

第20回 「食」と「漁」を考える地域シンポ 報告集

魚食の文化をどう伝えるか

■と き — 2013年9月27日（金） 午後1時から5時

■と ころ — 豊海センタービル2階会議室

■共 催 — 一般財団法人 東京水産振興会・一般社団法人 漁業情報サービスセンター

■後 援 — 日本おさかなマイスター協会



2014年2月

発行：一般財団法人 東京水産振興会
一般社団法人 漁業情報サービスセンター

プログラム

コーディネーター：二平 章（漁業情報サービスセンター・茨城大学地総研）

主催者挨拶：渥美雅也（東京水産振興会） 13：00－13：10

趣旨説明：コーディネーター

第1部 魚と食を考える

特別講演：

今伝えたい食ものがたり 13：10－14：00

根本悦子（クッキングスクールネモト主宰）

話題提供：

1. 魚食に対する日本人の意識 14：00 - 14：25

宮本博紀（大日本水産会）

2. 出前授業「さかなには骨がある」の取り組み 14：25－14：50

大森良美（日本おさかなマイスター協会）

3. 「さかな丸ごと探検ノート」を使った食育授業 14：50 - 15：15

高橋千恵子（NPO 法人食生態学実践フォーラム・管理栄養士）

パネル討論： 15：25－16：25

司会：二平 章

第2部 サンマの南下動向をさぐる

1. 豊海おさかなミュージアム

特別企画展「ごちそうサンマ！」の紹介 16：25－16：40

木村 恵（東京水産振興会）

2. サンマ漁の現況と今後の南下動向 16：40－16：50

渡邊一功（漁業情報サービスセンター）

第3部 炭火焼きサンマを楽しむ交流会

気仙沼直送のサンマを味わいます。 17：00－18：30

会費：男性 2,000 円、女性 1,000 円

先着 50 名様

プロフィール

【特別講演】

根本悦子（ねもと・えつこ）

専門分野は食育・臨床栄養学・食文化・調理技術。「日本古来の食文化」が失われることへの危機感をもち、食文化の歴史や伝統、食べものと身体の関係性をテーマに講演・健康指導活動を行なっている。著書に「今伝えたい食ものがたり」（芽ばえ社）、「あなたに贈る食ものがたり」（文芸社）。

【話題提供】

宮本博紀（みやもと・ひろき）

1974年3月水産大学校漁業学科専攻科卒、日本水産トロール部遠洋漁船航海士、北太平洋すり身加工漁船、カナダ・米国東岸凍魚トロール漁船航海士歴任。NY沖操業中の1977年3月米国が200マイル法施行、200マイル外に3日間待機、日米交渉決着後操業再開。1979-83年NY駐在、大西洋水産物買付対日輸出、マグロの空輸事業など。1988-92年ウエリントン駐在、水産物買付に加え、牛肉加工・牧場合弁会社現地副社長、1987-2001年ジャカルタ駐在、現地華僑会社事業アドバイザーとしてマルク州でエビ養殖・加工事業、帰国後海外事業主体に担当、2012年6月大日本水産会へ移籍、魚食普及事業を担当、現在に至る。

大森良美（おおもり・よしみ）

水産物流通業界紙記者を経て、現在、築地市場内にある一般財団法人水産物市場改善協会（おさかな普及センター資料館）勤務。日本おさかなマイスター協会事務局長。主に食育事業の企画・運営を行っている。「スーパーの生鮮食品がお店に並ぶまで」（自由国民社）監修・執筆。食生活ジャーナリストの会会員。

高橋千恵子（たかはし・ちえこ）

女子栄養大学を卒業後、保育所栄養士、女子栄養大学助手、国際学院埼玉短期大学助教授を経て、現在NPO法人食生態学実践フォーラム理事、東洋学園大学兼任講師（「栄養学」等）。管理栄養士。「さかな丸ごと」専門講師として、養成講師研修会やサポーター研修会の講師を務める。東京水産振興会と協働し「豊海おさかなミュージアム食育セミナー」学習会の企画検討、実施に携わる。主な著書に、「共食手帳」「南三陸町仮設エリアから発信“からだ・心・くらし・地域や環境にぴったりあった食事作り”共食会ワークブック」（いずれも共著、群羊社）。

【第2部】

木村 恵（きむら・めぐみ）

1976年千葉県生まれ。東京海洋大学水産学部海洋環境学科卒業。2000年より財団法人東京水産振興会に勤務。現在、主に豊海おさかなミュージアム食育セミナーを担当。

渡邊一功（わたなべ・かずよし）

1970年千葉県船橋市生まれ。東京水産大学水産学研究科修士課程修了後、漁業情報サービスセンターに勤務。2006年に東京海洋大学にてサンマに関する研究で博士号を取得（海洋科学博士）。主にサンマ・スルメイカ・マイワシ・マサバなどの来遊状況や漁場形成に関する仕事、データベースの管理などの仕事を行っている。現在、一般社団法人漁場情報サービスセンター課長代理。

【コーディネーター】

二平 章（にひら・あきら）

1948年茨城県大子町生まれ。北海道大学水産学部卒業後、茨城県水産試験場で長く研究員生活。東京大学海洋研究所研究員、東京水産大学非常勤講師、立教大学兼任講師などを兼任。現在、茨城大学地域総合研究所客員研究員、社団法人漁業情報サービスセンター技術専門員、北日本漁業経済学会会長。農学博士・技術士（水産部門）。2001年にカツオの回遊行動研究で水産海洋学会宇田賞受賞。「カツオの自然誌」を高知新聞に連載中。

挨拶

佐藤 亮輔

(気仙沼漁業協同組合 代表理事組合長)



気仙沼漁業協同組合の組合長をしております、佐藤でございます。本日、二平さんから魚食の大切さとサンマのPRをお願いしますと話がありました。気仙沼のサンマを使った交流会ということもあり、参加させていただきました。大変有り難いです。

本日は6名の先生方がお話をされ、そのうち4名が女性だそうです。資料で講演していただく先生のお写真を拝見しまして、大変感じのいい、立派な方たちなのでお会いするのを楽しみにしていました。けれども、なんとなく声を掛けにくくて前ばかり見ていました。どうぞよろしくをお願いします。

魚食につきましては先生方がいろいろお話しされるので、私からは特に申し上げません。ただ、一つだけ申し上げますと、私たちが生きていくためには物を食べなければなりません。その食べる物はどこから来るのかというと、海と畑だけです。けれど、多くの消費者はそのことを知らず、スーパーに行けば売っているという程度の認識です。いろいろとご活躍されている水産庁の上田勝彦さんは、魚は知らなければ食べないとおっしゃっていました。「食べてもらえない魚は獲っても仕方がないかもしれないが、それなら知ってもらえないといけない」と。ぜひ魚食をPRしていただきたいし、私は今日、そのための勉強をしに来たわけです。

今年のサンマについて、今は値段が非常に高いです。高いということは獲れないということ。漁業者は魚が安かったり、獲れなかったりで、だんだんだんだん数が減ってきて、今純粋な漁業者は日本全国で二十何万人しかいないそうです。農家も同じような状況ですが、ただ、農家は漁業者の10倍ぐらいいます。たった二十数万で日本の魚食を支えているということは本当にすごいと同時に、とても恐ろしい話です。

本日のシンポジウムで、いかに魚食が大切か、そしてどのような人たちが魚を獲っているのかということを含めて、ぜひPRをしていただきたいと思います。少しでも多くの魚を食べていただいて、少しでも高く買ってもらって、漁業が衰退、消滅しないように、いろいろな立場からいろいろ応援してほしいという思いで今ここにおります。

本日はどうぞよろしくをお願いします。ありがとうございました。(拍手)

趣旨説明

二平 章

(社団法人 漁業情報サービスセンター 技術専門員
茨城大学地域総合研究所 客員研究員)



皆さん、こんにちは。「食」と「漁」を考える地域シンポは本日で 20 回目を迎えることになりました。4 年前からスタートして、こんなに早く 20 回に到達するとは考えてもいませんでした。とても感慨深い思いでいます。

お手元の資料に、味の素食の文化センターが中心となって編集している食の雑誌『ヴェスタ』の記事があります。私が魚食について書いたもので、ぜひ後で読んでみてください。

本日の趣旨について、最初に少しお話しします。皆さんご存知かもしれませんが、日本人が魚とずっと密接に関わってきたのは、地理的な条件があったからです。日本の国土面積に対する海外線の長さはデンマークに次いで 2 番目です。日本は細長い国土ですから、皆さん海に近いところに住んでいます。昔から魚に触れ合う機会が多い地理的条件を持っているので、日本人は魚と縁がありました。

伊勢神宮の神様のお食事は、1 日に 2 回で、毎回魚が出ます。なかでもカツオは、食事ごとになくてはならない魚です。昔は生のカツオだったそうですが、今はかつお節です。1 日に 2 回、神様は魚を食べているわけですから、日本人が昔から魚と縁が深いということを示していると思います。

国別の魚の消費量と平均寿命の関係を見ると、魚の消費量が多いと平均寿命が延びているのではないかということが分かります。この関係から、世界中で魚はヘルシー食品だと認識され、健康のために魚を食べようという動きになっています。

今、世界の国々は魚食に対してどのように動いているのでしょうか。韓国や中国、アメリカ、EU はずっと消費量が伸びています。これが外国の魚食に対する流れです。アメリカやヨーロッパにはおしゃれな寿司バーがたくさんでき、寿司ブームが起きています。日本食は健康だというのが世界の流れだそうです。

アメリカ政府が 2010 年に出した食生活ガイドラインは、アメリカ人は週 2 回以上魚を食べなさいと指導しています。魚には特に胎児や幼児には欠かせない栄養があるので、マクドナルドのハンバーガーばかりではなく、魚を食べなさいと、国がガイドラインを作成しています。

一方、日本は、1 人当たりの魚の消費量はとても多いのですが、90 年代頃から頭打ちになり、徐々に減ってきています。厚生労働省の国民健康・栄養調査によると、日本は 2000

年に入って魚の消費量と肉の消費量が逆転してしまいました。調査は2010年までしかありませんが、この差はその後も広がっているのではないのでしょうか。今まで日本人は魚食の民だという本もありましたが、もうそのような本は通用しません。日本人は肉食の民に変わりつつあります。日本は今、外国とは違う逆の方向に進んでいます。

日本人の健康をつくってきた魚食文化は世界が認めています。その文化をどのように次の世代に伝えていけばいいのかということについて、日々努力されている方々からご意見を伺いたいというのが本日のテーマです。

最初に登場いただく根本悦子さんはクッキングスクールを主宰されています。食のものがたりに関する本を執筆され、日本の伝統食は単なる伝統ということではなく、生活に合った、非常に合理的な食だと書かれています。伝統の食文化はどのような意味を持っているか、また旬の食材が持っている力、そして魚と健康についてお話しいただきます。

次に、魚食普及の活動を実践されている3名の方にそれぞれの活動を紹介いただき、その中での感想をお願いしています。

大日本水産会の宮本さんからは魚食普及活動や意識調査について説明していただきます。日本おさかなマイスター協会の大森さんには、「さかなには骨がある」という授業を通しての普及活動についてお話をいただきます。私も授業を見せていただきましたが、とても面白い授業でした。そしてNPO法人食生態学実践フォーラム・管理栄養士の高橋さんからは、おさかな探検ノートを使った食育授業を事例としてご報告いただきます。会場の皆さんからいろいろとご意見をお伺いしたいと思います。よろしく申し上げます。

日本の魚食事情

魚パワーで健康と元気を



シンポ開催趣旨

にひら・あきら
(漁業情報SC/茨城大学地総研)

2013.9.27 食と漁シンポ

日本人と海

- 日本 長い海岸線、複雑な地形・地質、
- 人と海のかかわりを密にした
- 国土1000km²あたり海岸線の長さ

- 1位 **デンマーク** 150 km
- 2位 **日本** 90 km
- 3位 **イギリス** 36 km
- 4位 **イタリア** 17 km

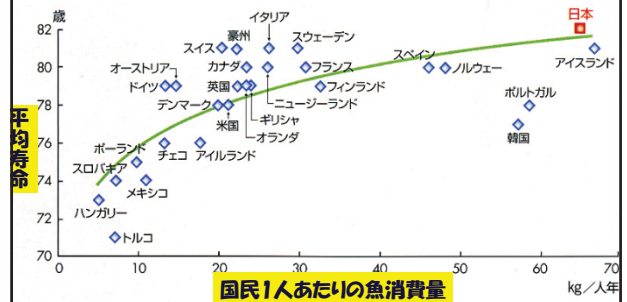


伊勢神宮の神饌（神様の食事）

魚は神様にとって大切な品



魚介類消費量と平均寿命の関係



資料:FAO「FAOSTAT」、WHO「The World Health Report 2006」を基に農林水産省で作成。
注:国民1人1年あたりの魚介類消費量及び平均寿命は2004年の値である。

世界の魚消費量は増大傾向



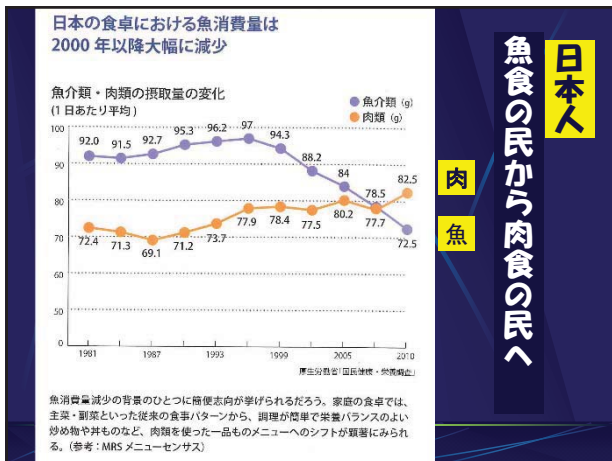
世界平均で見ると、1人当たり消費量は50年間で2倍近くに増加。各国・エリアにおいて経済成長や社会実情を背景に魚食に向かう傾向がみられるが、日本は近年減少傾向にある。

アメリカ人は週2回以上、魚をたべなさい

米国 魚食を奨励



米国政府：「2010年食生活ガイドライン」



日本人
魚食の民から肉食の民へ

本日のテーマ

日本人の健康をつつてきた魚食文化をどう伝えていくか？

本日の話題

- 根本さん：伝統の食文化、旬の食材の力と健康
- 宮本さん：魚食普及活動、意識調査
- 大森さん：「さかなには骨がある」授業
- 高橋さん：「探検ノート」による食育授業

活発な討論をお願いします

終了後、炭火焼きサンマと生ビールがまっています

食の未来：私からのメッセージ

- 地域における農の文化、漁の文化を知る。
- 食(穀物・野菜・魚介類)を知り、食を楽しむ。
- 高度成長期に失った地域・伝統の良さ
- 季節行事・食文化の再発見。
- 安全・安心・新鮮そして健康な食
- 穀物・野菜・魚介類を食べ続ける
- 消費者と生産者の協力
- 地域の農業・漁業を守る。

日本の農業・漁業を応援しよう！

特別講演

今伝えたい食ものがたり

根本 悦子
(クッキングスクールネモト 主宰)



皆さま、どうもこんにちは。ただ今ご紹介をいただきました、根本悦子と申します。どうぞよろしくお願いいたします。

私がクッキングスクールを立ち上げたのは、今から 30～40 年前です。当時、私は保健所で国民栄養調査を担当しておりました。今でも保健所では国を挙げての国民栄養調査を実施していて、各家庭で何をどのように食べていたか、約 2 週間の献立を抜き打ち調査します。約 2 週間分のメニューを提出していただいて、この地域はこのようなものを食べているということが分かります。栄養士である担当者は栄養をチェックして各地域に出向いていきます。

田舎ですと、今は公民館やコミュニティーセンターがありますが、当時はそのような施設が全くありませんでした。あったのはキッチンカーというバスだけでした。それも県に 1 台だけ。今は健康バージョンのバスを出していて、もう一台、食の指導をするバスがあります。キッチンカーを運転して空き地に駐車して、裏側にあるドアをぱっと開くと、ちょっとしたテーブルが出てくるので、そこにコンロを並べて栄養指導をしていました。ただ、野外活動ですから、集まってくる方は雨が降ってきてしまうと帰られてしまいます。

栄養指導をしていく中で、皆様方から上がってくるメニューが、日本の食文化とは程遠いメニューに様変わりしていくことをとても感じていました。インスタント食品が出回っていましたし、特に私が一番目についたのは、日本の伝統食や郷土食、それから五節句という行事の大きな節目の料理がありますが、既に三十数年前から、そういったメニューを書かれている方はいらっしゃいませんでした。

私は、このまま 30～40 年経ったときに、食を通して日本は大きく変わってしまうのではないか、生き方も、仕組みも、マナーも、モラルまで絶対に変わっていく、これから大変な時代が来ると感じました。まだ 20 代で若かったですから、調査も大事だけれど、食べるということ、そして体と密接に関係のある日本の食文化をきちんと伝えていかなければならないと、クッキングスクールを立ち上げました。そのときでも、間に合うかなと感じていました。

それがそのとおりに当たってしまいましたね。今、私はクッキングスクールを立ち上げて 36 年になりますが、私が昔保健所で指導していたときは成人病対策と言っていました。国は 1996 年まで医学的な調査をずっとしていましたが、この 1996 年から成人病という言葉

を使わなくなりました。なぜかという、成人病は20歳を過ぎている方がかかる病気のことを指していますが、成人病にかかった方々は、昨日や今日の食事が悪くて、今日から糖尿病になるわけでも、血圧が悪くなるわけでも、痛風になるわけでもありません。15～20年前にさかのぼり、その時の患者の生活状態が非常に大きな要因となっていることが明らかになりました。

成人病という、20歳過ぎにかかった病気だとしても、小さい子供のときから原因の根っこがあるのであれば成人病とはいえません。そこで国は成人病を生活習慣病と名称変更しました。ところが、国はせっかく名前を変えた生活習慣病の調査をほったらかしにしまして、2003年に徹底的な調査を行いました。その結果、亡くなられた100万人中の65%が、掛からずに済んだかもしれない生活習慣病で亡くなっていることが明らかになりました。

そして、新たにまたメタボリックシンドロームという言葉が生まれました。同時に、がんより恐ろしい病気が見つかりました。その病気とは血栓であり、脳梗塞であり、心筋梗塞です。その患者数は今やがんより多いです。血栓は、今ここで倒れてしまったらその場で終わりです。8月に2日続けて、バスの運転手さんが脳梗塞や心筋梗塞を起こされて、乗客がブレーキを押して助かったという事故が立て続けに起こりました。茨城県警や県の交通安全協会まで、食の私が話をしに行くようになってしまっています。

先ほど、アメリカで1週間に2回は魚を食べるようにと指導されていると、二平さんがお話しされました。結局、何が大切かという、DHA（ドコサヘキサエン酸）です。血栓対策の薬の中にはDHAが入っています。DHAには血液をさらさらにする効果があります。

私は25年前に、ひたちなかの医師会から魚を食べるように指導してほしいと依頼されて、特に産婦人科を中心にお話ししています。今でもこの活動を続けていて、今年で26年目です。婦人科では毎日、来院された患者さんに食事内容を書いてもらいます。まず魚など書いてありません。妊産婦なのに。ですから今は、病院でDHAのサプリメントを出すような状況です。何とか魚を食べるようにと伝えていますが、生臭いとか、包丁が使えないとか、なかなか状況は改善しません。出刃包丁文化は日本だけですが、包丁も使えないというのが現実です。



クッキングスクールを立ち上げて36年になりますが、なぜ伝わらないのだろうかと非常に思います。これは魚だけではありません。日本の食文化は失われてしまいました。

どうしてなのだろうかと考え、最初に挙げられることは、家族構成が大きく変わったということです。私たちは昭和30年代くらいまでは大家族制度でした。お父さんとお母さんがいて、おじい

ちゃんやおばあちゃんもいて、さらにひいおじいちゃんやおばあちゃんたちもいて、親戚も一緒に住んでいたりで、子供たちも4~5人は普通にいました。

実はこれは私が育った環境です。私は長女で、下に弟、妹たちがいます。父と母がいて、おじいちゃん、おばあちゃん、ひいおばあちゃんたちがいました。明治時代の女性が4人ぐらいいましたので、昔は本当に不思議な話が多かったです。

例えば朝、お茶を飲み忘れたら7里に戻ってもお茶を飲みに帰る。それから朝、梅干しとお茶を飲めば100里先から福が来るとか、こういった妙な話、不思議な話で、合理的でもなければ、感動的なものでもありません。何のこともだか一切分からない話です。でも昔は「あのおばあちゃんが言っていることは本当だから、いいから食べろ」とか、「あのおじいさんが言っていることは間違いがないから、いいから黙って言うことを聞け」とか、それが普通でした。そして母親も「あのおばあちゃんたちが言うことは絶対に本当だから、きちんとすることを聞くんだよ」というしつけでした。だから、目上の人に対しての感謝や尊敬の心がありました。

日本で最初に失ったことは尊敬と感謝です。これが日本では消えました。夫婦と、子供も1人とか2人ですから、まず主導権が変わります。昔は姑がその家を守るために、嫁にきちんとしつけをしました。嫁はつらくても黙って言うことを聞いて家を守ります。嫁という字は家に嫁ぐですから、徹底的な教育をされました。

今は子供中心型で、子供が好きなものを好きなように好きなときに好きなだけ、どんな格好でもどうでもいいとなってしまっています。このような状況で、日本の食文化の在り方を伝えることは本当に大変なことです。徹底的に細かく、一からやり直さなければいけない部分だと思います。

食を志す前に、私は基本的な食文化を習いましたが、それは日本だけでありません。陰陽五行説というのがあり、陰と陽という二つのバランスでこの宇宙はすべてを支配されています。夜は暗い、でも朝、目を開けたら明るくなっている。右手があつて、左手がある。そして上があつて、下がある。男だけではない、女もいる。陽と陰です。暗い、明るい。上があつて、下がある。先ほど佐藤組合長も言われましたが、すべては海と畑のものです。海と水と土がある。陰と陽の中で私たちは生きているわけです。

一年の中で、1月1日、3月3日、5月5日、7月7日、9月9日、ちょうど1桁の奇数の数、割り切れない数を陽の数といいます。奇数は陽で、おめでたい数ということで、行事になりました。けれども、行事になった途端にこれらの日が忘れられてしまった時代があり、お祝い事になりました。3月3日は女の子の節句、5月5日は男の子の節句、7月7日は七夕様、9月9日は菊の花のお節句というお祝い事になっています。

どうしてお祝い事に変えてまで伝えようとしたのか。陽の裏には必ず陰があります。良いことばかりではありません。良いことの裏には必ず陰があります。1月1日はとても良い日です。ですが、奇数は体が非常に燃え上がり何でもしたくなりますから、張り切って仕事し過ぎると、目がかすんだり、腕が痛くなる、腰が痛くなるといった症状が出ます。

これは医学的にも証明されています。ですから、こういうときほどゆっくり体を休めましょうということなのです。

1月1日は体をじっくり休めるために、その祝い膳としておせち料理があるのです。1月1日は無理せずに、いい日だから次の日困らないように、お正月料理をいただきます。3月3日も、この日は休んで、陽の裏にある陰を防ぎましょうとなっている。これは、人生のいいときほど気をつけましょうという、一つの暗示でもあると思います。

