食欠食率の推移（男性・年齢階級別）

（資料：平成18年度国民健康・栄養調査）



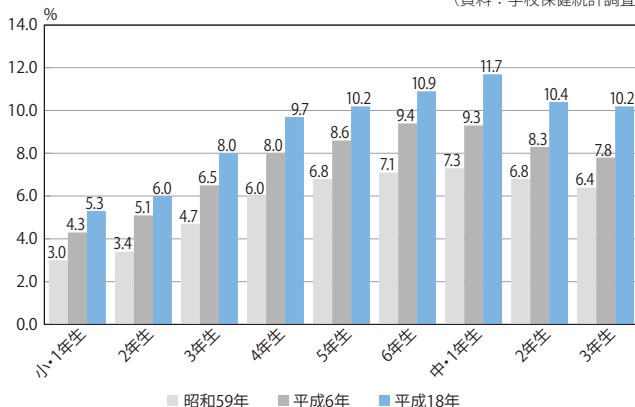
本調査（資料：学校保健統計調査）「欠食」は以下3つの場合である。
 ①何も食べない（食事をしなかった場合）
 ②菓子、果物、乳製品、嗜好飲料などの食品のみ食べた場合
 ③錠剤・カプセル・顆粒状のビタミン・ミネラル、栄養ドリンク剤のみの場合

は、夜型のライフスタイルが一般家庭で浸透し、それに伴って夕食の時間が遅くなり、間食も増えて、翌朝起きてもお腹が空いていないことに起因します。また、就寝時間がずれることで、翌朝はぎりぎりまで寝ているため時間がなくなり、朝食を省いてしまうのです。不規則なリズムの食事は、身体的には「肥満」となり、生活習慣病の低年齢化に拍車をかけています。小中学生にみられる身体的な問題は、そのままこの「肥満の増加傾向」だけでなく、実は「瘦身の増加傾向」も明らかになっています。欠食、偏食によって必要なエネルギーすら摂れていない結果の現れです。適切な標準的体型の小中学生が減るといふ、わが国では奇妙な現象が起きていることとなります。

一方、若い世代の男女には、ビタミン、ミネラル、食物繊維などの不足が常態化しており、また、高齢者の方々には、一般に栄養バランスは良いものの、塩分の過剰摂取が目立っています。「マイナス1歳からの栄養」が、とくに胎児の脳神経組織の形成に重要であることが明らかになり、若い妊婦さんの「食事の乱れ」が気になるところです。また、高齢になると味覚の感覚が落ちてきますので、気づかぬうちに塩分をたくさん摂ってしまいます。そこで、“だし”や香辛料を上手に使うと、低塩分でも味が引き締まりおいしくなるのを知っていただくことが、塩分対策の有効手段です。

図2 肥満傾向児の割合（男女計）の増加傾向

(資料：学校保健統計調査)



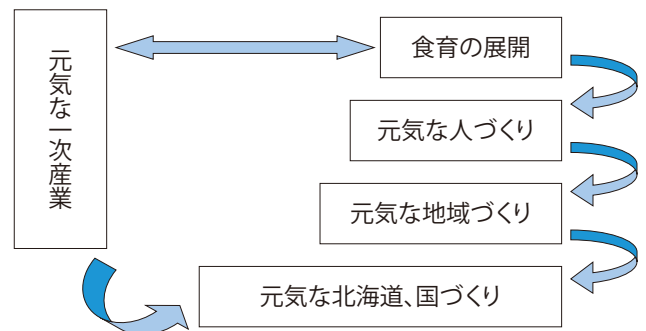
食育の意義

各ライフステージで抱える食生活や健康に関する問題を解決するために、数年前から「食育」の必要性が唱えられるようになりました。従来のわが国の教育は、知育、体育に比べ、食育に関する時間がほとんど確保されてこなかったことは否めません。結果として、輸入食品や加工食品、あるいはメディアからの食・健康情報が氾濫する現代社会に、適切に対応するための「食の選択力」が備わっていないという現実が生じました。「食育」は、本来、家庭で担うべきという意見もありますが、女性の社会進出や核家族化が進んだ今、多くの家庭の教育力は以前より低下しているのは明白です。したがって、家庭あるいは学校に任せているだけでは根本的な改善が進みません。行政、生産者、関連団体など、地域全体が連携した「食育」の推進が求められているのです。

「食育」の推進には、二つの意義があると考えます。一つは、もちろん、人々の「心」と「身体」の健康づくりですが、もう一つは、適切な「食の選択力」が身につくことです。後者には、環境に調和した食料生産体制や食料自給率向上等への関心が高まり、また、それが契機となって地域の一次、二次、三次産業の活力を育み、地域社会全体の活性化に貢献しうる人材を養成する、いわば元気な人づくりの可能性が秘められています。とくに食料生産基地としての北海道においては、地域の一次産業と連携した「食育」を特徴として推進するのが良いでしょう。非常に大きな相乗効果が期待できると確信しています（図3）。