日本のしきたりとして、私は物心が付いたときから、元旦には必ず、湯飲み茶わんに梅干しと昆布を入れて、お茶を入れます。これは儀式で、昔は必ず各家庭で行われていました。親から伝承されている家庭では今でも行っています。伝承されていなければ、何のことかわからないでしょう。

かつて、日本で高熱続きの疫病が大発生したときに、何をしても治りませんでした。ところが、茶色くこんがり焼いた梅干しと昆布を入れたお茶を飲ませたところ、疫病が消えました。現在も天皇は、いざというときに梅干しと昆布とお茶だけは忘れないようにという願いを込めて、年初に執り行う元旦の儀式で、皇福茶をいただくことになっているのです。

今、元旦に皇福茶を飲む家庭はどれくらいあるでしょう。そのお茶は男が汲んできた水を使うことで家族を守ることになりますから、元旦の日は男が水を汲まなければいけません。男が水を汲んで、その水を奥様が沸かして、昆布と梅干しを入れたお茶を飲まなければいけません。これは日本の食文化です

私は子供の頃から 1年間分の梅干しと昆布とお茶を絶対に確保しておくようにと言われていました。東日本大震災のときに、私はすぐにそれらを確認しました。昆布は3年分、お茶は1年分、そして梅干しは毎年漬けていますから、5年分ありました。そのうち、テレビの番組で「ヨウ素が飛んだ」と報道されました。この点については、後からお話しします。

私たち日本人はお魚も大事ですが、まず海藻文化です。日本列島は地震が多く、火山も多いので、とにかく土地がやせています。日本の鶏が産んだ卵とイギリスの鶏が産んだ卵では、イギリスの卵のカルシウム含有量は日本よりも1.67倍多い。ということは、土も水も雑草も、カルシウムが多いということです。水も国によって軟水か硬水かと違います。日本は軟水です。ですから、生まれつき骨格が違うということです。例えばサッカー選手を見ると、日本人選手と外国人選手の骨格は少し違います。

では、日本人が長生きできる民族であるのはどうしてかということ、土地がやせている分、海に囲まれ、海藻や魚文化が生まれたからです。北海道には昆布、東北地方にはノリ、茨城県沖にはヒジキとワカメ、そして九州、奄美大島、沖縄はモズク。全国に海藻があります。

そして、日本のカルシウムの少ない土壌には豆があります。近年、男性の2人に1人は痛風にかかっているといわれています。この原因の一つは豆です。確かに豆は栄養豊富で

重要です。けれども、いくら豆が体にいいとしても、豆の食べ過ぎです。枝豆を食べて、ビールを飲んで、プリン体をたくさん摂取してしまっています。核酸を持つ豆をたくさん食べると尿酸値が高くなり、痛風になりやすくなります。けれども、昔の方はすごくて、昆布を忘れるなど言ってくれていた。

日本の食文化は、例えば湯豆腐は尿酸値を下げるために昆布を敷いて調理してきました。湯豆腐には昆布です。それから、納豆にはネギだけではなく、青海苔を振らないといけません。私が小さいときにはおじちゃんが納豆を売りに来てくれて、青海苔をいっぱい振ってくれました。私の言葉は随分なまっているでしょう。茨城県ひたちなかの浜育ち、旧那珂湊市生まれですからなまりは取れません。「学校に行くときには歯を磨けよ、歯が真っ青になるから」とよく言われました。お味噌は大豆ですから、昆布でだしを取り、1日1回はワカメのお味噌汁です。ワカメに含まれていない栄養がジャガイモにあるので、ジャガイモとワカメのみそ汁は1日1回食べ続けられてきました。ヒジキはマグネシウム関係で油揚げか大豆を入れます。

お豆腐には昆布を敷く。納豆には青海苔を振る。お味噌汁には昆布かワカメを入れる。このように海藻、つまりヨードを摂取することで、私たちはバランスを取ってきました。

それが、豆がいいからと、豆を山ほど食べるようになってきてしまいました。最近では、コーヒーという豆を飲みながら、カカオというチョコレートを食べる人もいます。豆だらけの生活で、最近、女性の痛風患者まで随分といらっしやいます。豆は本当に体に良いけれど、日本の土壌や食文化ということを考えなくてははいけません。

先ほど日本は長寿国だ、寿命が伸びたとありました。けれども、健康寿命は短くなっています。例えば今から5年前、女性の平均寿命は88歳でしたが、健康寿命は78歳でした。近年の健康寿命は73歳です。5年間で5歳も下がっています。男性もそうです。

つまり、1億2,000万人の日本国民全員が、15年間も国の健康医療費を使って長生きしているということです。これを何とか、平均寿命だけではなく健康寿命も伸ばすような食の在り方を考えなければなりません。

今、述べたような組み合わせが健康な料理、長生きできる料理です。栄養学だけでは駄目です。料理を作る組み合わせられる力、料理力がないと駄目です。これは日本の家族で古くから伝承されてきた力でしたが消えてしまいました。少し残念です。

先ほど、東日本大震災で「ヨウ素が飛んだ」と申し上げました。ヨウ素は甲状腺の病気を引き起こしてしまうと騒ぎになりました。ただ、ヨウ素は体内に10~20ミリグラムほどあります。そのうち80%が甲状腺に集まっていて、サイロキシン（チロキシン）というホルモンをつくります。このホルモンは代謝量の制御に関わり、成長に影響を与えます。ですから、糖尿病、痛風、生活習慣病で困っている方は、サイロキシンがたくさん使われてしまいます。成長期の子供にサイロキシンが少ないと成長が妨げられます。また、子供ができにくくなります。ですので、昆布を食べない、ワカメを食べないという人たちが増えていることは大きな問題です。

中国はかつて、甲状腺の病気がすごく多かったのですが、日本から中国に唯一渡ったのは昆布でした。北海道から沖縄経由で渡りましたので、沖縄の人たちは、昆布を非常に食べています。沖縄は昆布と大豆、豚肉の組み合わせがとても上手です。

そして今、中国では甲状腺の病気がとても少なくなりました。一方、日本人は小さい頃から海藻を食べていないために、甲状腺の病気がものすごく増えています。そして、男も女も不妊が問題となっています。ですが、豆と同じように、海藻も食べ過ぎはいけません。北海道で多いのですが、昆布の食べ過ぎによって甲状腺腫にかかりやすくなります。甲状腺腫になった場合にはお医者さんから、ヨード、つまり昆布や海藻を食べてはいけまないと止められます。

私たちは本来、豆と海藻と一緒に食べるという伝統的な食の在り方を、小さい頃からきちんと教えられてこなければいけませんでした。きちんと伝わっていれば、私たちが毎日海藻を少しでも食べていれば、必要なヨウ素を摂取していますから、いくら化学的なヨウ素が飛ぼうが体内に入ってくることはなかったはずですが、でも今の人たちは毎日摂取していませんから、化学的なヨウ素が飛んでしまうと体内に入ってしまう。だから、昔の方は毎日忘れないようにと言ってくれていたのです。そういったことが伝わっていません。そしてヨウ素剤を飲めばいいという話になってしまうのです。

その後、今度はセシウムが飛びました。セシウムとカリウムは同じ仲間のような意味があります。日本列島でカリウムが一番の多いものは梅とお茶葉です。だからお茶葉にセシウムが入り込んで、まず出荷停止になりました。梅の木も、それからタケノコや果物、カリウムの王様のキノコもそうです。すべてセシウムが入ってしまいました。

とりあえずお茶と梅干しがあれば、1日に約3.3ミリグラムのカリウムが摂れます。せめてお茶と梅干しで若干でも体の中にカリウムを摂っていれば、化学的なセシウムが入ることはありません。これだけではありませんが、梅干しとお茶には相当量の含有量があります。東日本大震災のとき、元旦の日に伝えようとされていたことにはとても大きな意味があったのだということを、私はまず思いました。

日本の食卓の今と昔を比べると、昔の食卓にはサンマかイワシ、もしくはサバやアジがいつもありました。毎日です。今は魚といえば、大体イカ、タコ、マグロ、サーモンの時代です。売られているものには、ほとんど骨がありません。骨がない魚が売られています。ところが、日本以外ではどの国でも骨を重要視しています。例えばフランスでは、魚でも豚でも牛でも骨という骨は全部抽出して、グラス・ド・ビアンドを作ります。パンを食べるときにお皿のソースを全て食べます。中国では、鶏ガラを使ったスープやフカヒレスープを飲んで、コラーゲンや栄養まできちんと摂っています。韓国も、ブタの骨を抽出して栄養を摂っています。

日本には魚をまるごと煮て、その煮汁までいただくという、伝統があります。フランス料理のグラス・ド・ビアンドをきちんと最後まで食べるのと同じことです。でも、今や青魚を食べることは消えてしまったかのような状況です。



日本の食文化には本当に意味があります。例えば、五節句ではありませんが、日本には古くから 2 月 3 日にイワシと大豆を食べる習慣があります。私は、なぜイワシと豆と一緒に食べてきたのか、何か意味があるのかと疑問に思い、調べました。その結果、医学会が 2003 年に明らかにした内容から、その意味を知ることが出来ました。人間は遺伝子、DNA を持っていて、活性酸素によって DNA が傷つけられること

で病気が起きます。簡単にいうと、食生活が偏って中性脂肪や血圧が高いと動脈硬化になりやすく、さらに活性酸素によってがんや血栓になりやすくなります。動脈硬化や血栓を防ぐには、不飽和脂肪酸とビタミン E の摂取が有効です。不飽和脂肪酸には中性脂肪を減らしたり、善玉コレステロールを増やしたりするといった、動脈硬化を予防する働きがあります。ビタミン E は、不飽和脂肪酸と一緒に取ることで、不飽和脂肪酸の酸化を防ぎます。不飽和脂肪酸がよく含まれている食品は何か、それと、ビタミン E が含まれている食品は何か。そう、イワシと大豆です。イワシには不飽和脂肪酸が、大豆にはビタミン E が含まれています。

大昔から続いてきたイワシと大豆を食べる習慣。医学会の発表から、その習慣の効果が 2003 年に明らかになりました。昔の人たちはイワシと一緒に大豆を食べることが体に良いと知っていて、そして今まで受け継がれてきているのです。ちなみに、節分というのは 2 月 3 日だけがクローズアップされていますが、本来は年 4 回あります。

先ほど組合長がおっしゃったように、食事は本当に海と畑のものの組み合わせです。魚だけではだめです。食べるものの組み合わせでプラスにもなる、マイナスにもなるということです。

自然界を観察すると本当によくできています。グリーンピースが出来る頃にアジが、ソラマメが出る頃にカツオが、そして枝豆が出る頃にサンマが出ます。魚と豆と一緒にいただく食文化が本当に意味あるものでびっくりしましたし、素晴らしい食文化を伝えてくれて本当に感謝と尊敬の念でいっぱいです。

私はこの年までずっと豆まきをしなかった年がありません。私の息子は東京にいますが、マンションでまくと大変だなんて言っていますが、でもやはり後々まで、孫やひ孫、その先まで、ずっとこういう文化が伝えられていけばと思っています。

私は「ゴマすりのすりこぎ棒は 3 本持ってから嫁に行け」とお年寄りからよく言われました。これは今の若い方からすれば変な話、妙な話、不思議な話でしょう。でも私は黙ってすりこぎ棒を 4 本持って嫁に行きました。でもこれは、ゴマがどれだけ食生活で大事かという現れだと思います。ゴマにはビタミン E がとてもよく含まれています。先ほどお話ししたように、不飽和脂肪酸とビタミン E を一緒に摂ると体に良い。不飽和脂肪酸が多く含まれる魚に、抗酸化作用のあるゴマがふつてある食べ物といえ、サンマやイワシのみ

りん干しですね。他にも、私の地元の茨城では、8月15日には必ず魚料理とインゲンのゴマ和えを仏様にお供えします。魚とインゲンのゴマ和えを食べることが身体にとっても良いということ、これまでの話からお分かりいただけると思います。

今は、昔ながらの食事が身体にいいと話しても駄目です。単に身体にいいというだけでは「何で、どうして」となってしまいます。ここまで科学的にお話ししないと納得してもらえません。私たち日本の食文化の持つ意味を一つ一つ明らかにしないと、伝統だけでは伝わっていかない時代です。昔なら「いいから黙って食え」で、伝統的な食文化が傳承されていきましたが、今は本当に難しい時代です。

さて、先ほどからお話ししている不飽和脂肪酸には、DHA や EPA (エイコサペンタエン酸) があります。ただ、熱によって酸化がすすんでしまいます。ですので、生のお刺身身がおすすです。それから、魚を煮ると煮ごりや煮汁ができますね。あの煮ごりや煮汁には DHA が含まれていますから、残さずいただいでください。

DHA は脳の働きに必要で、認知症や痴呆症にとっても関連があります。血液をさらさらにする効果もありますから、1日1グラム以上は絶対に摂っていただきたいです。けれど、今の若い方が1日に摂取している量は平均300ミリグラムです。日本の若い妊産婦も同じ状況です。今、妊産婦でも血栓が詰まるということが起きています。

健康診断で、動脈硬化が多少見られます、中性脂肪も若干高いし、血圧も高いと言われた方は要注意で、これが大きく固まってくると血栓です。血液の流れが細くなっていき、これが詰まってしまうと大変です。

DHA の摂取量が平均で300ミリグラムというとお魚をほとんど食べていないと言える状況です。サンマで考えると4分の1切れぐらいの量の DHA しか摂れていないということです。現代の妊産婦の中には、お産中に意識がなくなる人もいます。医者が「ほら、あなた頑張ってる。はい、いい赤ちゃんが生まれるんだからね」と言っても意識がない。これは血栓です。脳梗塞や心筋梗塞の心配もあります。ですから、産婦人科は脳外科と心臓外科と常に連絡を取り合っていますし、茨城県でもドクターヘリを増やして対応しているくらいです。

今、女性に多い病気の一つに子宮筋腫があります。医者は別名ビタミン A 欠乏症と言っていますが、これは緑黄野菜の摂取不足です。例えば、日本の食文化にはごま和えがありますが、今の若い方はあまりごま和えを食べません。今はスムージーとか、おしゃれな食べ物がありますが、緑黄野菜は生で食べると約20%しかビタミンAとして働きません。茹でて40%です。ビタミンAは脂溶性ビタミンで、緑黄野菜が体の中でビタミンAに変換するためには、少しの油が必要です。ですから、和えものはビタミンAを効果的に摂れる、先人の知恵なのです。

日本では2.7人に1人、子宮筋腫です。3年前までは3~4人に1人でした。筋腫の手術をしていて、血栓が原因で亡くなってしまうケースもあります。

ですから今、産婦人科はとにかく魚、DHA を何とか摂取できないかと手をつくしています。

ただ先日、産婦人科を伺いましたら、もう食事指導では間に合わないからと、DHA のサプリメントを並べられてしまっていました。私はせめてサバやサンマの缶詰でもいいから食べてと言っています。そうしたら、みんな缶詰を買って食べてくれます。付近のお店から缶詰がなくなっちゃうんじゃないのと思うくらいです。ただ、同時に今の方たちに魚を食べる文化をどのように伝えたらいいのか、本当に頭を悩ませています。

とにかく子供が喜ぶように、若いお母さんたちに「魚っておいしいね」と言ってもらえるように、努力していかなければいけないと思います。11月にひたちなか市で産業祭（産業交流フェア）というイベントがあって、3枚におろして皮をひいたサンマをミンチにして、地元の美味しいサツマイモを入れて、がんものようなものを提案しましたら、これがすごく美味しくできました。2つ100円で売ろうかと、昨日会議をしたばかりです。

DHAを1日1グラム摂るには、最低でもサンマ1匹、イワシだったら2匹、カツオの切り身のお刺し身だったら7切れぐらいいは食べていただきたい。青魚にあるDHAを摂取して、血液をさらさらにしていただきたい。また、魚を食べると頭の働きが非常に良くなります。頭が良くなるとは言っていません。頭の働きがよくなるわけですから、私たちはもっともっと魚を食べる文化を広げていく必要があります。

先ほどの食文化について、もう少しお話しさせてください。先ほどのお正月にいただく昆布と梅干しの皇福茶は、要するに海草を忘れるなということです。お茶を飲んで、昆布と梅干しを食べてから、屠蘇散（とそさん）を3日間飲みます。お屠蘇ですね。屠蘇散は忍冬、甘草、茯苓、桔梗、桂皮といった薬草を調合したもので、昔は腎臓、肝臓、血圧の薬として飲まれていました。

1990年に、アメリカの国立癌研究所は、がん予防に効果のある40食品をピラミッド状に表したデザイナーフーズ・ピラミッドを発表しました。そのピラミッドには、お屠蘇に含まれる生薬が2種類、入っています。最近では正月にお屠蘇を飲む日本人が少なくなっていると思いますが、アメリカではがん予防に効果があると、毎日の摂取を推奨しています。ハーブティーというものがありますが、つまり薬草茶です。日本にも昔から伝わる薬草茶がありますが、これもまた今の人たちはなかなか飲みたがらないですね。

お正月といえば、私はなぜ数の子が子孫の繁栄なのだろうと不思議に思っていました。体に微量に必要な成分を微量成分といって、亜鉛はその微量成分です。細胞や染色体に深いかかわりがあります。亜鉛は味覚やたんぱく質形成に関係していて、亜鉛が不足するとがんや動脈硬化、糖尿病に影響するといわれています。また、男性の精液に多く含まれ、精子の形成に重要な役割を果たしています。

1月の魚で、亜鉛が多く含まれているのは数の子です。ですから、数の子は子孫繁栄なんです。数の子だけでなく、明太子や筋子、イクラといった魚介の卵、カキにも亜鉛が多いです。また、緑黄野菜にも多いです。

昔の方は栄養学的なことではなくお正月の数の子を子孫繁栄と言ったのだと思いますが、今、栄養学的に調べるととてもすごい意味を持っていることが分かります。

また、黒豆には鉄分と黒色のアントシアニン、イソフラボン、ビタミンB1などが含まれていて、女性ホルモンに似た働きをします。女性にとっても良い食品です。そして、田作りはカタクチイワシの稚魚ですから、カルシウムがたくさん摂れます。

ですから、おせちの数の子、黒豆、田作りを食べることで、身体に良い成分をきちんと摂ることができるんです。お正月にきちんとおせちを食べることで1年の身体作りをして、身体が陰にならないように守るということです。

3月3日には桃の種を煎じて飲む、杏仁湯があります。桃の種は血液の循環を良くする働きがあり、漢方薬として利用されています。5月の柏餅の柏の葉には抗菌作用があり、ヨモギは止血作用のある生薬です。日本人は、虫の多い田植えの時期に柏餅を食べ、また菖蒲湯に浸かることで、皮膚を整えてきたのです。

8月はどういうわけかほおずき市です。これがなぜなのか、私はほおずき市で有名な浅草寺に直接電話をかけて調べました。ほおずきの根茎には咳止めや解熱効果があり、酸漿根（さんしょうこん）という漢方薬です。同時に、子宮緊縮作用もあり、昔は中絶薬として利用されていました。今は中絶手術がありますが、昔はできませんでしたから、ほおずきの根が中絶薬として利用されていたのです。8月に妊娠するという事は、若い嫁さんに稲刈りはさせられません。稲刈りはちょうど秋口に行われます。ですから姑はほおずきを鉢で用意して、この時期だけは妊娠を避けてもらいたいと、母体保護のために仕方なく使ったのです。ですが、そのことで死者も出ました。

これが浅草寺のほおずき市の裏話です。今は観賞用のみで、薬草のほおずきはありません。昔から、ほおずきは地面に植えてはいけない、鉢で買っても地面に植えるんじゃないと言われた理由が分かった気がします。中絶薬として利用するほおずきを根付かせてしまっってはよくないということです。

そして節句の最後は、9月9日の重陽の節句です。陽数の極である9が重なる日ということで、重陽の節句といいます。9は最大の陽で、それが2つも重なって特に負担の大きい日と考えられていましたが、陽の重なりを吉祥と考えるようになり祝い事となりました。重陽の節句では、解毒作用のある菊を用いて不老長寿や厄払いをします。

本日は大ざっぱにお話ししましたが、昔から伝わるお祝い事は本当に意味深いことが分かっていたかと思います。ただ、祝い事の食事にはやはりマナーもあります。お重の取り扱い方、食べ方もあります。残念なことに、今は日本の食文化と欧米の食文化が一緒になってしまっています。

日本人は発酵されたもの、つまりカツオ節のだし、しょうゆ、味噌といった発酵されたものを飲むことによって、胃を動かし、唾液の分泌をよくします。そして味の無い白米を食べ、それからおかずを食べる。3つが合わさった食事です。

欧米は基本的にパンが主食です。パンにはイースト菌という発酵菌が最初から入っています。ですから、噛めば噛むほど唾液が出ます。ただ、焼いてあつぱさつくので、食事中に水や牛乳といった飲料が必要になります。

それがごちゃ混ぜになってしまって、今は白米の食事に水を飲んで食べる方がいらっしゃいます。炊いた白米が水を含むと、べたべたしたのりになりますよね。おかゆでお分かりいただけると思います。具合が悪いときには最初から柔らかくしておかゆで食べます。つまり、普通に炊いた米を食べながら水を飲んだら、お腹の中で膨れてしまいます。そうすると背中の太い血管を圧迫して、年配の方がそんな食べ方をしていたら、脳出血が起きてしまいます。

昔はよく中気になりました。中気とは脳卒中の後遺症で半身不随になってしまうことです。今、食事中に味噌汁を飲まない、だしを飲まない、水を飲みながら食べるという方が多く、脳で出血して脳卒中になる方が多いです。助かっても半身不随、言語障害といった後遺症に苦しむことになります。

水は陽です。日本人は体重 1 キロに対して 50ml 必要です。ですから、体重が 50 キロの方は 2.5l の水分を取らなければいけません。これはコーヒーでも何を飲んでもいいです。けれど、食事中に飲むということはやめていただきたい。これはマナーではありません。ご飯の食べ方にはマナーがあります。ですからきちんと味噌汁を飲んで、唾液を出して、それからご飯を食べてください。こういったマナーも伝承されていません。

離乳食は唾液を出して消化を良くすることを教えるのが目的です。それなのに、親が麦茶といった飲料と一緒に流し込んでしまうと、子供は嘔吐ことをやめてしまいます。嘔吐ことをやめてしまえば、唾液は出なくなっていくので、口が渴いてドライマウスになり、同時にドライアイになります。今や患者数は 6.5 人に 1 人です。

マナーのお話しをもう一つ。魚を食べていて骨があると、大人でも骨だけでなく全部出してしまう方がいらっしゃいます。先日、口の中から骨だけを出せずに、口から食べていたものを全部出していた方がいたので「普通は骨だけ出さない？」と言ったら、「いや、何か口の中にあるのよ」と言います。口の中にあるものを全て吐き出すのはマナーではありません。ですが、今、そういう若者が増えています。だから、骨がないほうがいいのかということになってしまうのでしょうか。

私が非常に感じることは、日本の食文化はかつて理由がなくても伝承されていきましたが、今は知識として、科学的にきちんとした根拠がなければ信用してもらえない、伝わっていかない時代です。伝える難しさがとてもあると思います。昔のように「あの人が言っているんだから、いいから黙って聞きなさい」という時代ではありません。ですから今後、どのように伝えていくか、難しい問題です。

ただ、今の若い子たちはきちんと伝えれば分かってくれます。とても興味を持ってくれます。私も長いこと地域密着型で活動していて、昨日も公民館で 30 人ほどの研修をしました。ありがたいことに、若い方たちが知らなかったと言って積極的に参加してくれています。ですから、動きだせば反応があって、行動に移すことは大事だなと感じています。