図3 一次産業と連携した食育の推進と期待

(資料：筆者作成)



食育基本法の制定と北海道の食育

わが国では、平成17年に「食育基本法」「食育推進計画」が制定され、以降、都道府県、市町村で「行動計画」が策定されて、「食育」が実践されています。

北海道では「食育基本法」の制定前から独自の取り組みを行ってききましたが、制定後は17年12月に「北海道食育推進行動計画」（愛称「元気もりもり道産子食育プラン」）が策定され、21年12月には第二次計画として「どさんこ食育推進プラン」が公表されています。さらに翌22年7月には「どさんこ食育宣言」とともに、「食育」に関わる幅広い機関、団体からなる「どさんこ食育推進協議会」も設置されて、道民運動として「食育」を総合的に推進する体制がつくられました（図4）。この一連の動きの中で、筆者は、15年の「政策研究」にプロジェクトリーダーとして関わり、北海道らしい「食育」の展開について提言し（図5）、その後は、18年に制度化された「北海道食育コーディネーター」会議の座長として、行動計画の進捗や協議会の運営に関わっています。

図4 北海道における食育推進計画関連の動き

（資料：筆者作成）

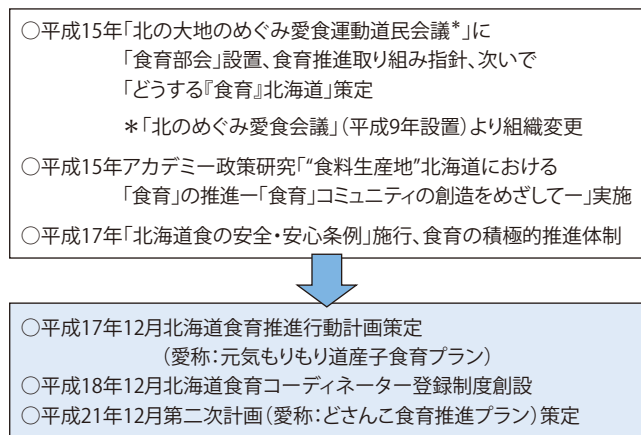


図5 北海道における「食育」コミュニティ（イメージ図）

（資料：平成15年度アカデミー政策研究報告書）



北海道における多様な食育の推進

「食育」が注目される以前から、「食」に関する様々な事業が実施されていましたが、「食育」という言葉が使われるようになって各事業の目的が明確化し、効果的な運営が可能になったと考えます。北海道では、教育庁、保健福祉部、経済部等が主管となって多数の事業が実施されていますが、ほかに(社)北海道歯科医師会、(社)北海道栄養士会等の専門職の団体、北海道農業共同組合中央会、ホクレン農業共同組合連合会、(社)北海道酪農畜産協会等の生産側の団体、そのほか、流通や消費者の団体等、実に広範囲に、それぞれの団体の特性を活かした多様な事業が展開されています。今後、これらの事業については、「どさんこ食育推進協議会」が中心となって情報の共有化が図られ、相互の協力・支援体制が強化されていくものと期待しています。

ここで、筆者が関わった「食育」の実践活動から主なものを紹介させていただきます。まず、所属する大学では栄養士・管理栄養士養成を行っています。栄養士・管理栄養士はまさに将来の「食育」の実践・指導者です。本学では、希望によって栄養教諭の資格も取得できますが、この栄養教諭という資格制度は平成17年度からスタートしたもので、「食育」の面で大きな期待がかけられています。従来の学校給食における栄養職員の業務に加え、教壇で「食」に関する授業を担う業務が増えたわけで、「食育」が教育の一環として位置づけられたことにほかなりません。栄養教諭に限らず、栄養士・管理栄養士も各分野で「食育」を実践・指導しますので、そのスキルアップを目的として、正課内、外において、とくに農業体験の機会を多く持つように配慮してきました。

そのうち正課外の企画として、石狩、後志地域の若手生産者との交流によるファームステイ、料理講習会等を実施するプログラムがあります。このような活動の中からは、地域の生産物の高付加価値化に向けたアイデアが生まれることもあります。例えば、当別町

の「亜麻」への関わりは数年に及び、「亜麻」の畑での除草作業体験から、収穫した種子を活用したレシピ開発まで学生たちが担当しました。提案した数種のレシピのうち、「グリッシーニ」は当別町のパン屋さんで試作、実用化され、本年の夏に行われた「亜麻祭り」（当別町）の際にお披露目され、好評、完売しました。将来、当別町の名物の一つに成長してほしいものです。

そのほかにも、「札幌のタマネギ」、「羅臼の鮭節」等、各地で注目される生産物と関わることで、学生たちは明らかに「食」に対する価値観を変えていきます。卒業後は、この体験や大学で培ったノウハウをそれぞれの地域、分野で活かし、今度は「食育」の実践・指導者として活躍してくれるものと思います。