以上で私のお話を終わらせていただきます。皆さん、どうもありがとうございました。

話題提供

魚食に対する日本人の意識

宮本 博紀
(大日本水産会)



一般社団法人 大日本水産会の宮本と申します。本日ご参加の皆様には、私どものいろいろな事業にご協力、またご支援いただいております。この場を借りてお礼申し上げます。ありがとうございます。今後もよろしく願いいたします。

私は魚食普及推薦センターという部署に所属しています。魚食普及というのはなかなか奥が深く、魚食だけを教えるのが魚食普及とはなかなか言えないところがあり、いろいろ苦労するところでもあります。本日は時間も限られていますから、私の取り組む魚食普及の全てをお話しできないと思います。活動を紹介するホームページがありますので、ぜひご覧ください。大日本水産会と検索していただければアクセスできます。

昨年 1 月、水産関係者だけではなく、消費者や学校関係者など、いろいろな立場の方に参加していただいて、「おさかな食べようネットワーク」を立ち上げました。このネットワークはメールマガジンを通してコミュニケーションを図っていくこと、そして話すだけではなく、一緒にいろいろな事業に取り組んでいくことが目的です。

先ほどお話した、大日本水産会のホームページには「おさかな食べようネットワーク図書室」というページがあります。ネットワークが発行しているメールマガジンのバックナンバーや議事録アーカイブ、セミナーやシンポジウムの議事録が掲載されていますので、参考にしていただければと思います。

魚食の中のとて難しい課題に「意識」があります。魚を食べようと思ってもらい、意識してもらいにはどうしたらいいのでしょうか。私は意識とはどのようなものだろうと、自分なりにいろいろと組み立ててみました。もちろん辞書で定義されている意識もありますが、私が申し上げたのは、魚食を普及するという立場からの意識です。例えば子供を対象に単に魚を食べましょうと言っても、何もわからない状態ではすぐに忘れられてしまう可能性があります。ですから、まず知識が大事です。学習して魚を食べることの大切さやいろいろなことを学んでもらう。学習の仕方もいろいろあります。お父さんやお母さんに聞く、あるいは自分で図書館で調べる。いろいろな方法があります。それから、そのような知識を自分なりに理解して頭の中に残しておく。私の整理ではこれを認識としています。これらの知識と認識を持つことで、頭の中の学術的な部分にも魚を食べようという意識の根源がずっと残っていくのではないかと考えています。私がいろいろと考えた結果です。英語では、知識は knowledge、認識は recognition、意識は consciousness と簡単に区別できますが、日本

語ですと識、識、識と出てきまして、言葉がよく似ているので間違っけてしまいます。

私は魚食を学術的に勉強してきた人間ではありません。自由奔放にここまで生きてきた人間ですので、今、魚食普及に悪戦苦闘しています。

私の社会人としてのスタートは、5,000 トン型のすり身トロール船の航海士でした。遠くは北緯 60 度の北太平洋まで、当時はスケソウダラを日本の船で漁獲できまして、1 日に 400 トンぐらい、すり身製品では約 100 トン製造していました。その後、カナダ東岸で 250 トンのトロール船に従事していました。その次にはニューヨーク沖で 3 年半ぐらい船に乗りました。ただ、1977 年にアメリカが 200 マイル法を適用しました。ちょうどその頃にニューヨーク沖にいまして、アメリカ沿岸から 200 マイル以内に外国船がいると問題になりますから、3 日間くらい沖に逃げて、水産庁からアメリカと交渉して操業許可が出たと告げられてほっとした記憶があります。ですから、漁業、水産業が私の土台にあります。皆さんがスーパーなどで魚を見るときに、その魚が単純にそこにいるのではなく、その売り場に並べられるまでにいろいろな人間がかかわり、苦労があるのですから、消費者の皆さんにはいろいろと考えていただきたいという思いがあります。

私が大日本水産界に所属する前の会社では、日本の魚よりも海外の魚を扱うことが多く、船を降った後、ニューヨークの駐在をしていました。今、築地のマグロで重量が 100 キロに達するものはほとんどありません。30~50 キロぐらいだと思います。ボストンのマグロは釣りで漁場の違いがありますが、300~400 キロと非常に巨体でした。ボストンからそんな大きなマグロを当時 747、竣工して間もないジャンボジェット機と呼ばれていた機体で運んだので、ジャンボツナということで、築地に送っていました。

私はボストンにいたときに店頭で赤い切り身を見かけました。店員に聞きましたら、「ツナだよ。もう 10 日くらい経ってるかな」と言います。10 日も経っているツナをどうやって食べるのかと尋ねると、「当たり前だろう、ステーキだよ」と言われました。ツナステーキです。日本のマグロを食べる文化と全く違います。日本と海外で、ツナ一つでもこんなに違うのかと、食文化の違いをものすごく感じました。



ニュージーランドにも駐在したことがあります。当時、サーモンの養殖がとて盛んに行われていました。ですから、レストランへ行くとサーモンステーキです。ニュージーランドの人々の中に魚という認識はありません。サーモンというのは、まさに肉食を好む人たちが望む肉の厚さがあり、食感があります。サーモンを魚と呼んでいますが、やはり魚の中でもあの食感は非常に肉に近い。今、日本ではサーモンの売れ行きがすごくよく

て、ノルウェーのサーモンが日本のシェアナンバーワンです。魚食というのは、海外の視点も入れていくと、日本人の認識と本当に違うところがあり、多種多様なものなのだとつくづく学んできたところです。

私は魚を食べようという認識の前に、やはり日本の漁業が今どのような状況なのか、海洋国家日本というものを見詰め直す力を持ってほしいと思っています。私は航海士になろうと免許取得のために学校に行きましたが、1年生の時に「海洋国家の日本の構造」という講義を受けました。私と同じ年代の方はご存知かもしれません。京都大学の高坂正堯教授が教鞭をとられていました。海に囲まれた日本の資源のありさま、活用、そして海を越えて異なる国に行くときの、今でいうグローバルですね、このときの戦略的なことを当時教えていただきました。

今の漁業を考えると、水揚げは1984年に1,282万トンもありました。それが2011年は477万トンで、半分以下です。私たちが魚食普及を進める上で、魚を食べる意義を消費者の皆さんによく知っていただく必要があります。ただ統計だけを見てしまうと「魚が減っているのに、なぜ魚を食べろと言うのか」となってしまいます。どのように説明をしたらいいのか、やはり考えておかなければいけません。

日本の漁業の変化を見ると、すべてが右下りです。養殖も減っています。日本が最大の水揚げを記録した年代と現在を比較すると、例えば内水面で最大23万トンだったのが、今は7万トンで16万トンも減少しています。このように水揚げが減っていく中で、水産業あるいは水産資源をどのように国民に生かしていくかというセオリーがなかなか見えてこない。少しさみしい感じがします。

輸入量をみると、2002年は442万トンでした。輸入に関してはいろいろ議論がありますが、私が遠洋漁業であるトロール漁船に乗ったとき、遠洋漁業全体の漁獲量は400万トンを超えていました。今は40万トンです。遠洋漁業は日本の供給量の一部を担っているわけですから、減っている今、輸入をしなければ日本の需要を満たすことはできません。輸入による供給は、一つの円の中で欠けた部分を補うということです。

結局、遠洋漁業や沖合漁業の生産量と相対して水産物の輸入量が決まってくるようです。供給量は、人口が減っているということで減ってきています。消費者の胃の中に入る量、消費量の減少が、供給量の減少にも明らかに出てきているのではないかと見ています。

こうして見ますと、水産製品供給量が一番多い1984年と2011年を比べると、ほぼ半分になっています。ただし組成はかなり変化していて、2011年の輸入が36%であるのに対し、1984年は11%でした。供給源が変わってきているということです。

世界の漁業生産量を見ますと、これが統計上正しいかどうか、随分議論になりますが、一応中国の生産量が一番大きいです。それから、養殖生産量もやはり中国が一番大きい。

次に、人口の動静。2050年に今より23億人、33%増えて93億人になります。日本の人口は減ってしまうのですが、アフリカが2倍、オーストラリアが1.3倍、アメリカも1.3倍です。EUは2%ぐらい減るといって推測でした。そのような中で私たちが資源をどのよう

に見るか。砂漠地帯といわれるアフリカで、人口が 2 倍に増えたときの食糧をどうするか。私たちが輸入する水産物はどんどん変わっていくでしょう。日本周辺の海をどのように整備して、持続的に生産していくかということは非常に大切なことですが、今のところどう対応していくのかは分かりません。

それから肉と魚介類の供給の問題です。統計では、肉類と水産物という比較をしますが、私は正しくないと思います。肉の中には牛肉や豚肉、鶏肉があります。もっといえば羊や鴨の肉もあります。魚もフィッシュミートという肉です。

水産庁から出されている統計は大消費地の統計です。例えば私たちが高知や気仙沼に行って、そこで見る地産の魚とは全く違う魚のように感じています。魚を知っている人は、量販店の店頭で買った魚は魚とは少し違う。やはりフィッシュミート的で、私もずっと魚で仕事をしていますから、魚の形をしている、肉の種類だと思います。

魚も含めた肉類の比率を先ほど計算してみました。牛肉が 16.7%、豚肉 32.3%、鶏肉 35%、魚 16%です。このような構成で、今の私たちに食が供給されているのだということを考えておく必要があります。豚肉や鶏肉がなぜこれだけ多く供給されているのかというと、まずは値段、そして鶏肉は値段が安くて脂分が少ない、そういう人気もあるかと思います。

食品供給量を見るとこういう実態があります。ただ、一般の消費者がこういった比較に触れることはまずありません。水産庁が作成されるグラフは魚介類と肉類の比較というだけで、全体の食のバランスの中でどのようにどうするかというのは、なかなか消費者の目が触れず、いろいろと考え、工夫する必要があります。

私たちは 2 年前に子育て世代を中心に調査を行いました。なぜこの調査をやったかというと、私どもが小学校でお魚学習会を行うと、先生たちから「生徒はお魚を食べないんです」とよく伺います。「ではお母さんは？」と尋ねると、「母親が食べないので生徒が食べないんです」と返ってきました。そういった実態を調べようと、子育て世代 30~40 歳に限定して調査をいたしました。子育てをするお母さんたちは、子供を元気で健康に育てたい、魚は健康的な食品と考えていて、栄養価が高く、健康食なので子供にもっと食べさせたい、自分自身も子供ももっと食べるようにしたいという認識を示されていました。

子育て世代は魚を食べないという反応が来るだろうと思っていたら、とても好意的な結果でしたので、去年は子育て世代を省いた 20 歳以下と 60 歳以上、いわゆる若齢層と高齢層を調べてみました。結果はやはり食べることに對してもコメントにしても、だいぶ違うという印象を受けました。調査対象が違ってくると結果は全く違う。私たちは、魚食普及に関する調査結果にばらつきがあることを認識して、そしてどうするのかという戦略を考えなければいけません。

もう一つ、同じようなことを調べた結果をご紹介します。若齢者や高齢者が魚を食べる理由の中に、家族構成の変化があります。例えば若齢者は進学や就職のために家を出ると、今までお母さんが作ってくれた魚料理、いわゆる家庭料理を自分で作らなくてはいけなくなる。けれども、作る技術がなかったり、買い出しもなかなかできないとなると、魚料理

がどんどん遠ざかっていく。こういった家族構成の変化によって、魚を食べる量がこのぐらい減っているとなっているわけです。

それから、健康のために食べたいと回答がありますが、これも26ぐらいしか成立しません。食の好みの変化は、やはり毎日食べるもので違ってきます。若齢層も親と同様に年を取っていきますから、食の習慣も違っていくということです。

それから、魚介類の食べる頻度が増えたかどうか質問すると、増えた、やや増えたという回答が48%ぐらいで、全体で増えていました。若齢者は30%、高齢者は66%、やはり年配の方は魚がいいという感触をお持ちのようです。

食生活の満足度を見ると、満足の度合いに違いが結構出ます。理由は年配の世代とかなり違ってきているのではないかと感じています。

食生活の嗜好ということで、朝食にパンを食べるという回答が72%です。もともと10~20%と想定していたので、とても驚きました。パン食をされる方が非常に多い。パン食となると、おかずがどうしても魚から少し離れていくところがありまして、魚食のマイナス方向に作用している感じがしています。

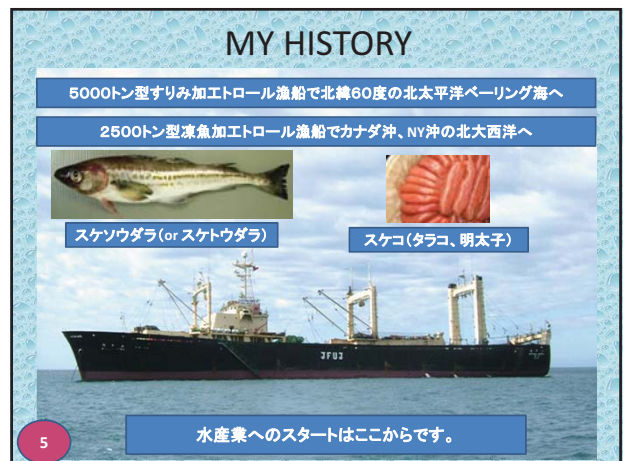
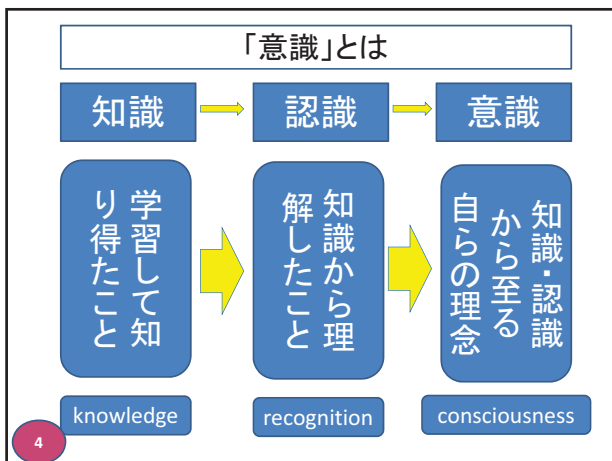
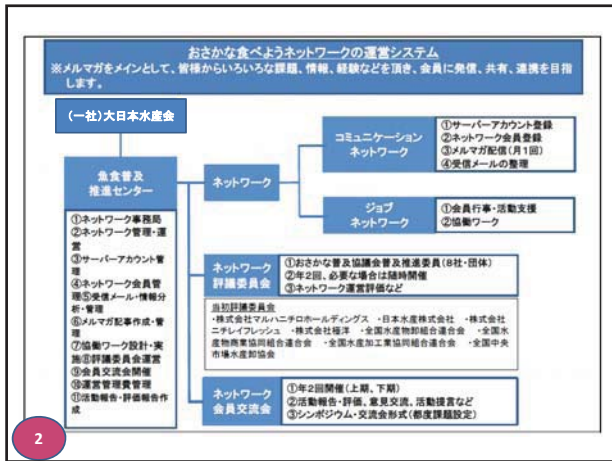
昼食はご飯が少し増えていましたが、年齢別に見ると、60歳以上の方の昼食はめん類が非常に多い。私どもが考える日本食と、年配の方の考える日本食には少し色合いが違うような印象を受けます。

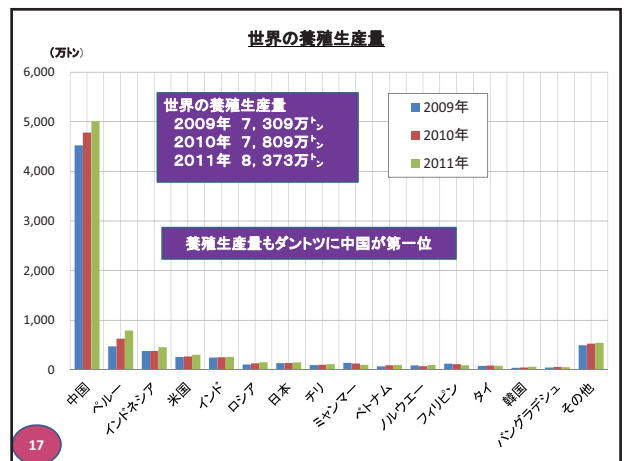
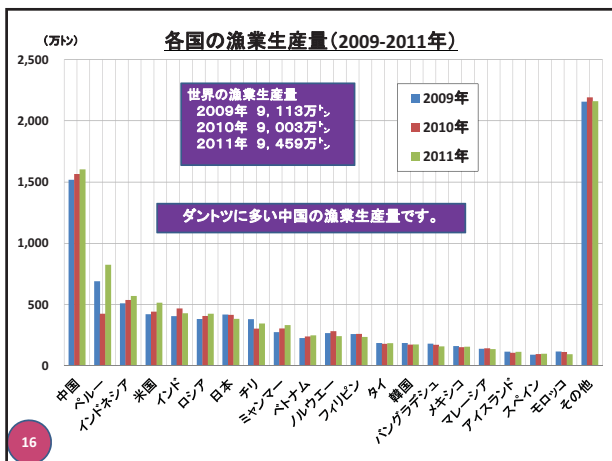
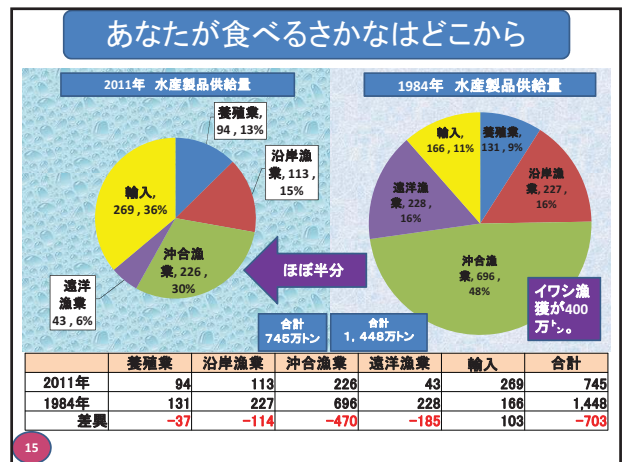
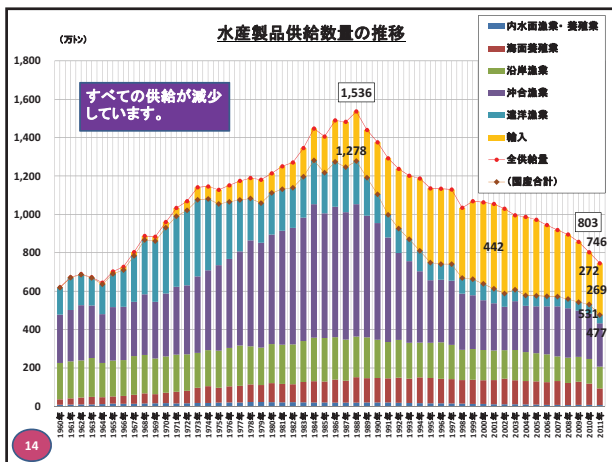
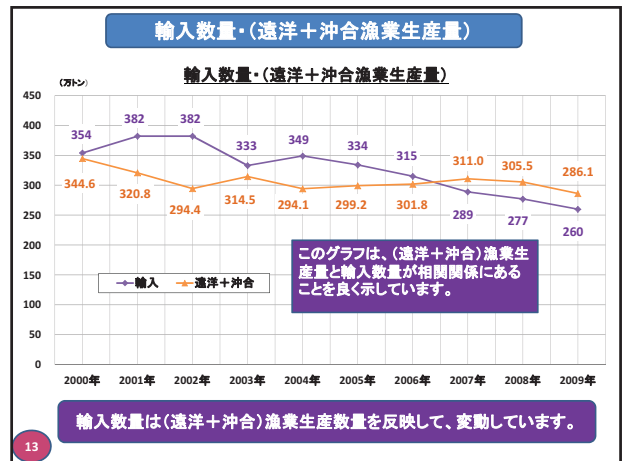
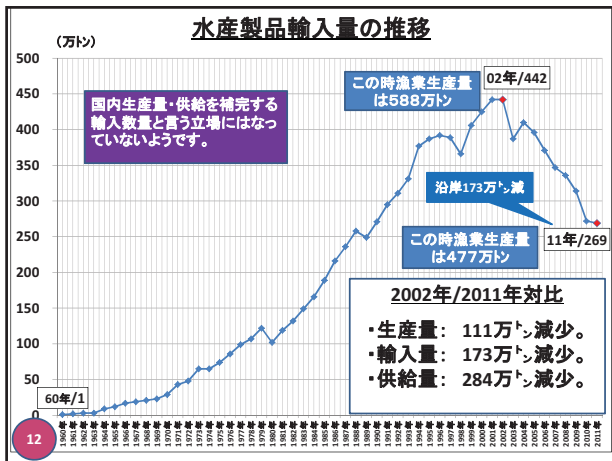
夕食はご飯類が結構多いのですが、魚はなかなか出てきません。性別、高齢者、若齢者と総合的に見ましたが、男性でようやく夕食のときに魚介類が出ました。今まで高齢者はずっと魚を食べていると考えていましたが、そうでもないという結果でした。