平成22年12月に策定された平取町食育推進計画には、策定委員会アドバイザーとして関わらせていただきました。平取町も豊かな生産物に恵まれた地域です



天使大学学生と当別町若手生産者の協働による亜麻畑の除草作業



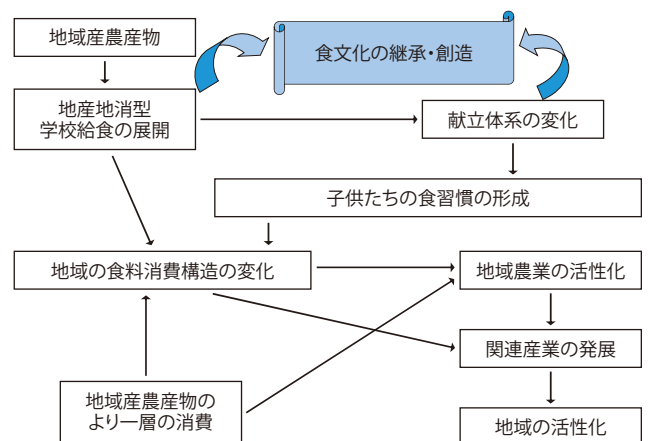
当別町の亜麻種子を活用したグリッシーニ

が、とくに知名度が高いのは「ニシパの恋人」と称されるトマト及びそのジュースです。そこで、計画を遂行するに当たり、学校給食や町のレストランで「ニシパの恋人ランチ」を設けることを提案させていただきました。地域を代表する生産物は、地域で愛されるものであるべきで、また、学校給食で活用されることで子どもたちに地域の「食」への誇りと思いが受け継がれていくと考えるからです。学校給食で「ニシパの恋人ランチ」は直ちに登場し、また町内のレストランでも間もなく登場するとの報告をいただき、平取町が「ニシパの恋人」という「食」で一層、盛り上がっていくものと期待しています。

学校給食と地域産業の連携が見事といえる北海道内のモデルケースとして、置戸町の例があります。地場産物を用いたベテラン栄養士さんのこだわりメニューに加え、町の基幹産業である木工の食器が用いられる給食は、まさに置戸町民にとっての誇りです。

学校給食を通じた「食育」は、とくに地域の食文化を継承し、また創造していく上で重要な位置づけにあります（図6）。ただし、学校給食に限らず、子どもや若者に地域の「食」を伝える「食育」プログラムは、地域の活性化と将来の発展に大きく寄与してくれますので、地域の様々な分野の方々が連携して進めていただきたいと考えています。

図6 地産地消型学校給食への期待



(資料:「日本農業新聞」平成14年7月9日付けより引用改変)

地産地消と北海道型食生活

北海道の学校給食の場合、食材の地産地消はかなり進んできました。平成22年度に行った北海道内の女性団体への調査でも、地産地消への関心の高まりが確認されています。地産地消の推進は、地域農業（生産者）を支える意義に加え、旬の食材を鮮度良い状態で入手することもできるので、栄養面、おいしさの面で消費者にもプラスと考えることができます。地域の特産物を知り、利用することで、地域への愛着もわいてくるでしょう。

先述した「日本型食生活」を構成する食材は、実はほとんどが北海道の生産物ばかりですから、北海道で地産地消を意識して「日本型食生活」を実践すると、それはむしろ「北海道型食生活」と呼ぶ方が自然ではないかと考え、筆者は数年前から目標として「北海道型食生活」を提唱しています。

平成18年、「札幌市食育推進計画」策定に札幌市食育推進会議会長として関わりましたが、その柱の一つに「北海道型食生活」の推進を据えさせていただきました。中央卸売市場を有する札幌市は、北海道各地の特産物が集中してきますので、最も「北海道型食生活」を推進するのに恵まれた環境にあるといえます。札幌市は、「食育推進計画」の一環として広く「北海道型食生活」のレシピを募集するなどして、市民への普及を図っています。

「地産地活」のすすめ

北海道の食料自給率は、エネルギーベースで200%に及びます。単純に考えてみますと、生産物の地産地消を徹底して北海道内で100%消費しても、残りが100%という計算になります。この100%を生産地としてどのように活用するかという工夫が大切ですが、これまでの北海道は国内外に対して生産物そのものを供給することに重点を置き、残念ながら、生産物を活用した高付加価値製品を創造するという動きには消極的であったと言わざるを得ません。

そこで、筆者は「地産地活」というスローガンを提案し、地域の特産物の一層の高付加価値化を、地域の人々の情熱を原動力として推進し、地域の活性化になげたいと考え、既にいくつかの特産物について地域の方々との連携を図っています。このような活動も、地域における「食育」の一環として推進していくことが鍵になると考えています。

「食」は、単に生命の維持に役立つだけでなく、人々に楽しさ、喜び、夢を与え、人と人とのコミュニケーションを築く上でも重要な役割を果たします。「食育」は、そのような「食」がもつ多様な機能を伝える絶好の機会であり、北海道は「食育」を推進する上でこの上ない環境が整っているといえます。これからも北海道の「食」を活かした、北海道らしい「食育」が、北海道各地で展開されることを願っています。