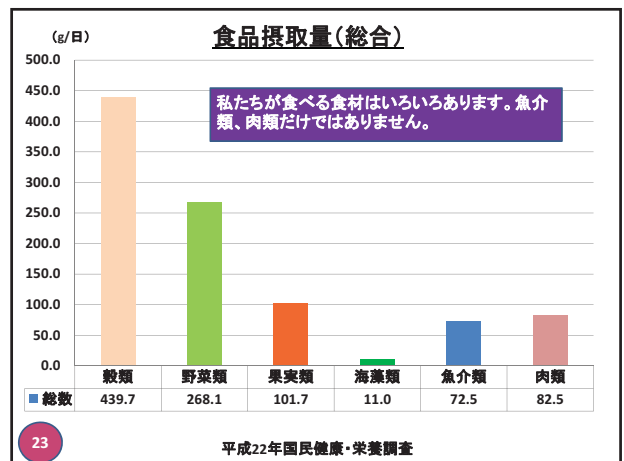
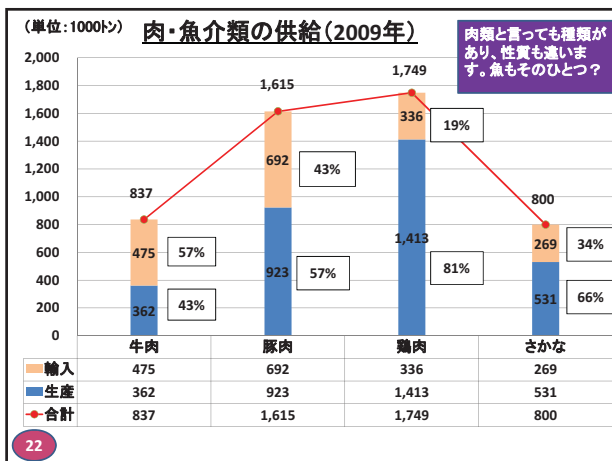
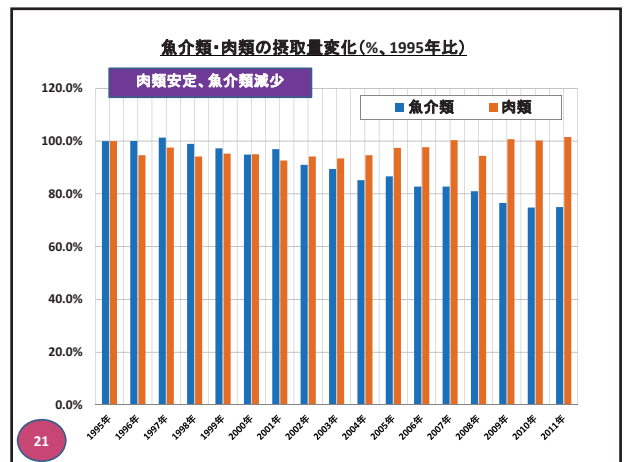
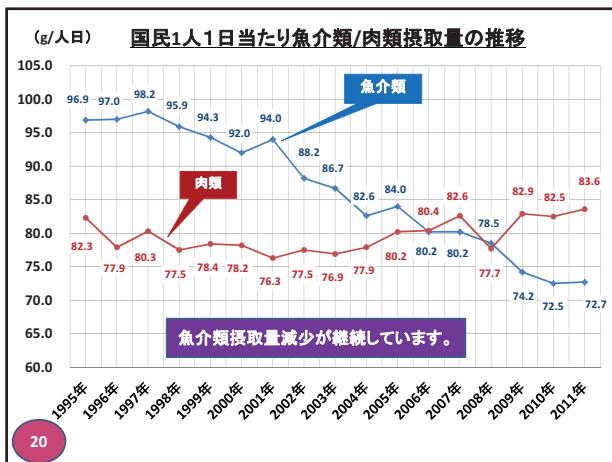
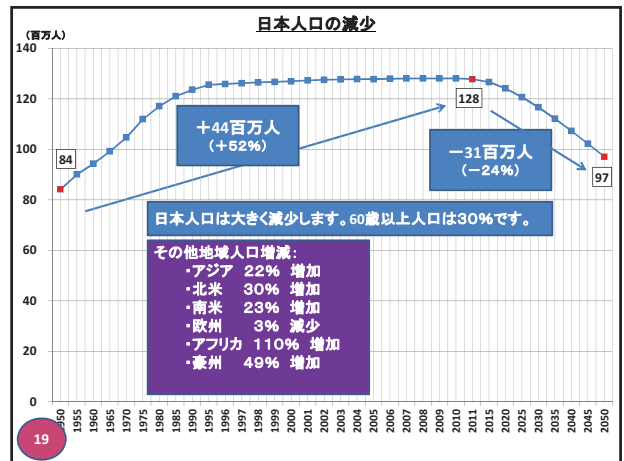
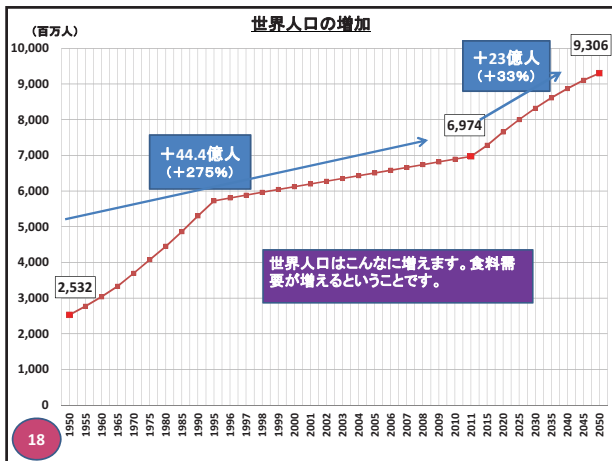
私どもが考えていたような食の文化は、このアンケートからはなかなか見えてきません。魚食普及で何をやるか考えますが、基本的に健康のための栄養だと思っています。そして栄養に関する知識で選択していく。そうするとバラエティーに対応ができると思います。この栄養に関する知識をどのように身に着けるかという、学校で栄養士や教員と一緒に給食を食べて、食材を教材として、自分が食べる食料の特性や、なぜ食べるのかを教えることが非常に大事だと思います。

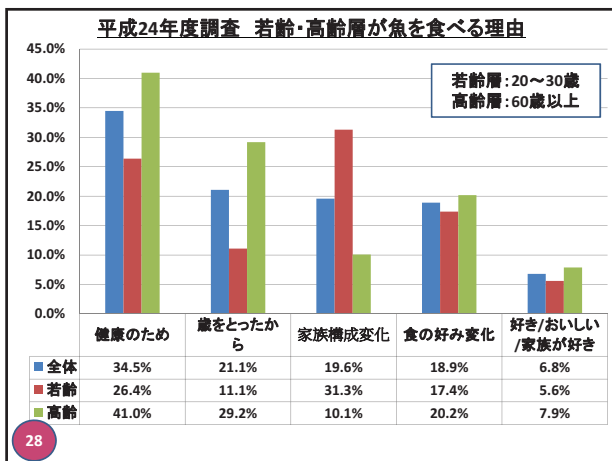
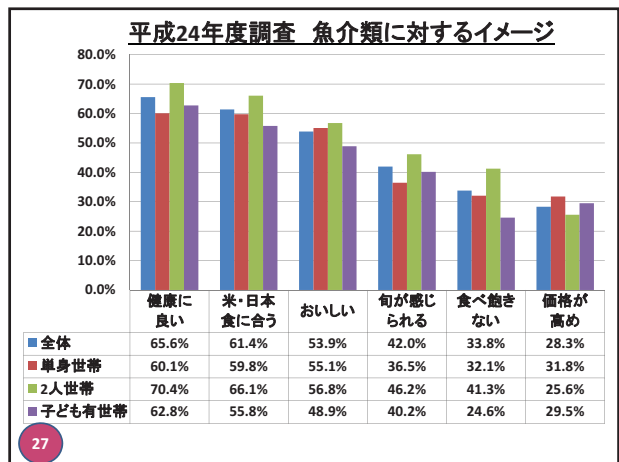
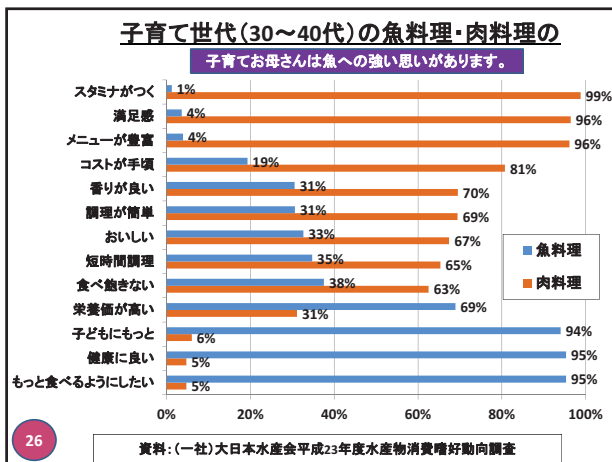
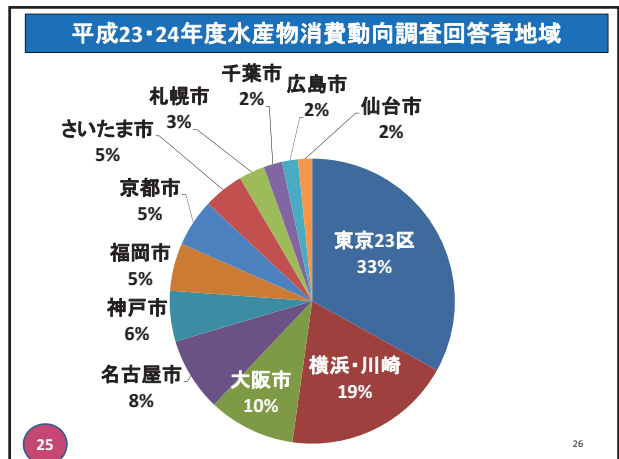
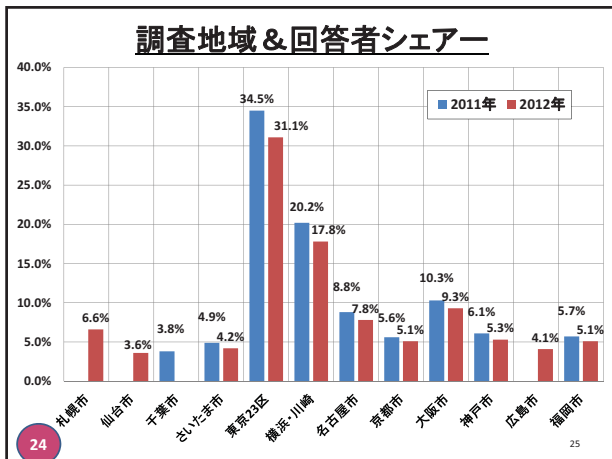
今、私どもは水産業界だけで取り組むのではなく、栄養士会などと一緒に、成長期の子供たちに食を根源から学んでもらう取り組みをしています。本日、気仙沼漁業協同組合の組合長さんがいらっしゃっていますが、3週間前に私は気仙沼におりました。地産地消で学校給食に魚を納品するという業者さんから相談を受けまして、私も同行して、気仙沼の魚市場も見せていただきました。いろいろなところで新しい目線で食をどのように活用するか、いろいろと考えさせられました。

時代や世代、性別によっても、いろいろ文化が違ってきています。ただ、健康をどのようにつくるかという共通点があるので、その点から魚食普及に取り組んでいく必要があると考えています。









魚介類を食べる層の変化

理由	増えた理由(310人中)		減った理由(266人中)	
	キーワード	%	キーワード	%
1位	健康の為	35.8%	家族構成の変化	44.7%
2位	歳をとったから	21.9%	自分で料理をするようになった	12.0%
3位	家族構成の変化	20.3%	価格が高い	10.9%
4位	食の好みの変化	19.7%	家族の好みに合わせて	10.5%
5位	好き/おいしい/家族が好き	7.4%	調理に手間がかかる	9.0%

若齢・高齢者が魚を食べる理由

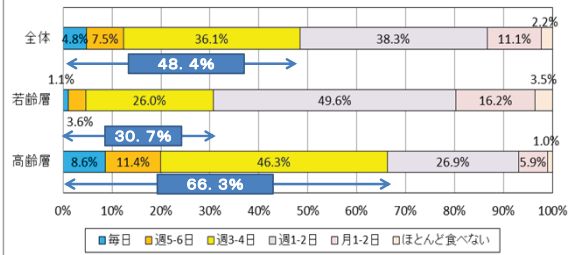
	全体 (n=322)	(%)	若齢層 (n=144)	(%)	高齢層 (n=178)	(%)
1位	健康のため	34.5	家族構成の変化	31.3	健康のため	41.0
2位	歳をとってから	21.1	健康のため	26.4	歳をとってから	29.2
3位	家族構成の変化	19.6	食の好みの変化	17.4	食の好みの変化	20.2
4位	食の好みの変化	18.9	歳をとってから	11.1	家族構成の変化	10.1
5位	好き/おいしい/家族が好き	6.8	好き/おいしい/家族が好き	5.6	好き/おいしい/家族が好き	7.9

「家族構成の変化」とは、若齢層は進学・就職などで親元を離れること、高齢層では子供が進学・就職などで別居することを意味します。「健康」「好み」「嗜好」が食選択への要因です。消費拡大はこの部分にいかにかアクセスするかです。

30

資料：(一社)大日本水産会平成24年度水産物消費嗜好動向調査

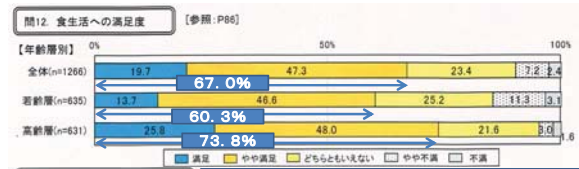
魚介類を食べる頻度



資料：(一社)大日本水産会平成24年度水産物消費嗜好動向調査

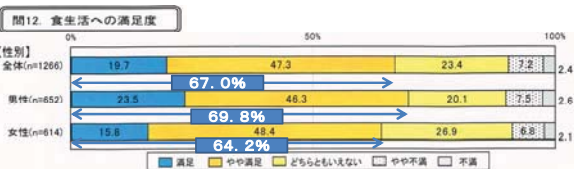
31

若齢層の魚介類摂取は高齢層の半分以下の頻度です。消費拡大マーケティングの大きなターゲットです。



32

魚食コストの高さも指摘



33

男女共に栄養バランスへの関心が高い。食事時間の不足状況も指摘。

問13 不満の理由 OA(TOP5)

	全体 (n=121)	(%)	若齢層 (n=92)	(%)	高齢層 (n=29)	(%)
1位	栄養バランスが悪い/偏っている	29.8	栄養バランスが悪い/偏っている	34.8	料理のレパートリーが少ない	24.1
2位	料理のレパートリーが少ない	14.9	食事にかかる時間がない	14.1	栄養バランスが悪い/偏っている	13.8
3位	食事にかかる時間がない	13.2	料理のレパートリーが少ない	12.0	家族と一緒に食事できない	10.3
4位	食事が不規則になっている	9.1	食事が不規則になっている	10.9	食事にかかる時間がない	10.3
5位	食費が不足している/食費が高い	8.3	食費が不足している/食費が高い	8.7	野菜をあまり摂れていない	6.9

※各6.9%を意味する。

問13 不満の理由 OA(TOP5)

	全体 (n=121)	(%)	男性 (n=66)	(%)	女性 (n=55)	(%)
1位	栄養バランスが悪い/偏っている	29.8	栄養バランスが悪い/偏っている	25.8	栄養バランスが悪い/偏っている	34.5
2位	料理のレパートリーが少ない	14.9	料理のレパートリーが少ない	15.2	食事にかかる時間がない	18.4
3位	食事にかかる時間がない	13.2	食事が不規則になっている	12.1	料理のレパートリーが少ない	14.5
4位	食事が不規則になっている	9.1	食事にかかる時間がない	10.6	自炊できていない/手際をかけていない	12.7
5位	食費が不足している/食費が高い	8.3	栄養が不足している	9.1	野菜をあまり摂れていない	10.9

問10 よく食べる食材(TOP3)
問16 好きな味付け(TOP3)

【世帯構成別・年齢層別・性別】

朝食時のパン食の多さには驚きました。70%を超える。

世帯構成別	よく食べる食材 (%)				好きな味付け (%)			
	朝食		昼食		夕食		好きな味付け	
全体 (n=1160)	パン 72.2	ごはん 70.1	ごはん 88.2	しょうゆ味 85.2	みそ味 55.1	塩味 51.4		
単身世帯 (n=246)	パン 69.1	ごはん 69.7	ごはん 82.7	しょうゆ味 80.1	みそ味 54.1	塩味 51.0		
2人世帯 (n=527)	パン 69.6	ごはん 66.0	ごはん 89.0	しょうゆ味 86.9	みそ味 53.6	塩味 51.0		
子ども世帯 (n=387)	パン 77.8	ごはん 76.2	ごはん 91.3	しょうゆ味 86.6	みそ味 58.1	塩味 48.4		

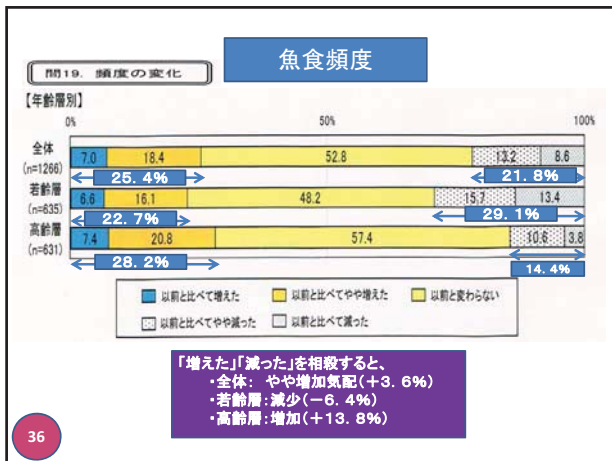
34

問10 よく食べる食材 (%)

性別	よく食べる食材 (%)				好きな味付け (%)			
	朝食		昼食		夕食		好きな味付け	
男性 (n=595)	パン 70.8	ごはん 73.1	ごはん 88.1	しょうゆ味 84.2	みそ味 54.1	塩味 49.5		
女性 (n=565)	パン 73.8	ごはん 66.9	ごはん 88.4	しょうゆ味 86.3	みそ味 56.2	塩味 53.4		
若齢層 (n=560)	パン 74.6	ごはん 74.6	ごはん 84.0	しょうゆ味 79.4	みそ味 56.9	塩味 51.0		
高齢層 (n=600)	パン 70.0	ごはん 59.2	ごはん 85.5	しょうゆ味 91.1	みそ味 59.3	塩味 46.0		

35

・高齢者の昼食は麺類が圧倒的。
・この調査項目では、魚介類摂取がなかなか見えない。



問20A(増えた理由) OA(TOP5)

魚食頻度

順位	理由	全体 (%)	若齢層 (%)	高齢層 (%)
1位	健康のため	34.5	31.3	41.0
2位	歳をとったから	21.1	26.4	29.2
3位	家族構成の変化	19.6	17.4	20.2
4位	食の好みの変化	18.9	11.1	10.1
5位	好き/おいしい/家族が好き	8.8	9.6	7.9

問20B(減った理由) OA(TOP5)

好き、嫌いよりも家族構成、生活変化が影響?

順位	理由	全体 (%)	若齢層 (%)	高齢層 (%)
1位	家族構成の変化	43.1	58.8	18.7
2位	自分で料理をするようになった	11.6	15.7	15.4
3位	価格が高い	10.5	9.7	11.0
4位	家族の好みに合わせて	10.1	8.8	8.8
5位	調理に手間がかかる	8.7	6.5	4.4

問18A(よく食べる理由) OA(TOP5)

好き嫌いもあるが健康、栄養バランスへの思慮が大きい

順位	理由	全体 (%)	若齢層 (%)	高齢層 (%)
1位	健康や体に良いから/栄養があるから	34.3	33.3	34.7
2位	魚が好き/食べたいから	28.5	28.2	28.7
3位	バランスのよい食事をしたいから	15.5	16.9	16.5
4位	肉よりも良いから	14.4	10.8	14.8
5位	家族の好みだから	7.2	9.7	6.0

問18A(あまり食べない理由) OA(TOP5)

面倒、高価格、肉好きが敬遠要素

順位	理由	全体 (%)	若齢層 (%)	高齢層 (%)
1位	料理や後片付けが面倒	24.7	26.8	20.2
2位	魚が好きではないから	11.3	12.5	14.1
3位	価格が高いから	10.9	10.0	8.6
4位	家族が好きでないから	8.9	9.3	8.0
5位	肉の方が好きだから	8.1	8.4	7.5

※各7.5%を意味する。

問20A(増えた理由) OA(TOP5)

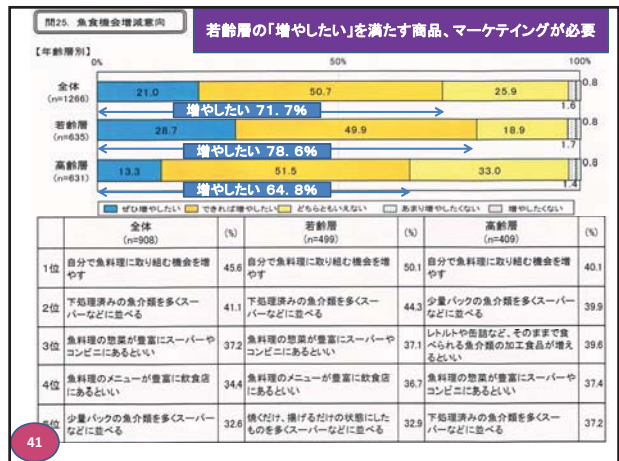
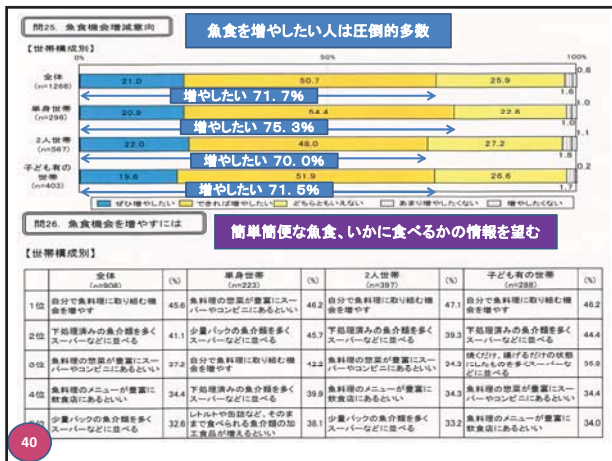
魚食頻度

順位	理由	全体 (%)	若齢層 (%)	高齢層 (%)
1位	健康のため	34.5	31.3	41.0
2位	歳をとったから	21.1	26.4	29.2
3位	家族構成の変化	19.6	17.4	20.2
4位	食の好みの変化	18.9	11.1	10.1
5位	好き/おいしい/家族が好き	8.8	9.6	7.9

問20B(減った理由) OA(TOP5)

世帯構成の変化が魚食を減らし、増やす?

順位	理由	全体 (%)	若齢層 (%)	高齢層 (%)
1位	家族構成の変化	43.1	58.8	18.7
2位	自分で料理をするようになった	11.6	15.7	15.4
3位	価格が高い	10.5	9.7	11.0
4位	家族の好みに合わせて	10.1	8.8	8.8
5位	調理に手間がかかる	8.7	6.5	4.4



傾向と対策	
傾向【若齢層】	
阻害要因	促進要因
調理が難しい	魚食頻度を増やしたい
子供の頃、魚を食べる機会に乏しかった	栄養バランスを良くしたい
対策【若齢層】	
<p>■阻害要因①:「調理が難しい」</p> <p>→魚介類を使った調理意欲を向上させるための施策を展開</p> <p>・「下処理済み」や「焼くだけ、揚げるだけ」の加工品など、調理を簡便化できる商品の提供。</p> <p>・魚料理の惣菜メニューのバラエティーを増やし、スーパーや飲食店で手軽に摂れる環境を作る。</p>	
<p>■阻害要因②:「子供の頃、魚を食べる機会に乏しかった」</p> <p>→魚食の調理、食べ方の継承</p> <p>・簡単にできる魚料理のレシピや、魚が健康に与える影響、いまさら人に聞けない魚の食べ方や調理の仕方など、知識、情報をわかりやすく伝承する。</p>	

42

傾向と対策	
傾向【高齢層】	
阻害要因	促進要因
世帯人数減少による、調理意欲の減退	魚食への抵抗は低い
老化による食欲の減退	現在も魚食摂取頻度は高い
対策【高齢層】	
<p>■阻害要因①:「調理意欲の減退」</p> <p>・高齢層のニーズに合わせた商品を開発。</p> <p>・「下処理済み」や「焼くだけ、揚げるだけ」の加工品など、調理を簡便化できる商品の開発。</p>	
<p>■阻害要因②:「食欲(量)の減退」</p> <p>・高齢者1~2人で食べられる「少量パック」など小分けにした商品の開発。</p>	

43

魚食普及 for マーケティング	
食トレンド	・「健康に良い」「安全」「安心できる食品」が食の基本要素 ・食事に「できるだけ時間や手間をかけたくない」という考えが浸透（簡便志向）
魚食市場の動向	・上記を背景として、「調理済み食品」「外食」の利用が増加 ・特に4.0代以下の小学校高学年の子供のいる主婦で魚食頻度が低い。
過去調査よりの動向	
母親	<p>魚食低頻度層の特性</p> <ul style="list-style-type: none"> ・有職主婦がやや多く、魚料理だけでなく夕食を作ることそのものを好まない ・健康によいことが魚料理を作る理由。しかし「肉ばかりだと飽きるから」のような2次的な理由で作る人も多く、魚料理を作る動機づけが乏しい ・有職の献立決定の決め手は「栄養」よりも「子供の好み」の方を優先
子供	<ul style="list-style-type: none"> ・魚嫌いの子供は小学校高学年に多く、ちょうど自分で魚の骨を取り始める時期だが、母親が「子供の好み」を優先して献立を考えるため困難さを克服する機会が少ない（甘やかす）。 ・母親が調理を好まないため好きな味覚の幅が狭く、また好きな料理の種類も少ないなど、全体的に食に対する関心が低い。「晩ご飯は早く済ませたい」など簡便志向が強いが、「面倒なことはやりたくない」のように積極性に欠ける意味での簡便志向の子供が多い
↓	
商品・製品マーケティング	

44

Last

話題提供

出前授業「さかなには骨がある」の取り組み

大森 良美
(日本おさかなマイスター協会)



皆さん、こんにちは。日本おさかなマイスター協会の大森良美と申します。こういう場所で話をするのは不慣れなので、皆さん優しい気持ちで聞いてください。

本日は、私どもがどのような魚食普及活動を行っているか、その魚食普及活動でのアンケート結果、そして課題などについてお話をします。

日本おさかなマイスター協会は、水産物市場改善協会（以下、改善協会）、大日本水産会、全国漁業協同組合連合会、以上 3 団体で運営しております。日本おさかなマイスター協会の事務局は改善協会にあります。私は事務局を務めていて、改善協会の職員です。水産物市場改善協会の名前はなかなかなじみがないと思いますが、事務所は築地市場の中にあります。水産物市場に関する啓蒙普及事業として、おさかな普及センター資料館を運営しています。そのほか食育事業をしていますが、本日お話をいたします「魚には骨がある」は改善協会が行っている事業の一つです。

それでは、改善協会の魚食普及事業についてお話をします。魚食普及活動にはいろいろなやり方があると思いますが、私どもは築地市場という立地を考えまして、どうしたら皆さんに魚を食べてもらえるのか、それを基本として活動内容を考え、取り組んでいます。2006 年から 2008 年度までは農水省の消費安全局の補助事業ということで、食事バランスガイドの普及などに力を注いでいました。現在は小中学校での活動を中心に行っています。過去には一般向けの料理教室や築地市場で働く人を対象にした食事調査をしたこともあります。ここ 4 年ほどは小中学生、およびその保護者を魚食普及の対象としております。

続きまして、旬の「さかな」クッキング教室です。出前授業は小中学生を対象に行っていますが、学校で教えたことを実践してもらうために、また家庭で魚を食べてもらうには保護者を取り込む必要があると考えました。場所は学校の家庭科室や調理室などを使わせてもらっています。保護者向けでしたが、2 年目からは児童も参加したいということで、児童の参加も受け入れてクッキング教室を行っています。昨年度から中学校の料理部員向けに、今年度からは中学校の家庭科の授業



でもこれを取り入れて、クッキング教室を行っています。昨年度から特別支援学校でもクッキング教室を行っています。

改善協会の食育事業の原点になりますが、築地市場から発信する食育として、水産物だけではなく旬の青果物も取り上げて行っています。現在は親子料理教室やセミナー、市場見学などを実施しています。夏休みには自由研究の参考になるものとして、今年は「タイのタイを見つけたい」を企画しました。タイの九つ道具の話、骨格の話、タイだけではなく、当日はスズキ、メダイ、タイセイヨウサケなどのタイのタイも皆さんに見つけてもらいました。

改善協会の魚食普及事業ですが、講師は主におさかなマイスターが担当しております。おさかなマイスターとは、日本おさかなマイスター協会が認定する民間の資格です。講義を受けて試験に合格した者を認定しています。

出前事業「魚には骨がある」について説明します。魚には骨があるという話をしますと、大人の方は笑う方がいらっしゃいます。当たり前のことですが、なぜこれを行っているのかときかれることがあります。

大日本水産会による水産物を中心とした消費に関する 2008 年の調査結果から、魚の料理の嫌いなところは「骨がある」が圧倒的に多くて 72.5%が答えています。魚の骨が嫌われていることが最大の原因になっています。しかし、骨を排除するのではなく、魚の骨と真っ向勝負をする内容を考えました。子供が骨について考えてもらう授業内容にしています。授業では、魚の骨は決まった場所にあるので、骨のある場所を知っていれば上手においしく食べることができると教えています。小学校で漁業の勉強をするのが 5 年生なので、5 年生を対象にスタートしました。それが広がり、現在は小学校 3 年生から中学 1 年生まで対応しております。魚の骨という基本は変えずに、学年に応じて内容を合わせています。学校によって社会科だったり、理科だったり、家庭科だったり、さまざまに対応しております。

授業の構成は、小学校は 45 分授業、中学校は 50 分授業、プラス給食時間で食べ方指導を行っています。この給食時間というのは、給食のメニューにアジの塩焼きに入れていただきます。給食時間にできない場合は、2 コマ使った 90 分授業や 100 分授業、または食べることはなく授業だけという学校もあります。

通常の授業として組み込んでもらっていますので、事前に学校に行って担当の先生とすべて打ち合わせの上で授業は実施しています。実施した後には、いろいろな意見をいただきまして、それを参考にして作り上げてきています。

初年度は、中央区、江東区の全ての小学校に授業の案内を送りました。今は既に実施した学校や先生方の情報交換などで申し込みが来るようになっていきます。また、出前授業のパンフレットなどにも載せていただいております。現在は江東区、墨田区を中心に小平市、国分寺市などで実施しています。

授業は教室で、講師が 2 人 1 組で行います。3 クラスで行う場合は 6 人の講師が必要です。

4 時間目に授業をすることが多いので、同時に授業をして、給食時間に流れていくというパターンが多いです。講師は制服を着て授業を行っています。鮮やかなブルーのネクタイに、グレーのエプロン、おさかなマイスターのバッジをネクタイの真ん中に付けます。

授業は前半と後半に分かれています。前半で魚の栄養、日本人はいつから魚を食べているのか。続いて食用魚介類の自給率、どのような魚介類を多く食べているのか。旬とは何かという話もしています。プリントを使い、春夏秋冬の代表的な魚を紹介しします。このほかに、東京都内の小中学校で行っていますので、東京の近辺で獲れる 4 魚介類を紹介しています。

後半には講師が入れ替わり、まず脊椎（せきつい）動物について説明します。魚と人の共通の骨はどれか、自分の背骨を触ってもらい、私たちも魚も同じ脊椎動物であるという話をします。それから魚類から哺乳（ほにゅう）類への進化の話をしています。

魚の骨の比較もします。マダイの骨格や本物のマグロの背骨を使います。アジの骨格図を示して、アジとタイとマグロ、それぞれの骨の比較をしてもらいます。マグロの背骨はやはり授業の中でも一番人気で、怖がりながら触る子供たちもいますが、皆さん、喜んで触っています。アジの骨格図は子供たちにもプリントで配り、ヒレと骨の説明をします。この後にクイズとおさらいをして、45 分または 50 分の授業が終了します。

給食のメニューとしてマアジの塩焼きを出していただいています。今までパンが出てきたことはやはりありません。ご飯があり、汁物、副菜など。長い間やっていましたが、1 回だけアジが入荷せずサンマを供給したことがありました。「サンマだ」と子供たちがとても喜んでいたのはちょっと複雑でした。

学校にはできればお皿に 1 尾だけ乗せてくださいと説明します。副菜があると魚が取りにくいのです。なかなかそれがうまく伝わらず、副菜が乗っていることもあります。紙皿を用意するような学校もあります。

配ぜんをした後、「いただきます」をする前に、講師ははしの使い方と塩焼きの食べ方を、塩焼きの写真を使って説明します。説明をした後に、皆でいただきますと言って食べます。

子供たちの中には塩焼きを上手に食べている子もいれば、なかなかうまくはしが進まない子もいます。学校に話をすると、基本的には担任の先生が窓口となりますが、中には栄養士の方が窓口になることもあります。栄養士の方の協力がないと授業の実施はなかなか難しいです。学校にはえらとわたとゼイゴを取ったアジを納品しています。

出前授業は 2009 年度から行っています。学校数、生徒・児童数も徐々に増えています。今年度は昨年度並みの 25 校を予定しています。また、2006 年度、2007 年度は小学生に築地市場へ来てもらって授業をしたこともあります。

アンケートの結果をお話しします。2012 度は 23 校で実施し、有効回答 2,008 人のものです。対象学年は、主対象とする小学校 5 年生が全体の 40% を占めました。2012 度は中学校からの依頼も多く、中学 2 年生が 30% を占めています。今年は中学 1 年生までということで進めております。

「今日の授業は楽しかったですか」という質問で、「とても楽しかった」「楽しかった」「普通」「あまり楽しくなかった」「楽しくなかった」の5段階で答えてもらっていますが、「楽しかった・とても楽しかった」という答えが75%です。もちろん正直な意見で「あまり楽しくなかった・楽しくなかった」と答える子供もいます。

「魚の骨について理解することができましたか」。こちらも5段階で答えてもらっています。76%が「理解できた、とても理解できた」と答えています。

「塩焼きを上手に食べることができましたか」についても質問しています。こちらも5段階ですが、「上手に食べることができました」「頑張って食べた」が7割弱です。これですと「食べるができなかった」と答えている子供も5%ほどいます。

「授業が終わってどのようなことを感じましたか」ということを自由回答で答えてもらっています。いろいろな意見がありましたので、ちょっと分けて紹介します。

まず家族への思いが出ているものです。「お母さんは下手くそなので教えてあげたい」「いつもお母さんにやってもらっていたけど、今度は自分で魚の身を取りたい」「パパ、魚嫌いが直るかな」「お母さんやおばあちゃんに自慢したい」、このような声がありました。授業の中で「おうちの人にも教えてあげてくださいね」と呼び掛けていますので、このような答えが出てくるのかもしれない。

いい答えばかりではなく、低評価のものもあります。「疲れた」「自分は不器用なので魚をうまく食べられない」「脱力感」「何も感じたくない」「あまり魚を好きでないので興味を持てなかった」「特になし」。中学生からの回答が多いのですが、中学生の中にはこのようにちょっとふざけたような意見もあります。授業態度のこともあり、そういったことで今年度は中学1年生までを授業の対象としています。

魚への思いが感じられるものです。「魚に感謝して食べないと駄目だなと感じた」「魚を食べることは命をいただくことなんだな」「海にいる魚も人間と同じ骨という共通点があることを改めて感じ仲間と思えるようになった」。

食べ方についてです。「これからは教わったとおりに食べたい」「アジを食べてみて、すごくうまい取り方を教えてもらったのでうまく取れてよかった」「小さい頃に骨をのどに刺してしまいトラウマになっていた。この授業で好きになった」。大体1年に2~3人は、もっと小さいときにのどに骨を刺してしまったから魚が嫌いになったと答えます。でも、この授業で好きになったと書いてくれています。

最後に少し面白い回答です。「みんなが静かで盛り上がらなかったのもうちょっと盛り上がりよと思った」「もう終わった、この授業が毎日あるといいな」「大人になるとこんな授業をする人もいるんだ」。これは本当に子供らしい感想ですね。子供でないと書けないような意見でした。

先生の意見です。「子供が一生懸命食べている姿を見ることができて担任としてもうれしかった」「学校でも家庭でもあえて面倒くさいことを体験させることが大切だと考えた」「魚を給食で食べる取り組みは効果的だった」。

今度は講師をしましておさかなマイスターの感想です。「子供たちに正しいことを伝えなければならぬ責任と緊張感がある」「予想以上に魚について知識がある児童が多かった」「数ある出前授業の中から先生が魚食を選んでいただいたことは本当に感謝だ」。

授業を通しまして子どもが思っていることもありますので、最後にお話しします。

2009 年度からこの魚食普及活動「魚には骨がある」を行っています。初年度はすべて改善協会の負担でこの授業を行いました。2010 年度から東京都の補助授業として 2 分の 1 の助成をいただいて実施しています。おさかなマイスターには謝礼を支払っています。学校に納品するアジも当協会が負担しています。食育授業の一環として行っているため、学校に負担は求めておりません。

魚食普及活動は継続することが大切だと思っています。学校からもずっと続けてください、来年もお願いしますといった要望があります。担当の先生が学校を異動したら、その異動先から申し込みがあったり、また引き継いだ後任の先生から申し込みをいただくこともあります。内容に関しても、先生方から貴重な意見をいただき、進め方や表現方法などを改善しております。

もう一つ、昨年度、再授業というものを実施しました。一度この授業を受けている子供たちに、もう一度授業をするというものです。2 年前にこの授業を受けた子供たち 90 人、半年前にこの授業を受けた子供たち 90 人に実施をしました。

子供たちからは、「前より上手に食べられた」「前より魚を食べることに興味を持つことができた」といった意見もありますが、半年前にやったことを忘れている子供もやはり多いです。先生方からは「2 回目をやったことで 1 回目のことを思い出すことができたようだ」「食べ方は 1 回目よりも格段に上手になった」という評価をいただきました。おさかなマイスターの中には、「2 回目は上手に食べていた。ただ、この半年で家庭で食べていないと感じる児童もいた。ここにつながる活動をするのが今後の課題ではないか」と話す人もいました。継続することも大切ですが、それをどのように継続させていくかということも考えながら、子どもは魚食普及活動をしていきたいと思っています。

私からの話題提供は以上です。ありがとうございました。

話題提供

「さかな丸ごと探検ノート」を使った食育授業

高橋千恵子

(NPO 法人食生態学実践フォーラム・管理栄養士)



初めまして、高橋千恵子と申します。よろしくお願いいたします。

私は、「さかな丸ごと探検ノート（以下、探検ノート）」を使った食育授業というテーマで、事例を用いながらお話しいたします。探検ノートは受付に置いてありますので、ご興味のある方はお持ちかえりください。

本日、私がお話ししたいことは3点あります。まず一つ目がさかな丸ごと食育活動の概要で、この探検ノートができた経緯、流れについてです。二つ目が豊海おさかなミュージアム（以下、ミュージアム）でのさかな丸ごと食育活動について、どのようなことをやっているのか、その内容です。最後に三つ目が今、全国の食育に求められている方向から見た探検ノートを活用した食育への期待と課題についてです。

まず初めにさかな丸ごと食育活動の概要です。どのような経緯でこの探検ノートができたかということですが、東京水産振興会のニーズと食生態学研究に関するニーズ、それから社会的ニーズ、いろいろなニーズがありました。1つは、魚離れといわれている現状を何とか打破して、もっとみんなに魚を食べてほしい、魚に興味や関心を持ってほしいという大きなニーズです。さらに、魚を食べる良さが、栄養面では確かにいろいろ確証されて身体に良いということは分かっていますが、生活レベルから見た魚を食べる良さに関する研究があまりされていなくて、栄養面以外でも魚を食べる良さがあるのかということを知りたいという思いが重なり、スタートしました。

2003年からさかな丸ごと基礎研究がスタートしまして、その中で魚を食べるよさが見つけてきました。この内容はまた後でお話しします。魚を食べることは良いということが分かったので、今度はその結果を、食育を通して人に伝えていく、広めていくために、「さかな丸ごと食育プログラム」のというプログラム開発を行いました。

実際に作ったプログラムが食育の場できちんと使えるかどうか、その実践の検証を行い、きちんと伝えるためには教材が必要となり、その教材として探検ノートを作成しました。

さかな丸ごと食育の学習会では必ず探検ノートを使った授業です。この活動は今も継続していて、東京水産振興会から私どものNPO 法人食生態学実践フォーラムへ授業が委託されていて、サポーター制度として取り組んでいます。

このさかな丸ごと食育サポーター制度とは、さかな丸ごと食育に参加し学習してくださった方をサポーターとして認定する制度です。さかな丸ごと食育を受けると、大人も子供

も全員がサポーターです。サポーターになると、役割を課せられます。さかな丸ごと食育の学習成果を自分自身の生活や社会活動に生かし、かつ家族や友達に伝えていきたいと思いますという役割です。簡単に申し上げると、自分が学んだことを他の人にも広めていただくことを目的としたものです。

学習会では、さかな丸ごと食育養成講師という人たちが授業を行っています。養成講師とは、さかな丸ごと食育の養成講師養成研修会を受講され、さかな丸ごと食育のコンセプトを理解していただいた方々です。今は食育に関する知識をお持ちの方を中心としています。養成講師は自分で学習会を企画して実施しなければならないので、実際に食育活動の場を持っている方、学校などで栄養に関する食育活動を行っている管理栄養士や栄養士、あるいは家庭科の教員、栄養教員の人たちが中心です。

養成講師を養成する講師という立場の専門講師もいます。専門講師はさかな丸ごと食育をきちんと理解し、伝えられる人でないといけませんので、さかな丸ごと食育の研究活動をしてきた研究員のメンバーと、私どもの NPO 法人に所属するメンバーなどが専門講師養成研修会を受けて専門講師として認定され、活動しています。現在、専門講師が 25 名、養成講師が 400 名弱、サポーターは約 1 万 2,000 人です。

これから報告する豊海おさかなミュージアムでも食育活動を行っています。ミュージアムでの食育活動もさかな丸ごと食育のサポーター学習会として位置付け、参加された方は全員サポーターになります。

他のミュージアム以外で実施しているさかな丸ごと食育の学習会と違う点は、ミュージアムでの学習会は継続して学ぶことができることです。一定の学習会に参加し、学んでくださった方はサポーターと区別して、豊海おさかなミュージアム食育リーダーとして認定し、その方たちとこれからいろいろな活動をしていきたいと今計画しています。リーダーは今、11 名ほどです。

2 番目に、ミュージアムでのさかな丸ごと食育活動について、事例を交えながらお話しさせていただきます。

今年、イワシを教材に「いわしパワーを丸ごと活かした食事づくり」というテーマで食育セミナーを開催しました。場所はミュージアムの隣にある調理実習室で、日時は、夏休み中の 8 月 23 日、24 日の 10 時から 1 時半です。23 日は主に小学校の 1、2、3 年生、24 日は 4、5、6 年生を対象にしました。参加者は保護者と一緒にミュージアムまで来て受付し、子供だけがセミナーに参加し、セミナーが終わったら保護者に迎えに来ていただくという形で行いました。両日とも 14 名が参加してくれました。

このセミナーの目的と目標として 3 つの目標を立てました。まず一つ目が、イワシの手開きをすることで、食物と人間、環境がつながっていることに気付く。二つ目が、イワシと人間のかかわりの深さを知ることで、魚に対する興味関心が高まり、魚を食べようとする意欲が高まる。三つ目が、魚の栄養を生かす食べ方を知ることで、日常の食べ方を振り返ることができる。以上の 3 つの目標を設定して行いました。

セミナーの開催に当たり、学習支援計画書を作成しました。目標を達成するためにどのような流れで行うか、時系列に従って学習内容を考え、学習時の子供たちの行動と、学習支援者であるスタッフの行動、使っていく教材と評価のポイントを書き出しました。計画書を作成し、それに従ってセミナーを進めることで、計画どおりの学習ができ、またスタッフ同士も事前に目を通すことで学習の内容を共有することができました。学習支援計画書があることで、学習者ともスタッフともいい連携を築くことができたと思います。

セミナーではまず自己紹介をした後、イワシ加工品の探検をしました。私が魚についてよく知っているならイワシの説明をしますが、残念ながら私は栄養士で魚の生態について詳細に知っているわけではありません。ですので、イワシの特徴を伝えるために探検ノートを利用しました。探検ノートの中に、スーパーマーケットのさかな探検というページがあります。子供たちには、このページを見て頭の中にお店をイメージしてもらって、お店にどのような魚が売っているのか、どのような加工品が売っているだろうと思わせてもらいます。

そしていろいろと買ってきたイワシの加工品を並べます。加工品には裏に表示が載っています。その表示のところを見せて、原材料名にイワシと書いてあることを見せ、どのような特徴があるのか、加工度別に並べたりしながら子供たちと一緒に話し合いました。イワシの加工品はたくさんありますが、子供たちに「どうしてこんなにたくさんあるのかな」と聞くと、ある子が手を挙げて、「イワシってたくさん獲れるからだよ」と言ってくれました。ですから「そのとおり」と答えて、イワシはたくさん水揚げされているということを確認したり、伝えました。それから食べてみた感想を聞くと、「美味しいね」と言ってくれて、「イワシって美味しいからたくさん加工品があるんだ」とか、そのような話をしました。

同時に、イワシの漢字はさかなへんに弱い（鯛）と書き、イワシは水の中にいるときは元気でも、水から揚げてしまうととても弱い魚だと説明しました。身も柔らかく、調理実習でイワシのかば焼きをする時は優しく、丁寧に扱うこと、イワシは弱く鮮度が落ちやすいから加工品にして日持ちをよくして食べている、これだけ多くの加工品があるということは、日本人は昔からイワシを加工してたくさん食べていること、イワシは弱く鮮度が落ちやすいから加工品にして日持ちをよくして食べていることなどを確認しました。

次に、身支度を整えてもらって調理実習です。イワシを手開きしてかば焼きに調理しました。これも探検ノートにイラストで載っていますので、探検ノートに従って実習を行います。私が最初にイワシを手開きしてみせたのですが、女の子の中には鼻をつまんでいる子もいました。でも臭いとか言いながら、みんな手開きに参加してくれました。

私もいろいろなところでイワシの手開きの調理実習をしていますが、たまに魚が触れなくて嫌だと泣く子がいます。今回も躊躇していた子がいましたが、結果的に全員がイワシの手開きをできました。1人2尾ずつ手開きして、開いたイワシをかば焼きにするのですが、食べられる分だけを自分で調理することにしました。調理が進むと、生の魚に火が通って

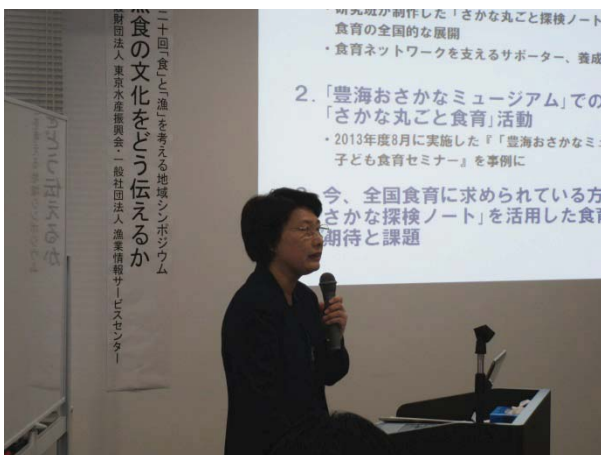
いって様子がいろいろ変わっていきます。子供たちもすごく楽しそうに、喜んでやってくれて、1人1枚、自分の分は自分で焼くという形で順番に焼いていきました。かば焼きが完成すると、お皿を持って一人ずつ写真撮影を行いました。

さかな丸ごと食育では、魚の栄養を十分に活かすために、魚だけではなく、主食・主菜・副菜の揃った、栄養バランスのよい食事を意識して取り入れています。今回は副菜としてキュウリの酢の物を、子供たちが作りました。子供たちの食卓に魚がなかなか登場してこない状況で、魚を取り入れた食事がどのような食事になるのか、1食のモデルメニューになって定着していくとうれしいなと思っています。ですから、そういった点を意識しながら、主食・主菜・副菜が揃った食事づくりを行っています。

探検ノートの中に食事作りのページがあります。そのページを大きく印刷して、調理に入る前に、そこに今日作る料理を張り付け、どういった食事を作るのか説明します。そして、調理実習が終わったら、この図を見ながら子供たちが自分の食卓の料理を並べます。おはしの並べ方が反対になってないか、子供自身が確認しながら並べられるように配慮しています。

食べる段階になると、子供のいただきますの挨拶の下、スタッフも一緒に共食します。探検ノートには、先ほど大森さんのお話にもあった、アジの塩焼きの食べ方が説明された図が載っています。今回はかば焼きなので、この図を使って説明しませんでした。去年のセミナーはサンマの塩焼きを作って食べましたので、食べ方の説明として、この図を画用紙に大きく書いて、磁石を付けワイドボードに貼りつけて、食べる順番にはがして行って、こうして食べると食べやすいと説明しました。

サンマは大きいので、一人半身ずつ食べることにしました。1年生の男の子は、尾の方の身を上手にはがしながら食べて、お皿の上に本当に骨だけが残りと、とてもきれいに食べていました。そうしたら、周りにいた子供たちが「わあ、すごい」「きれいだね」「上手にできたね」と順番に見に来て、その子がとてもうれしそうな顔をしていたのを、今でも覚えています。魚を食べる順番を教えるだけでも子どもにとってもいい食育セミナーができることを、そのときに改めて気付かされました。



食べ終わった後は片付けです。片付けをするときには「海にいるイワシのことを考えて洗剤をあまり使わないようにしましょう」と声をかけます。片付けが終わると、残りの時間で料理カードを作ります。子供たちが家に帰って、今度はサポーターとして自分が体験してきた内容や気付いたことを家族に伝えるときに、手元に何もないと話しぶらい。だから伝えやすいように、子供たちが自分で作ったイワ

シのかば焼きを写真に撮って張り付け、料理の説明や作った自己評価を自分で考えて書いて、子供たちに持って帰ってもらいました。

参加してくれた子供の中に、「私は魚が苦手です」と自己紹介した3年生の女の子がいました。この子は手開きするときにも少し躊躇して「私はあまり触りたくないな」と言いながら、それでも友達みんながやっているから手開きをしました。作っているときにはそれなりに楽しそうに作っていましたが、食べる段階になったら「やっぱり私はあまり食べたくない」と言っていました。この子の隣にちょうど食育リーダーさんが座っていて、「でも、せっかく作ったんだから一口だけでも食べてみたら」と声掛けをしてくれました。そうしたら一口食べて、もう一口食べて、気が付いたら全部食べてくれました。この子は料理カードの紹介に、「いわしのかば焼きは見た目は普通だけど食べるとおいしい」と書いてくれました。

この子は魚が嫌いで触ることも嫌だったし、食べることも嫌だったけれど、触って手開きできたし、かば焼きを食べることができたし、しかも食べたらおいしかったという体験ができました。目の前で子供がこうやって変化していく様子を見ると、実施している私たちにとってもすごく達成感があります。セミナーをやってよかったなと気付かされる瞬間です。

セミナーではアンケートを行っています。今回の参加者24名中、途中で歯医者さんの予約で帰られた子もいて、全部で22名の子供たちの結果です。「セミナーは楽しかったですか」という質問に対して、全員が「とても楽しかった」「まあまあ楽しかった」に丸をつけてくれて、肯定的な評価をしてくれました。「楽しくなかった」という回答が見られなかったのも、よかったと思います。

「どの学習が楽しかったか」という質問について、学習の内容が全部で8項目ありましたので、楽しかった内容に丸を付けてもらいました。楽しかったに丸が付いた数が多かった順に高・中・低の3群に分類しまして、それぞれについて、同じ内容についてもっと知りたいことがあったのか、あるいは友達や家族に伝えたい内容があったのかどうか、その平均を3群間で出して比べてみました。

そうしたら、「楽しかった」という高群のところに、「もっと知りたい」内容を書いてくれた子や、それから「友達や家族に伝えたい」と答えた子が、「楽しかった」中群、低群に比べ非常に多かったことがわかりました。こういうセミナーを開催するときには、参加してくれる子供たちが「楽しかった」と思えるような内容にしていくことが非常に大事だと思います。

最後に、今、全国の食育で求められている方向から見た探検ノートを活用した食育への期待と課題ということでお話をさせていただきます。私たち人間が食べ物をどのような流れの中で得ていくかについて示した、フードシステムという図があります。私たちが食べるものは海と畑、それに田んぼといった食料生産の場でつくられてきて、それが食品加工工場に流れていき、加工、包装されて、食料品店で売られています。私たち生活者はそこ

に買い物に行って、台所で調理をして、食事として食べていく。食べることによって、私たち人間は栄養を得て、力を得て、次の生産活動につながっていきます。

同時に、食べられないで廃棄されていく食べ物の流れもあります。調理を作る段階でもゴミは出ますし、食べた後も出てきます。それらの捨てられる食べ物は、全て廃棄されるのではなく、一部は肥料になったり飼料になったりして、また食料生産の場に戻っていきませんが、大半は廃棄、焼却されます。焼却されると、空気中に二酸化炭素が放出され、汚水は海に流され、環境汚染につながります。環境汚染は、食料を生産する食環境も汚してしまうということで、その面からも、食べ物と私たちの生活はつながっている。私たちの食べ物はぐるっと循環しているということで、食の循環とっていますが、その循環を認識して食べていくことが、これからの私たちに非常に大事なのではないのでしょうか。

最初に、基礎研究を行い、生活レベルから見た魚の良さが分かったと言いましたが、それがまさに食の循環です。調査から、魚をよく食べる人は、あまり食べない人に比べてこの循環が頭の中にきちんと把握されていることが分かりました。

魚をよく食べる人には、自分が食べている物がどこで生産され、どのような過程を経て私たちのところまでつながっているか、その過程をきちんと認識できている人が多かった。生き物を食べているわけですが、食料生産として人の手が加わって作られている、その認識がきちんとできている人です。ですから、食に対する感謝の気持ちや大切に食べる気持ち、そういった感情が強く、また、魚の情報が頭にあってイメージしやすく、魚と海がつながっている関係も理解しやすいのかなと思います。さかな丸ごと食育では、その視点も魚を食べるよさと一緒に伝えていきたいと思っています。

捨てられる食べ物の一部は食料生産の場に戻ってきますが、大半は焼却されます。焼却されると、空気中に二酸化炭素が出てきたり、汚水が海に流されていくと、環境を汚してしまいます。環境を汚すということは、食料を生産する食環境も汚してしまうということです。そういった面からも、食べ物と私たちの生活はくっついている、つながっています。そういうことを認識して食べていくことが、これからの私たちに非常に大事なのではないのでしょうか。私たちの食育では、その点も魚を食べるよさと一緒に伝えていきたいと思っています。

探検ノートの 2、3 ページの魚が海から食卓まで食べ物がずっと流れていく図を使って、子供たちと今日はどのような勉強をしたか確認し、最後に食と環境と私たちがずっとつながっている話をしています。ごみをできるだけ出さないようにきちんと魚を食べようとか、お皿を洗うときは洗剤を少なめに使おうといった声掛けをすると、よく理解して行動してくれるので、いつも意識して食の循環のこういう話をするようにしています。

昨年 5 月に内閣府から食育ガイドが出されました。今の日本の食育の方向性を示すもので、食育の環として「生産から食卓まで（食べ物の循環）」と書かれてあります。まさに今お話した内容が載っていて、これからの日本の食育はこういう方向性で進むのではないのでしょうか。さかな丸ごと食育は国の食育の方向性と一致していて、今後すぐ期待されて

くるのではと期待しています。

現在、さかな丸ごと食育サポーターの特性として、私たちが養成してきましたサポーター、学習者にお話しします。実施の中心は、学校や地域の中で活動や教育をされてきた人が多いです。私たちは栄養士やその仲間を中心に実施してきました。自分が所属している学校の授業に取り入れていく形が一番やりやすく、学校を中心にサポーターが増えています。ですから、サポーターの年代は小学生、中学生、大学生が最も多く、それから地域その母親や高齢者が中心です。現在、1万1,800人ほどがサポーターに認定されています。

最後にこれからについては、生産や流通関係の方と一緒に活動をしていませんので、ぜひそういった方たちと連携しながら、さかな丸ごと食育を進めていきたいと思っています。どうぞよろしくお願いいたします。

以上です。ありがとうございました。(拍手)



「さかな丸ごとと探検ノート」 を使った食育学習会 —豊海おさかなミュージアム食育セミナーを事例に—

「さかな丸ごとと食育」専門講師
NPO法人食生態学実践フォーラム理事
東洋学園大学非常勤講師

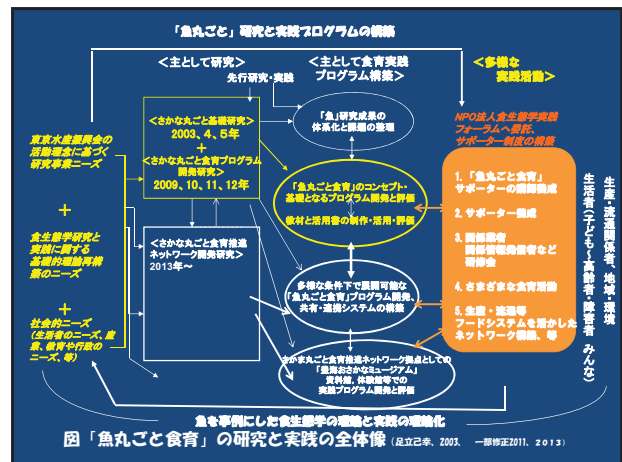
高橋千恵子

本日、話題提供したいこと

1. 「さかな丸ごとと食育」活動の概要
 - ・ 研究班が制作した「さかな丸ごとと探検ノート」を活用した食育の全国的な展開
 - ・ 食育ネットワークを支えるサポーター、養成講師等の養成
2. 「豊海おさかなミュージアム」での「さかな丸ごとと食育」活動
 - ・ 2013年度8月に実施した『「豊海おさかなミュージアム」子ども食育セミナー』を事例に
3. 今、全国食育に求められている方向から見た「さかな丸ごとと食育」を活用した食育への期待と課題

1. 「さかな丸ごとと食育」活動の概要

- ・ 研究班が制作した「さかな丸ごとと探検ノート」を活用した食育の全国的な展開
- ・ 食育ネットワークを支えるサポーター、養成講師等の養成

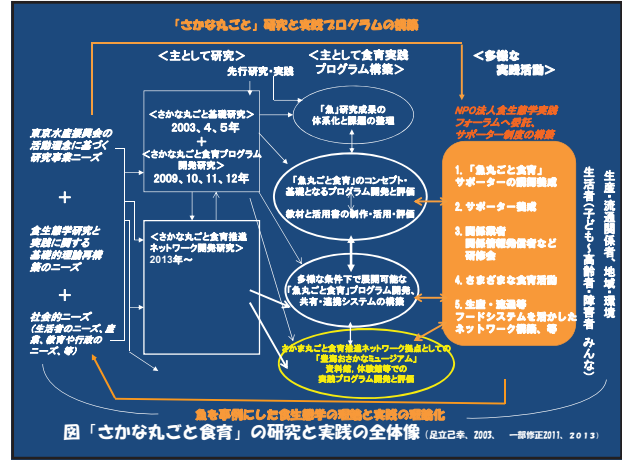


図「魚丸ごとと食育」の研究と実践の全体像 (足立己孝, 2003, 一部修正2011, 2013)

「さかな丸ごとと食育」サポーターの役割と資格取得の方法

財団法人食生態学実践フォーラム+NPO法人食生態学実践フォーラム (2011年5月作成)

名称	「さかな丸ごとと食育」専門講師	「さかな丸ごとと食育」養成講師	「さかな丸ごとと食育」サポーター (子どもサポーター、生活者サポーター)
役割	<ul style="list-style-type: none"> 「さかな丸ごとと食育」の全体または特定課題について、担当する専門分野の科学的根拠等を深めて展開し、活動できる 「さかな丸ごとと食育」養成講師研修会を企画・実施・評価できる 養成講師として活動できる 	<ul style="list-style-type: none"> 「さかな丸ごとと食育」の全体を視野に持ち、かつ自身の専門分野の特徴を活かして展開し、活動できる 「さかな丸ごとと食育」サポーター(子どもサポーター、生活者サポーター、生産者サポーター)養成の学習会を企画・実施・評価できる 	<ul style="list-style-type: none"> 「さかな丸ごとと食育」の学習成果を自身の生活や社会活動に活かし、かつ家族・友人・水産・食育関係者や仲間などに発信できる
資格	NPO法人食生態学実践フォーラム認定の「食生態学プロモーター」、または「さかな丸ごとと食育」研究班研究員、またはそれらに準じる人で、「さかな丸ごとと食育」専門講師研修講座を修了した人(認定証書を受けとる)	栄養・食・教育に関する専門職として活動している人で、専門講師が企画・実施・評価する「さかな丸ごとと食育」養成講師研修会を修了した人(認定証書を受けとる)	生活するすべての人(子どもから高齢者まで、障害を持っている人も)や魚の生産・流通・販売・情報発信活動にたずさわる人で、養成講師が企画・実施・評価する「さかな丸ごとと食育」学習会に参加した人
研修会等の開催	1年1回 講義・実習・ワークショップレポート提出を含む。(2011, 2012年度は受講料無料、2日間)	5人以上の受講要請があれば、受講希望グループの専門性に合わせて研修プログラムを企画し、開催する。(2011, 2012年度は受講料無料、1~2日間)	2~3名の小グループ学習会、10~50名の中グループ学習会、100名以上の学習会について、受講要請があれば、受講希望グループのニーズに合わせて学習プログラムを企画・開催する。(2011, 2012年度は受講料無料、2時間程度)



図「さかな丸ごとと食育」の研究と実践の全体像 (足立己孝, 2003, 一部修正2011, 2013)

2. 「豊海おさかなミュージアム」での「さかな丸ごと食育」活動

「豊海おさかなミュージアム」子ども食育セミナーを事例に

テーマ: いわしパワーを丸ごと活かした食事づくり

日時: 平成25年8月23日(金) 10:00~13:30
平成25年8月24日(土) 10:00~13:30

場所: 豊海おさかなミュージアム 食事づくり実習室



学習会の目的

食物・人間・環境のかかわりを具体的に学び、日常の食物や食生活について考えたり、実行することの重要性に気づく。

今回の食育セミナーの目標

- ① いわしの手開きをすることで、食物と人間、環境が繋がっていることに気づく
- ② いわしと人間のかかわりの深さを知ること、さかなに対する興味関心が高まり、さかなを食べようとする意欲が高まる
- ③ さかなの栄養を活かす食べ方を知ること、日常の食べ方をふりかえることができる

2013年度子どもセミナーの学習支援計画書

日	時間	学習内容	学習者の役割		学習支援者の役割	道具・教材	評価項目
			1・2・3年生	4・5・6年生			
10:00	10:00	自己紹介	・学年別に学習支援者(1組) ・学年別に学習支援者(1組) ・学年別に学習支援者(1組)	・学年別に学習支援者(1組) ・学年別に学習支援者(1組) ・学年別に学習支援者(1組)	・学年別に学習支援者(1組) ・学年別に学習支援者(1組) ・学年別に学習支援者(1組)	・学年別に学習支援者(1組) ・学年別に学習支援者(1組) ・学年別に学習支援者(1組)	
10:15	10:15	いわし加工品の発見	・いわし加工品を丸ごと活用しているか ・いわし加工品を丸ごと活用しているか ・いわし加工品を丸ごと活用しているか	・いわし加工品を丸ごと活用しているか ・いわし加工品を丸ごと活用しているか ・いわし加工品を丸ごと活用しているか	・いわし加工品を丸ごと活用しているか ・いわし加工品を丸ごと活用しているか ・いわし加工品を丸ごと活用しているか	・いわし加工品を丸ごと活用しているか ・いわし加工品を丸ごと活用しているか ・いわし加工品を丸ごと活用しているか	
11:00	11:00	いわし加工品の発見	・いわし加工品を丸ごと活用しているか ・いわし加工品を丸ごと活用しているか ・いわし加工品を丸ごと活用しているか	・いわし加工品を丸ごと活用しているか ・いわし加工品を丸ごと活用しているか ・いわし加工品を丸ごと活用しているか	・いわし加工品を丸ごと活用しているか ・いわし加工品を丸ごと活用しているか ・いわし加工品を丸ごと活用しているか	・いわし加工品を丸ごと活用しているか ・いわし加工品を丸ごと活用しているか ・いわし加工品を丸ごと活用しているか	
11:10	11:10	いわし加工品の発見	・いわし加工品を丸ごと活用しているか ・いわし加工品を丸ごと活用しているか ・いわし加工品を丸ごと活用しているか	・いわし加工品を丸ごと活用しているか ・いわし加工品を丸ごと活用しているか ・いわし加工品を丸ごと活用しているか	・いわし加工品を丸ごと活用しているか ・いわし加工品を丸ごと活用しているか ・いわし加工品を丸ごと活用しているか	・いわし加工品を丸ごと活用しているか ・いわし加工品を丸ごと活用しているか ・いわし加工品を丸ごと活用しているか	
12:15	12:15	食育	・食育について学ぶ ・食育について学ぶ ・食育について学ぶ	・食育について学ぶ ・食育について学ぶ ・食育について学ぶ	・食育について学ぶ ・食育について学ぶ ・食育について学ぶ	・食育について学ぶ ・食育について学ぶ ・食育について学ぶ	
12:45	12:45	食育	・食育について学ぶ ・食育について学ぶ ・食育について学ぶ	・食育について学ぶ ・食育について学ぶ ・食育について学ぶ	・食育について学ぶ ・食育について学ぶ ・食育について学ぶ	・食育について学ぶ ・食育について学ぶ ・食育について学ぶ	
13:00	13:00	食育	・食育について学ぶ ・食育について学ぶ ・食育について学ぶ	・食育について学ぶ ・食育について学ぶ ・食育について学ぶ	・食育について学ぶ ・食育について学ぶ ・食育について学ぶ	・食育について学ぶ ・食育について学ぶ ・食育について学ぶ	
13:30	13:30	食育	・食育について学ぶ ・食育について学ぶ ・食育について学ぶ	・食育について学ぶ ・食育について学ぶ ・食育について学ぶ	・食育について学ぶ ・食育について学ぶ ・食育について学ぶ	・食育について学ぶ ・食育について学ぶ ・食育について学ぶ	

いわし加工品の探検

スーパーマーケットのさかな探検

スーパーマーケットには、いろいろなさかなの加工品が並んでいます。さかなの加工品は、さかなの栄養を丸ごと活用しているものが多いです。さかなの加工品を食べて、さかなの栄養を丸ごと活用しましょう。

いわしを手開きしてかば焼きに調理

さかなパワーをいかしたおいしい料理づくり
手開きいわしのかば焼き

さかなの手開き

さかなの手開きとは、さかなの骨を丁寧に取り除き、さかなの肉を丸ごと活用することです。さかなの手開きをすることで、さかなの栄養を丸ごと活用することができます。

さかなの手開きの手順

1. さかなの手開き
2. さかなの手開き
3. さかなの手開き
4. さかなの手開き

主食・主菜・副菜をそろえた食事作り

さかな料理を主菜にした、おいしい食事づくり

さかな料理を主菜にした、おいしい食事づくり。さかな料理を主菜にした食事では、さかなの栄養を丸ごと活用することができます。さかな料理を主菜にした食事では、さかなの栄養を丸ごと活用することができます。

食事づくりの循環図

食事づくりの循環図は、食事づくりの過程を示しています。食事づくりの循環図は、食事づくりの過程を示しています。

いただきます! スタッフも一緒に楽しく共食

いよいよ、いただきます!

「いただきます」は、食事を始める前に、神様に感謝の気持ちを伝えること。また、食卓を囲む仲間への感謝の気持ちを伝えることでもあります。

「いただきます」の言葉には、感謝の気持ちが込められています。食事を始める前に、神様に感謝の気持ちを伝えること。また、食卓を囲む仲間への感謝の気持ちを伝えることでもあります。

「いただきます」の言葉には、感謝の気持ちが込められています。食事を始める前に、神様に感謝の気持ちを伝えること。また、食卓を囲む仲間への感謝の気持ちを伝えることでもあります。

料理カードづくり

料理カードづくりの目的は、食育の学習成果を可視化し、家族や友人に伝えることです。また、料理の作り方や栄養成分を学ぶ機会でもあります。

料理カードの作成には、写真撮影や文章の作成が必要です。また、料理の作り方や栄養成分を学ぶ機会でもあります。

料理カードの作成には、写真撮影や文章の作成が必要です。また、料理の作り方や栄養成分を学ぶ機会でもあります。

食育セミナー実施直後のアンケート結果

<セミナーは楽しかったですか？>

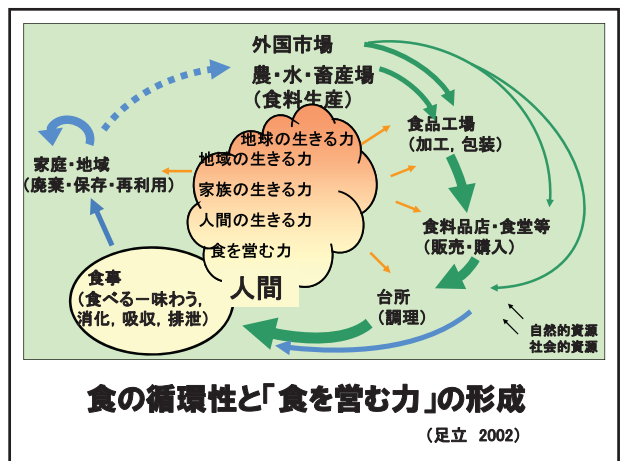
学年	楽しかったですか？				全体
	とても楽しかった	まあまあ楽しかった	あまり楽しくなかった	楽しくなかった	
1年	2	1			3
2年	7				7
3年	1	2			3
4年	4	2			6
5年	2				2
6年	1				1
全体	17	5	0	0	22

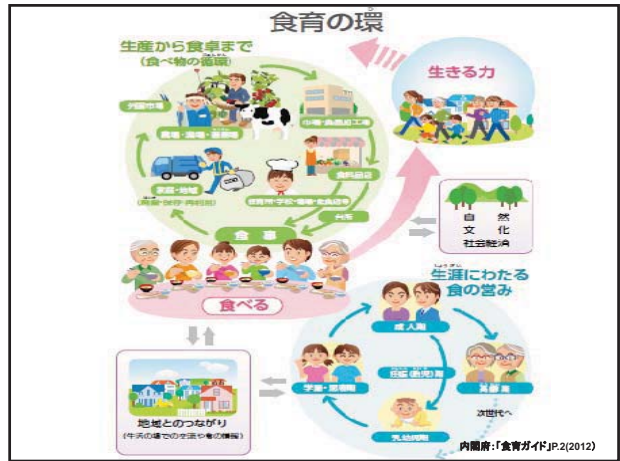
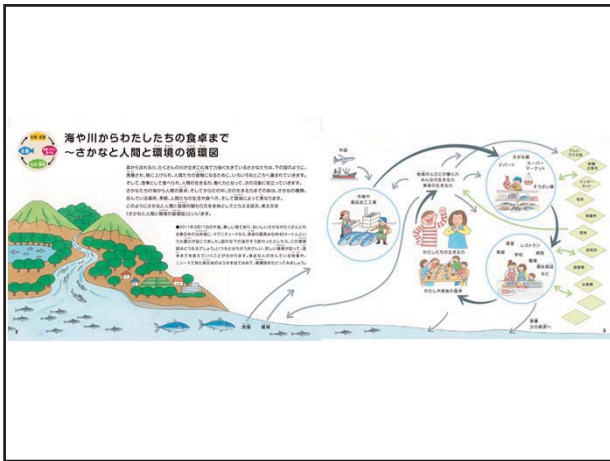
<学習が「楽しかった」群別、学習に対する態度得点>

群別	もっと知りたい	友だちや家族に伝えたい
高群 (7人)	5.7 ± 3.0	5.6 ± 3.0
中群 (8人)	4.2 ± 2.6 *	4.3 ± 2.9 *
低群 (7人)	2.1 ± 2.5	1.7 ± 1.3

検定 * < 0.05 ** < 0.01

3. 今、全国食育に求められている方向から見た「さかな探検ノート」を活用した食育への期待と課題

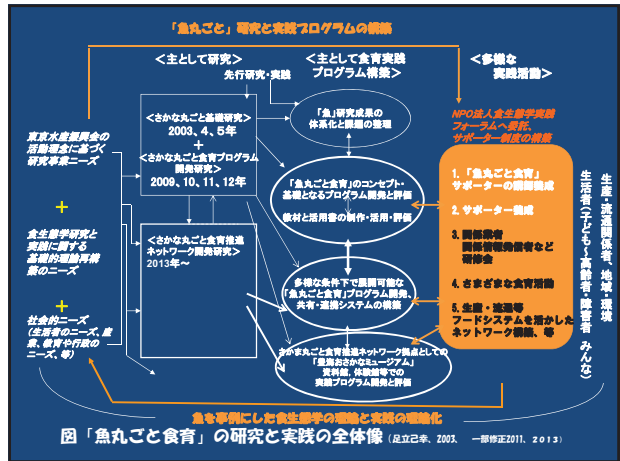




「さかな丸ごと食育」サポーターの特性

組織体	年代								合計	
	幼児	小学生	中学生	高校生	大学生	成人	高齢者	専門家 教員 栄養士		
学校(授業・PTA等)		1,685	2,012		2,972	192	7	901	356	8,125
地域(地域活動・ボランティア組織・NPO・学童クラブ等)	69	513	32	54	35	2,552	174		65	3,494
行政(保健所・市町村健康センター等)						40	11		51	102
福祉施設(保育所・老人福祉施設等)	8						13	7		28
水産関係		36					15			51
合計	77	2,234	2,044	54	3,007	2,812	199	901	472	11,800

2011年度～2013年9月12日までの実績報告書より



パネル討論

司会 : 二平 章 (漁業情報サービスセンター・茨城大学地総研)
根本悦子 (クッキングスクールネモト主宰)
宮本博紀 (大日本水産会)
大森良美 (日本おさかなマイスター協会)
高橋千恵子 (NPO 法人食生態学実践フォーラム・管理栄養士)

二平 : パネル討論を始めます。4人の方にそれぞれお話しいただきましたが、まず質問をお受けしたいと思います。いかがでしょうか。

木下 : 全国豊かな海づくり推進協会の木下と申します。今日はありがとうございます。サポーターのお話がありましたが、小学生、中学生のサポーター基準が分かりませんでした。また、おさかなマイスターとの関係についてもお願いします。

高橋 : 学習会に参加してくださった方全員がサポーターとなります。ですから、幼児でもサポーターです。サポーターの役割は自分自身の学んできたことや、自分自身の生活、過去を振り返って気付いたことを周りの人に伝えていくことです。ですので、年齢制限はございません。

木下 : 証明書を出すといった対応をされているのですか。

高橋 : はい、名前を記入できるカードがあります。東京水産振興会の作ったカードを差し上げています。おさかなマイスターさんとの関係は、特に今のところはございません。

女性 : よろしいですか？私は主婦です。主人が定年しまして、2人でのんきに老後を楽しんでいます。私もサポーターで、二平先生にはカツオのセミナーでお世話になりました。今日は少し場違いだったようで、でも来てよかったとお友達と一緒に話していたところです。先日ラジオを聴いていたら、約20~30年後に家庭から家事、料理を作ることが外食に移行するというデータが出たと耳にしました。外食産業ですが、考えてみると私も3食作るのが大変で、時々半調理のものを利用しています。今は多くの女性が働いているので、家事や手料理をこなすのがなかなか難しい時代です。ですから子供への食育はすごくいいことだと思います。子供はとても上手です。例えば子供はとても上手にお菓子を作るので、大人が侮ることは全然ありません。やってあげるのではなく、子供も作れます。食育はとても大切です。ただ、何年後かに家庭での調理がなくなるというデータに危惧しています。根本先生の食文化の話はもっと学校で広めていただきたいです。豊海

おさかなミュージアムのセミナーで、ご飯の分量が3、主菜が1、副菜が2と習いました。その三つを組み合わせるときちんと食事をするということ、私もこの年になって今さらながら習ってよかったと思っています。

根本 : 今の20~30年後に家庭料理が消えるのではないかというお話は、調理が家庭からなくなるといことですね。現に、将来の住宅には台所は要らないのではないかと設計に入っている住宅メーカーもあります。今皆さまのお話を聞いて、子供への食育はとてもいい教育だと思います。学校も栄養教諭を増やしていろいろな取り組みをしていますが、ただ、その栄養教諭から食育を受けた子供たちも家に帰れば、お母さんと一緒にお惣菜を買いに行くのが現実だと思います。

私はこれを非常に心配しています。レトルトといった食材には添加物の表示義務がありますが、量り売りのお惣菜やお弁当には添加物の表示義務が一切ありません。私は消費者審議会委員をずっとして、15年前に訴えたことがあります。表示義務をしないと、今後日本から作る力、料理力が失われて、お惣菜頼りで、お惣菜が主役で、お惣菜がなくなったら生きていけないようになってしまうから、ある程度の表示義務は必要ではないかと言いました。当時の国と茨城県からは、パック詰め食材にきちんと表示をしているから、量り売りお惣菜に何も添加物が入っていないとは誰も思わないだろうし、将来この日本がお惣菜を頼りに生きていく時代が来るとは考えられないと返ってきました。

私は将来にわたって表示義務がなければ、何が添加されているかも分からず、家庭料理と同じで安心な食べ物と思って買って食べる人たちが増えてしまうかもしれないから、表示はある程度必要だと言いました。それでも国は、とにかく経済がどんどん伸びるといこと、それと雇用対策のために、今後も一切義務化しないという考えです。ですから今も義務化されていません。

けれど、国は保健所での検査では添加物もチェックしています。今の子供の尿から検出される添加物の量は大体1日当たり15グラムです。365日で計算したら、年間で約5キロの添加物を食べているという計算になります。子供の教育は重要ですが、子育てをしているお母さん方をどのように教育するか、ここも非常に重要です。帰ってきた子供と一緒に惣菜を買いに行く時代になっていますから、



どのように教育していくかということになると、今後企業向けにそういう勉強のできるシステムを作っていないか、気付かないのではないのでしょうか。1回勉強しても、日常のことにしなければ家庭から調理が消えていきます。

岡本 : 私は基本的なことは 2 点あるのではないかと思います。一つは、骨を説明する取り組みをなさっているとありましたが、水産庁は昨年、新しい施策として、ファストフィッシュ (Fast Fish) を非常に評価しています。私が非常に驚いたのは、大日本水産会で消費地市場の委員さんが、水産庁は中間業者を殺すつもりかとおっしゃったことです。確かにこの水産庁の施策は既存の流通業界にマイナスのインパクトを与えるような話です。魚の骨、内臓、頭を落としたものを食べさせることが魚食普及になるのでしょうか。私はいわし食用化協会の所属です。協会の料理教室は二平さんを先生に、イワシを手開きしています。ですが、講師の 1 人が「手開きでなければ駄目ですか。私は頭と内臓、骨を落として出すのが魚食普及だと思う」と言うので、私は「あなたの好きなようにやりなさい」と答えました。この問題をどのように考えていらっしゃいますか。

もう一つは、私もそうですが、皆さん、魚がどこで獲れたのか、どのように獲られたのか、どういった栄養があるとか、消費者に伝えないことには魚を食べてもらえないのでしょうか。肉やハムはそんなことはしていませんが、なぜ肉やハムは消費がどんどん伸びているのでしょうか。そこが一番肝心で、価格の問題、



調理の問題、もっといろいろあるのでしょうか、皆さんが研究なされたプロ的な物の見方として、何が最大のネックなのか。もし問題があるのであれば、魚食普及をやること以外にも、魚の価格を下げる、あるいは流通を広域にすることが魚食普及の最大の近道なのかもしれません。この 2 点が今、私の頭の中にあることです。

二平 : ファストフィッシュの問題も含めて報告者の皆さんいかがですか。

宮本 : 私の所属する大日本水産会は水産庁と意見交換をしています。水産庁で担当されている新井課長さんは、ファストフィッシュにもう少しポリティカルな目線があったようです。まず食べないという人に食べるまでアクセスさせる、そのためにファストフィッシュがいいのか悪いのか、もっといろいろな段階を考えられていたと私は理解しています。骨も頭もなく、家で電子レンジを使って簡単に食べるという意味で、ファストフィッシュを強調しているのではなく、魚をもっと手軽に食卓に取り入れられる方法の一つとしてファストフィッシュを紹介されているのではないのでしょうか。ですから、次の段階で本当の魚というのは、先ほど

大森さんがお話しされたように、骨もある、いろいろな産地から来るという教育が必要だと思っています。われわれは入り口だけを見るのではなく、その先に必要なこと全体を見据えて、一步ずつ次の段階に進むべきです。物事に取り組むとき、1人の人間が全てを見渡すことはなかなか難しい。いろいろな立場の人間が評価し、次のステップはこうしようという提案ができる、水産業界のポリティックスのようなものができるべきだと思います。

それから魚の産地ですが、私は1950年生まれで、学校給食はコッペパンと脱脂粉乳でした。私が今の食を考えると、当時の学校給食はアメリカンフードシステムで、それがわれわれの環境の中に慣習として残ってしまい、食の大切さも何も考えないうちに、食べるものは肉になってしまったという感じを私は受けます。先ほど肉のお話をしましたが、私はニュージーランドで牧場を経営していました。そのときは牧草で牛を育てていましたが、とても神経を使います。例えば牧草の土壌をどのように管理するか、牧草にはどのような栄養が必要なのか、そのために土をどのようにやるか。牧草をどのくらい効率よく食べさせるかということも、とても大きな課題です。牛が食べた後の牧草は8センチぐらい残るので、その後はヒツジに与えます。そのような資源の循環も考えています。魚は水揚げ後、時間と共に鮮度の問題がありますが、牛肉は屠殺後の熟成が必要で、4週間もしくはそれ以上経たないと商品にならないといえます。

例えば私が土佐で食べる魚は、漁獲後12時間以内のもので、ただ、東京で築地市場を通った魚は、魚と呼びますが、肉質が土佐の魚とは決して言えません。「この前旅行先で食べたあの魚は美味しかったのに、同じ産地・名前の魚を量販店で買ったら味が違う」ということを、消費者の方たちも少しずつ感じてきているのではないのでしょうか。

二平 : あと、大森さん。

大森 : 肉やハムのことを少しお話ししたいのですが、以前ハムやソーセージの協会の方のお話を聞きました。ハムやソーセージはパンと一緒に食べることが多いと思いますが、その協会は今、ご飯に合う売り方を考えているとおっしゃっていました。消費が伸びている精肉も、どのように消費をさらに伸ばしていこうかと考えています。ですから、魚だけではなく、どの業界もどうやって伸ばしたらいいかということを考えていると思います。

高橋 : 今度は私の立場からですが、私は栄養士です。私ができることは、仲間と一緒に食育活動をしていくことが一番の近道で、私にとってはその手段しかないというのが正直な答えです。

骨の問題ですが、私自身は子供たちに、魚は生き物で骨があるのは当たり前のことと伝えています。生き物である魚を食べてほしいと思っているので、骨のある魚を使って活動していますが、いろいろな立場の人がいればいろいろな考え方があります。魚はいろいろな食べ方ができるということを知らせることが大事で、選んでいくのは消費者自身です。どういうときにどういう食べ方をしたらいいのか、決めるのは食べる人本人ですから、できるだけいろいろな情報を提供して、考えてもらって選んでもらえればいいと思います。考えるときに、自分 1 人で考えるのではなく、仲間と一緒に考えて、こう食べたらいいということが理解できて、結果として魚を食べる量が増えていけばいいと思っています。

根本 : 人間は約 6 歳までに味を覚えたものは特に忘れられないといえます。1958~1963 年の 5 年間に 300 社からインスタント商品が出され、世の中にあふれました。1963 年に流行して、中年の方々はあれだけインスタント食品を美味しいと言って食べていたのに、結局出てきたのは「やっぱりおふくろの味が一番」です。中年層がそう騒いでいるときに、アメリカから 1970 年にハンバーガーが入ってきました。このメーカーは、人間の味覚に関する実験を繰り返して、おおよそ 6 歳までに覚えた味は絶対に忘れないと研究してきていました。日本は物に対する経済を考える傾向がありますから、儲けにならないけれどおまけを付けた子供向けのメニューを出し、子供に味を覚えさせれば大人になっても購入し、その大人がさらに子供を連れて来店すると考え、大成功しました。今、ハンバーガーを食べて育った世代が子供を生んで育てていますので、確かに土、日の店内はいっぱいです。牛丼もそうです。こういう味覚に対する教育があります。牛丼とハンバーガーの世代が子供を育てている今、魚を好きになってもらうために、私たちは味覚に対する研究をするべきではないかと考えています。

二平 : 6 歳までに味覚が決まるということになると、6 歳までに魚の味、だしの味を覚えてもらうことが大事ですね。

根本 : そうです。

二平 : 6 歳までに魚の味を知ってもらうには、まずは母親からですね。

根本 : 離乳食からです。

二平 : 離乳食からですか。母親による家庭と保育園、幼稚園でも魚を食べてもらうための政策を展開しないと、根本先生がおっしゃったようにハンバーガーと牛丼の

味覚だけが身についてしまう…。

根本 : 私は今、孫の食事を研究しています。カツオと昆布のだしから教えていき、今はみそ汁を飲んで、ご飯を食べて、おかずを食べて、最後に白湯をあげるという昔からのマナーを教えています。みそ汁を飲まないと絶対にご飯を食べません。変な話ですが、かつお節のだしを取った後の便の色は真っ黄色です。遺伝子の情報は夫婦だけではなく、その前の世代の祖父母、さらにもっと前の世代から受け継がれていると考えると、日本人が昔から受け継いできた食の基本中の基本、だしをもっと勉強して、そこから味覚教育をスタートするべきだと思います。

二平 : 皆さん、ちゃんとかつお節を削っていますか。私は毎日削って飲んできますよ。

岡本 : もう一つよろしいですか。乳児から取り組むとなるとなかなか難しいような気がします。例えばヨーロッパやアメリカでの寿司文化は、知識人によるステータスです。昔は箸を使えない人が多かったけれど、今はヨーロッパでもアメリカでも箸を使えなければステータスが低いと言われます。ですから、日本の若い人が「魚を食べないのは生活レベルが低い」という意識になれば、母親も子供に魚を食べさせるようになるのではないのでしょうか。一つのやり方かなと思います。

辻 : 日刊食料新聞の辻です。宮本さんはニューヨークに駐在されていたということですが、1970年代後半、ニューヨークにヤッピー族というのが現れました。頭でものを考え、会社に行くときもスニーカーをはいて電車を使わないで歩いていくような銀行マンや証券マンで、それまで魚食文化を知らなかった人たちがニューヨークで日本食、寿司や魚を猛烈な勢いで食べ始めました。これが欧米での寿司ブームといいますか、魚食文化の一つのスタートでした。

ヨーロッパでは BSE 問題が起きて、野菜と食べるかにかま、カニ風味かまぼこが流行しました。私はかにかま博士で専門です。日本人がびっくりするぐらい、丼に山盛りにして肉の代わりに食べています。頭で考えて体にいい食事をする、ヤッピー族の考え方を日本の若い世代に広げて、先生が言われた日本の伝統を見詰め直していただきたいです。

川島四郎さんという栄養学者がいました。先生は、ヨーロッパは野菜を食べても水を飲んでもカルシウムを摂れるが、日本は火山灰地でカルシウムがなく、水を飲んでも、野菜を食べてもカルシウムが摂れない。だから日本は魚から摂りなさいとおっしゃって、川島四郎先生はいつもポケットに煮干しを入れていて、子供に会うと煮干しを渡していました。終戦直後の子供ですから、煮干しをおやつ代わりにばりばり食べていたということです。

もう一度、今の若い方に頭でものを考えて、自分の体、健康、子供がどうなのかということを見詰め直してもらいたいと、お話を聞いて思いました。

女性： 私は一消費者です。6歳の頃を思い出すと、魚は正直大嫌いでした。子供の頃から東京で暮らしていて、魚屋さんの前を通ると臭くて駄目でした。でも、この年になって魚が大好きになりました。それは東京でも美味しい魚が食べられるようになったからです。以前は全く青魚を食べられませんでした。それが今は、お寿司屋さんでもトロより青魚を食べたい、刺身もイワシやアジを食べたいと思っています。ですから、6歳の時に食べなくても、大人になったら十分に食べたいと思います。魚の流通が進歩したこともあるでしょう。今までは漁獲されてから消費者まで届くのに時間がかかって、美味しい魚が一般消費者になかなか届かなかった。それこそ、活きの良い魚は高いお寿司屋さんや料亭に行かなければ食べられませんでした。それで魚は敷居が高くなっているのではないかと思います。

今日、根本先生が昔から節句の時にイワシを食べていたとおっしゃいましたが、イワシの話はきっと漁師町の話かと思っています。少なくとも私の暮らす東京で、イワシを刺して飾っていたところはありませんでした。今、目黒のサンマがあんなに人気なのは、気仙沼の美味しいサンマを食べられる、その流通だと思います。豊海でも、漁業に関係している方が多いのですから、美味しいものがあれば、それだけで食育だの何だのを考えなくても、若い人も子供も魚を食べると思います。私は今、自分の体が大事になってきました。肉も魚も食べたいので、1対1で食べていきたいと思っています。それには美味しいものを流通していただけたらと思うので、それをどうか考えていただきたいです。よろしくをお願いします。



二平： ありがとうございます。私は根本先生と同じ、茨城県ひたちなか市に住んでいます。だからといって、スーパーに行くとな茨城の新鮮な魚、魅力ある魚が並んでいるかということ、大体のスーパーには並んでいません。私の奥さんは北海道生まれ、函館出身です。北海道ではどこに行っても美味しい魚がたくさん並んでいます。それから、北九州から来た方も西のスーパーには東シナ海の新鮮な魚が並んでいると言われました。北海道出身の方も、北九州出身の方も、どちらも「茨城県ではなぜピチピチの新鮮な魚が並んでいないのですか」と疑問に思われていました。茨城県には180キロの海岸線があって、港があって、魚が揚がります。で

すけど、新鮮な魚は県外に出荷され、茨城県内には売られていない。そういう状況があります。

今、おっしゃられたような美味しい魚を買える流通は、必ずしも形成されていないと思います。ひたちなかでも隣町に一店舗だけ、非常に新鮮な美味しい魚を売る店があります。午前中に魚が売り切れるぐらい人気があります。ですから、私も魚を買いに行くときは、少し遠い隣町のそのスーパーまで買いに行きます。魚が嫌いになったのではなく、美味しい魚が身近に並んでいないといった、流通の問題は確かにあると思います。

竹内 : 竹内です。先ほど岡本さんが、なぜ魚を一生懸命宣伝しなければならないかと言われましたが、これは簡単です。なぜかというと、日本食品標準成分表には食品のいろいろな情報が載っていて、今 1,810 くらいの食品を 18 群に分け、海藻と魚介類で全体の 4 分の 1 を占めています。牛と豚と鶏の卵は大体分かります。脊椎動物の魚だけでも 300 あります。私は大学で食品学を教えています。魚が一番分かりにくい。例えば標準成分値を一つ決めなければなりません。成分値は季節で大きく変わります。そのような動物は、陸上の肉にはありません。また、私は娘を連れて寿司屋に行って、カウンターで寿司を食べていたら、板前さんがケースの中の「どれにしますか」と言うとき、娘は魚の名前を知らないと言えにくいと言います。だから、300 もある魚で、それがまた一つの種類で非常に生態が違っているので、どうしても敬遠します。

もう一つ、子供に魚のお使いをさせられません。昨日の魚と今日の魚が違います。肉はひき肉を買ってこいと言えば子供でも問題なく買えます。私は仙台である調査したことがあります。主婦にアンケートによる出口調査をして、「鮮度が分かりますか、判定できますか」と聞きました。まあまあとか、いろいろ回答がありました。そして、「週に何回魚を食べていますか」と尋ねます。鮮度の判定能力は食べる頻度と非常に相関します。自分で魚を買う自信がない人は購入頻度が低いと思います。種類も多く鮮度の問題もあるので、魚はとても分かりにくい。それが食品成分表の 4 分の 1 を占めているのです。ですから、かなり丁寧に説明してあげないといけません。

そして、大学で習っているかということ、最近食品学が大学のカリキュラムからどんどん消えてきています。ですから現場へ出た後、再教育しないと難しい。とても種類が多くて、一つの種類がバラエティーに富んでいる。これはある意味では、非常に多様な食文化を展開するいい素材です。そういうことを早いうちに理解してもらうようにする。今、鮮度を見分けられる若い人はほとんどいません。魚をもっともっと教えなければならない。肉は牛と豚と鶏といえ、大体何を買ってきていいか分かるけれども、魚は水族館に行っても「この魚は何という魚で

すか」と聞かれたら、私でもすぐに答えられません。牛だったらこれは大人の牛と答えられます。魚は買う側に知識がないとなかなか不安だという気がします。

昔は母親が魚を料理して、みんな鮮度を見分けられました。けれど、今は包丁がないような家庭になって、そこを伝えていくのがなかなか難しい。私は食品学の立場ですが、もっと丁寧に教えてあげないと駄目です。

二平 : そうですね。教えるということに対しては、家庭のお母さん方の話が出ました。それから子供たち、小学校、中学校、高校、大学という段階ごとでもいろいろな教え方があると思います。皆さんは教えていらっしゃる立場ですが、今の学校教育の中で魚食は授業の中できちんと取り組まれているのでしょうか。子供たちが一番集まっている場所です。外から教室に入って教えることはあっても、学校としてというのはどうですか。

根本 : 私は小中学校へ教えに行っていないです。大学だけですが、今調理実習費がすごく少ないです。ですからお魚がなかなか使えなくて、私の料理教室に来ていただければ完ぺきにお教えできますが、大学での調理実習では本当に難しいです。先日、保育園でイワシを食べた児童がヒスタミン中毒になったと新聞に出ました。こういう事件は多いです。今、竹内先生がおっしゃいましたが、鮮度を見分けられない方が本当に多いです。例えば那珂湊のサンマやイワシを20匹買ってきただけで、今日は生で食べて、残りは二日後に煮て食べるという方がいましたが、それは駄目です。お肉の感覚で、2~3日経ってしまったものは煮て食べると思っています。そうではなく、新鮮なうちに甘露煮や氷のうにしてしまい、生で食べるものはその日のうちに食べ、加工もその日のうちにやってしまったほうがいい。せいぜい2日以内に食べてということは伝えられますが、鮮度の見分け方というのは本当になかなかできないので、これはうちのクッキングスクールの出番でしょうか。どうでしょうか。

宮本 : 学校の先生も大変苦労されています。されていますというのは、できないということ。昔と違い、ゆとり教育といわれていますが、先生に教えるためのゆとりができたかというところではありません。授業数が減ってできた時間は管理業務でいっぱい、子供と視線を合わせて、食や栄養に関するコミュニケーションはほとんどないように思います。小学校に行くとそのような事情をよく伺います。栄養教諭や全国学校栄養士会の方たちにとって、カロリー計算は学術的に難しい問題ではありません。ただ、根本先生がおっしゃったように、物をどう選ぶか、特に魚の知識は難しい課題のようです。定期的に水産団体と交流してネットワークを持ちたい、魚の旬や料理、栄養の変化を教えたいというお話

を受けました。業界全体、そして専門的な知識を持たれている方が協力して、学校教育の中で食や栄養を教えにいかないといけません。学校の先生を批判しても何の解決策にもなりません。学校へどうアプローチするかが今の課題と考えています。大日本水産会の魚食普及は一步違った目線で考えたいです。



大森 : 小学校では 5 年生で漁業の話をするので、それが出前授業の内容とリンクします。また、4 年生で習う体の仕組みともリンクさせた内容にしています。中学校の家庭科の先生から、調理実習は 50 分しかないの、その時間の中で何を教えるか、50 分間で教えて、食べて、片付けまでやらないといけないので、メニューは限られてしまうと言われました。今年度、中学校の家庭科では二コマ (100 分) 取っていただかないと魚の調理はできませんと話をしたところ、100 分取っていただけました。今度はサケを雄と雌 1 匹ずつ持っていき、切り身にしてから子供たちに調理をしてもらおうと計画しています。

鮮度の見分け方のお話が出ていましたが、例えば A の店、B の店、C の店をそれぞれ見比べて魚を買うのであれば、鮮度の見分け方も必要かと思えます。ただ、一つのお店でサンマを選ぶのであれば、おそらく同じ箱から売っているの、鮮度の見分け方というのは必要ないのではないかと思います。それよりも、今消費者が何をかうべきなのか。例えば旬の魚は安く売られているので、そこをうまくアピールして、例えば今ならサンマを食べましょう、サケを食べましょうという PR したらいいのではないかと思います。消費者はどんな魚がいいのかしらというお話をされますが、今これを食べてくださいということを業界がもっと強く教えていかなければいけないのではないのでしょうか。

高橋 : 養成講師の中には家庭科や栄養教育の先生がいます。この間、養成講師で中学校の先生から、家庭科で 1 年間にやることが決まっていて、被服もあるので魚だけ特別に扱うわけにいかず、短い時間の中でやりくりするのが非常に厳しいとおっしゃっていました。小学校の栄養教諭の先生が社会科の先生と連携して、さかな丸ごと食育に取り組みされた例もありますが、年度の初めにしっかり計画を立てて、なぜ行うのかきちんと先生たちに説明できないと実施が難しいと聞きました。実施にはいろいろと難しい部分もありますが、学校での実施は普及が進んでいく取り組みですので積極的にやらせていただいています。

また、費用の問題があります。学校も予算が限られていますから、講師の派遣

や探検ノートという教材、実習に使う魚は振興会さんからの予算です。ですから、とても感謝されます。

小学校は、今はそうでもないかもしれませんが、調理実習室で生の魚をさばくことができないところもあります。取り組む上で、いろいろな難しさが学校教育の中にはあります。栄養関係の大学だと調理実習室がありますが、私が今教えている学校は栄養関係ではないので実習室がなく、魚をさばくことができません。けれども、探検ノートを利用したさかな丸ごと食育では、実習室がなくても魚のよさを伝えることができます。どんどん有効利用していきたいと思います。

二平 : 報告者の皆さんのお話の中に、これから考えなければいけないこと、取り組むべきことがいろいろありました。魚を食べないというのは親の責任だけではありません。社会全体の中で魚が登場できないような仕組みになってきている。学校教育はまさにそうだと私は思います。今は母親も、子供も、魚の見分け方や旬、料理の仕方を習っていません。いざ習おうと思っても、教えてくれる人が周りにいないと、どこへ行けば教えてくれるのか、どういうところで習ったらいいのか、まったく情報がない。魚を日常的に勉強することがなかなか難しい状況です。

ただ、答えは見えてきているように思います。おさかなマイスターや魚食育サポーターになり、教えていく。とても大事なことです。小さな動きかもしれませんが、どんなことでも地道にやらないとなかなか広がっていきません。私もイワシの手開き教室を行っていて、この間は保育園で6歳の子供たちにイワシの手開きを教えてきました。子供たちはとても上手に手開きして、自分が食べる分を自分で焼いて、自分が焼いたものをきちんときれいに食べて、ニコニコして帰っていきます。こういう取り組みをもっと広くやっていくことも大事です。

先ほどかつお節の話をしました。かつお節を削るのは面倒と思われるかもしれませんが、道具さえあればこんなに簡単なことはありません。かつお節を削るということは、決して面倒ではない。香りがあるのでだしがとても美味しい。これは感覚です。頭で考えるのではなく、かつお節を削って、だしをとって、飲まないといけないことです。行動することで魚食の未来が開けていくのではないのでしょうか。理屈ではなく、みんなで実践していくことが大切です。

本日報告された4名の方はそれぞれ実践されています。魚食普及のために、いろいろな形で協力し合い、取り組んでいただきたい。気仙沼漁協の佐藤組合長さんをはじめ、生産地のいろいろな漁協の方々とも協力していく。いろいろな方面から協力をいただくことで、魚食の輪はもっともっと広がっていくと思います。

本日は報告者の皆さん、参加いただきました皆さん、お忙しいところを本当にありがとうございました。今後もよろしく願いいたします。(拍手)

第2部

豊海おさかなミュージアム 特別企画展「ごちそうサンマ！」の紹介

木村 恵
(東京水産振興会)



東京水産振興会の木村と申します。豊海おさかなミュージアム特別企画展「ごちそうサンマ」の紹介ということで、豊海おさかなミュージアムと、ミュージアムと連携し実施している豊海おさかなミュージアム食育セミナーについてご報告させていただきます。

豊海センタービルは、平成23年11月に竣工いたしました。またこれを機に、平成24年2月にビルの2階に豊海おさかなミュージアムを開館いたしました。ミュージアムは、当会がこれまでに製作した映像や調査研究をベースに、魚や水産に関する情報を発信する場となっています。対象者は、水産や食に関する専門家、また地域の子供から大人までと幅広く考えています。

ミュージアムは、常設展と企画展で構成されております。常設展は、映像等を視覚的に見るコーナー、タッチモニターで魚や水産について学ぶコーナー、クイズコーナー、図書コーナー、最近新たに設けた食事づくり学習コーナーなどがあります。企画展は、2カ月に1回の頻度で旬の魚や振興事業と関わりのあるテーマを取り上げ、魚の生態から生産、流通、加工、消費、食事作り、食べるまでの循環を学べるようになっております。これまで「サンマってすごい!」「サケが食卓にくるまで」「お魚の供養碑」「知られざるイカの世界!」「鯉」を開催いたしました。現在は今が旬のさんまを取り上げ「ごちそうサンマ!」を開催中です。今後は、サケ、東京湾、イワシなどをテーマに開催する予定です。また、来館者が自由に持ち帰りできる解説書も制作しております。

ミュージアムの隣には調理実習室があります。そこでは、さかな丸ごと食育の実践活動の一例として、魚を中心とした食事づくりの大切さをテーマに企画展と連携した食育セミナーを開催しております。毎月2回地域の住民を対象に、夏休みや春休みは子どもを対象に開催しております。セミナーでは、旬の魚、食の循環、料理の組み合わせの主食・主菜・副菜、自分に適した1食の適量の弁当箱法を学習することになっております。これらセミナーの内容を発信するために「ミュージアム便り」も作っております。

またこの他にも、食の循環を実地で学ぶ目的で、東京水産振興会とNPO法人食生態学実践フォーラムの共催、東京都産業労働局島しょ農林水産総合センター八丈事業所ならびに八丈島漁協女性部の協力を得て、7月に2泊3日で「さかな丸ごと食育探検セミナーin八

丈島」を行いました。参加者は、主にミュージアムの来館者と食育セミナーに参加している親子で、現地からは食や栄養関係の専門家も参加しました。

ミュージアムがこれから目指すものとしては、継続して旬の魚の企画展、企画展に連携した食育セミナーを開催し、今後も水産や食に関する専門家、地域の子供から大人までが楽しみながら学べる場づくりをしていきたいと思います。まだまだ私たちも手探りで進めている状態です。これからも皆様のご協力をいただきながら、夢のあるミュージアムをつくっていききたいと思っております。

報告は以上になります。ありがとうございました。(拍手)

第20回「食」と「漁」を考える地域シンポ
魚食の文化をどう伝えるか

豊海おさかなミュージアム
特別企画展「ごちそうサンマ！」の紹介

豊海おさかなミュージアムの紹介



常設展示



企画展



「ごちそうサンマ！」



第2部

サンマ漁の現況と今後の南下動向

渡邊一功

(漁業情報サービスセンター)



漁業情報サービスセンターの渡邊です。よろしくお願ひします。「サンマ漁の現況と今後の南下動向」というタイトルで、今年のサンマとこれからの話を簡単に説明したいと思ひます。少しでもサンマについて知っていただひて、食べていただけたらと思ひます。

まずはサンマの分布についてお話しします。サンマがどのようなところに分布しているかというところ、日本地図を見ると、北海道があつて、東北があります。大体こういうところでサンマは生まれます。産卵時期は真夏以外、年間通して散乱しています。黒潮域で生まれたサンマは、春から夏にかけて餌の豊富な親潮域に北上します。日本海側を上がつていくサンマもいますが、分布が多いのはもっと沖合です。

サンマが一番水揚げされる場所は、北海道の根室にある花咲港です。ここは日本で1番か2番目のサンマ水揚げ量を記録する漁港です。今の時期、一番獲れる場所です。北海道では、厚岸や釧路なども主要な港です。それから岩手県の宮古と大船渡、宮城県の気仙沼と女川、福島県の小名浜、一番南の大きな港は銚子です。港にはそれぞれサンマに関する漁業者や加工業者、流通業者があひて、港に水揚げされたサンマは消費地に届けられます。

今年のサンマは不漁だと報道関係に話しています。実際にはどうだったかということと、不漁の原因、今どのようなサンマが獲れているのか、今後の南下動向について説明いたします。

毎年、8月上旬から9月上旬までの水揚げの状況を調べています。2013年8月はほとんど獲れず、9月上旬に少し獲れています。この2013年の漁獲と過去の状況を比べてみると、1969年と同じレベルか、最終的に少し上回るくらいの量です。つまり、9月上旬までの水揚げはかなり悪く、皆さんがスーパーに行つてもほとんどサンマが並んでいなかったり、1匹がかなり高い値段でした。

9月中旬になると少し状況が変わります。1960年から2013年までの9月中旬だけの水揚げ量を見ると、本当に良かった数年前に比べるとまだ少ないのですが、去年や一昨年並まで回復しています。ですから9月中旬になると、ようやく市場にもサンマが出回り始めました。ちなみに8月上旬から9月中旬までの合計を見ると、今年は挽回しつつありますが、過去5番目ぐらいに悪い状況です。一昨年の2010年は漁期初めに大不漁と言われましたが、そのときに比べると9月中旬は水揚げ量が多かつたので、やっと追いついた形です。水揚

げはかなりよくなっています。

サンマは小型船から大型船まで、いろいろな船が漁獲しています。大型船と呼ばれている船が水揚げの中心です。漁場は、日帰りできるような近い位置でできることもあれば、1日掛けて行かないと獲れないところや、2日以上掛かるような場所にできることもあります。

8月～9月は漁獲量が少なく、日本の港から2日間ぐらい行った場所でサンマをずっと漁獲していました。9月中旬頃になると、日帰りできるような近い場所にも漁場ができ、大型船の水揚量も上向きになりました。9月6日の夜から少しずつ水揚げが良くなって、中旬になるとずっと良くなりました。ようやくサンマの群れが港に近いところまで来ました。9月上旬まで極めて不漁でしたが、9月中旬になったら昨年並みで、満船になって帰ってくる船も出てきました。

では、不漁の原因を説明する前に、漁場がどこにできていたのかを簡単にご説明します。今年の8月中旬の漁場を見ると、港から約600km～700kmも離れたような場所にサンマがいました。サンマの漁場がこんな遠い場所だと、一番近い根室の港に揚げようと思っても、漁獲してから2日間は掛かります。8月下旬になると港に少し近い場所にも漁場ができましたが、状況としてはあまり変わりません。

例年、サンマ資源が多いときは、8月下旬に北海道のすぐ目の前でサンマが獲れています。ですが、今年は漁期初めに遠く離れた漁場まで行かないと獲れず、出だしの不漁につながっています。

猛暑が影響しているという話がありますが、サンマの好む水温帯は15℃～16℃です。この水温帯にサンマの漁場ができてきます。8月中旬は水温が高く、北海道の目の前や近いところに適水温帯が存在していましたが、いくら探してもサンマがいませんでした。この時期の不漁には、猛暑と高水温の直接的な影響はほとんどありません。

9月上旬から中旬になるとようやく、港から近いところにサンマが現れてきました。もう少し水温が低ければ、サンマの群れが日本周辺に近づいてくれますが、猛暑による高水温の影響でなかなか寄ってきません。この時期には猛暑による高水温の影響があると思います。9月中旬の早い時期に襟裳岬の近くに漁場ができることもあります。今はまだです。

漁船は水揚量が少ないために、どんどん遠くの東沖まで行って、サンマを獲るようになっています。車をお持ちの方はご存じと思いますが、今年は特に燃料が高いです。当然、漁船の燃料も高い状況です。遠くにサンマがいるので、燃料を多く使います。消費者が待っていますので、漁業者はとても苦勞してサンマを漁獲しています。

7月頃から小型の船が棒受網でサンマを獲りますが、8月頃が棒受網による本格的な漁獲です。その漁期が始まる前に、水産研究センターが船を出してサンマの分布を調べています。2009年から2013年の結果を見ると、サンマが南から北へ上がってくるころ、日本よりかなり離れたところに分布の中心があります。

資源が悪くなった2010年以降、特に日本の周辺を北上するサンマが少なくなっています。沖合にはサンマがいるが、日本周辺を北上するサンマが少なくなっている。なぜ日本の周

辺を北上する資源が少なくなっているのか、それはまだ分かっていません。

2013年の沖合のサンマ資源量を見えます。1区と呼ばれる漁場は日本に近いところで、2010年以降、常にサンマが少ないです。毎年、サンマがなかなか獲れないといわれています。この1区のサンマ資源が全体的に多いと、日本近海を上がっていくサンマも多く、それなりに水揚げがありました。

つまり、サンマの不良の原因は、一番としてやはり資源が少なくなっているということだと思います。

9月20日に北海道根室市花咲港で揚がったサンマの体長組成をみると、21~33cm、体重は30~190gぐらいです。同じ日に漁獲したのですが、港に近いところでは小さいサンマが比較的多く、港から離れた漁場では大きなサンマが獲れていました。

スーパーで生鮮品として売られているサンマは、大体140gか150g以上のサンマです。170gとか190gになると優等生の扱いになります。発泡スチロールに何匹も入れられるのではなく、白色トレイに1匹だけ入れられ、丁寧に扱われます。今日、これから皆さんが食べるサンマは170gぐらいの良いサンマです。

スーパーで発泡スチロールにいれられた中から自分で取って、1匹いくらか売られているサンマは、少し体長の小さなものです。今年は漁獲が少なく、もう少し小型のサンマを、値段を下げて販売することもありました。

ではあとのサンマは捨ててしまうのかというと、決してそうではありません。140gよりも小さいサンマは開きにします。それよりも小さいサイズは缶詰原料になります。ただし、最近では高級ブランドとして、大きなサンマを缶詰にするところもあります。一般的にスーパーで売られるサイズは140g以上、それより小さいと開きになったり、缶詰になったりします。さらにそれより下のサイズになると、魚の餌にしたりします。

漁業者はなるべく大きなサイズを獲ろうとしますが、いろいろなサイズのサンマが混ざって獲れます。ですから長年、水揚げされたサンマを捨てることなく、生鮮、開き、缶詰、魚の餌と、いろいろな形で有効に利用しています。

今年は沖合の太ったサンマがどんどん日本に近づいている状況です。今まではなかなかサンマが来ないとずっと我慢してきましたが、ようやくサンマが寄ってきています。これから近づいてくるサンマは大型で、脂の乗った美味しいサンマです。

台風が来て何日か漁に出られませんでしたでしたが、今日、花咲港に水揚げされたサンマは、今述べたのと同じような感じです。時化の前よりも少し良いサンマが多いかもしれません。こちらのサイズが少し減っています。

6月から7月に行われたサンマの漁期前調査の結果から、今後の南下についてお話しします。今獲れているサンマの体長組成をみると、大きなサンマもいるけれど、小さいサンマもいる状況です。これからの時期、サンマが日本にどんどん寄ってきます。これからはますます大きなサイズのサンマが近づいてくると思います。日本に近づいてからはサンマの体重が落ちていきますが、それでも10月頃までは生鮮で食べても十分おいしいです。脂が

少し落ちかけたサンマは、圧力鍋で煮るととても美味しくいただけます。

今後サンマがどうなるのか、予報を立てています。

道東の沿岸はこれからまだまだ増えていって、例年に比べると若干長く、10月頃まで漁ができると思います。三陸海域は、10月上旬から獲れだして、10月下旬から11月上旬になると、三陸の目の前に漁場ができるとみています。その後、おそらく10月下旬、もしくは11月に、常磐海域にも来遊してきます。最終的に11月は三陸の港や千葉県銚子で水揚げされるサンマが多くなるでしょう。

私たちは表面水温分布図を作成しています。海の天気予報のようなもので、漁業者はこの表面水温分布図を利用して、魚を探しています。表面水温は日々どんどん変わっていきます。台風が来るとがらっと水温が変わります。サンマには好む水温帯があり、また、潮目と呼ばれるところでたくさん獲れます。

ちなみに今、スルメイカの水揚げがオホーツク海で少し良く、函館などで水揚げされています。マイワシはこのようところで獲っていて、東京のスーパーで見かける道東産のマイワシはこういうところで獲られているものが多いです。それからサバも比較的好調で、ロシアの海域には入れませんから、釧路の近くでサバを獲っています。今非常に脂が乗っていて、ここで漁獲されたサバは北海道釧路産となるものもあれば、青森県八戸に水揚げするので八戸産のサバになったりします。今日はサンマですが、他にもたくさんの魚が美味しい時期です。店頭にもいろいろな魚が並んでいますから、是非旬の味覚を楽しんでいただきたいと思っています。

今後は沖からどんどん大型のサンマが来ますので、去年に比べると少し良くなると思います。以上です。



第3部

炭火焼サンマを楽しむ交流会

シンポ終了後、豊海センタービル裏で、炭火焼サンマと生ビールで参加者と交流。

挨拶：川口恭一（漁業情報サービスセンター 会長）

石部善也（社団法人全国さんま漁業協会 専務理事）





親子さかな料理教室でイワシの手開きに挑戦する6歳児(筆者撮影)

法は教えないのだろうか？

「うちの子が骨付魚を食べた！」

魚食から遠ざかりつつある日本人。とはいっても「回転寿司」はどこも人気だ。魚との貴重な出会いの場が「回転寿司」だ。小学生が魚の名を覚えるのも「回転寿司」屋のようで、本物の魚の姿は意外と知らない。誕生日など家族にとって特別の日に食べる料理で

最も人気が高いのも「握り寿司」だそうである。全世代の四割以上が月に一回以上は外食で寿司を食べ、そのほとんどが「回転寿司」だ。利用頻度も増加傾向にある。「価格が安くなった」「ネタの種類が増えた」「おいしくなった」が理由のようだ。寿司屋を利用する場合、八割以上の人は家族と一緒にである。「寿司」が家族のコミュニケーションに貢献していると言えるかもしれない。旅行番組で紹介される料理にも圧倒的に「地魚」や「魚介料理」が多い。新鮮な魚は旅先での人気食材である。非日常の食ではあるが日本人の魚へのこだわりや期待の高さをうかがい知ることができる。どの世代も季節感のある商品への関心は高い。なかでも「魚に季節を感じる日本人」が増えている。五月から六月には「初ガツオ」、九月から一〇月には「サンマの塩焼き」が圧倒的な人気である。

「日本おさかなマイスター協会」の方々が小学校で出前授業を行っている。テーマは「魚には骨がある。魚を丸ごと知って食べよう」だ。「魚嫌いの要因は魚に骨があることだ」の状況に果敢

に挑戦している。魚の骨に正面から向き合い、魚のどこにどんな「ひれ」があり、食べるタイミングどんな「骨」に注意が必要かをマアジの骨格図で丁寧に説明。授業が終わると皆が一尾ずつマアジの塩焼きを食べる実践だ。魚を上手に食べる箸の使い方も説明する。大半の子供たちは覚えたばかりの骨の位置を確認しながら魚と格闘、おいしそうに食べきる。この光景に親たちも「うちの子が骨付魚を食べた」と驚くそう。ここにこれからのヒントが隠されている。日本人は決して魚嫌いになつたわけではない。魚の知識と調理力の向上が魚食の未来を開くと私は信じている。国連の「世界人口推計」によれば、将来、世界人口は一〇〇億人を超えると予測されている。今後、世界の食料事情は一層厳しさを増すことは確実だ。この点からも日本は周辺の豊かな海と魚、そして魚食の文化を守り育てていくことが大切である。

参考文献

- 井田徹治『ウナギ・地球を語る魚』二〇〇七年 岩波新書 pp221
- 大森良美 都内小中学校で出前授業「魚には骨がある」を実践中 二〇二二 漁協NO14,10-11.

年にはその差がさらに広がった。その減少傾向は今後も続きそうな勢いだ。生鮮魚介類の購入量は若い年齢層ほど少ない。六〇才以上の世代に比較して、三〇代の購入量は三分の一だ。これまでは齢をとると魚食の割合が増えると言われてきたが、現在の四〇代より若い世代では、「魚介類消費の加齢効果」は認められず、肉食の傾向が強いままだ。このままいくと日本人は「魚食の民」から「肉食の民」に確実に変わりそうである。

調理から遠ざかる日本家庭

家庭で購入する生鮮魚介類の種類をみると、日本人の魚食事情が浮かび上がる。一九六五年に日本人が購入していた主な鮮魚類はアジ、イカ、サバ、カレイ。この四種の一人当たり年間購入量は約六キロ。それが近年、この四種は三分の一に減少し、代わりに増加したのがマグロ、サンマ、サケ、ブリだ。そこに見えるのは家庭で下ごしらえが必要な一尾ものの購入量が減り、「切り身」や「刺身」で売られる魚が家庭での主役に変化した。「簡単に調理ができ、



気仙沼港に水揚げされた一本釣りの生鮮カツオ (筆者撮影)

すぐ食べられる」、これが今流の人気魚だ。

また、食料支出額の形態別割合をみると、昭和四〇年代初頭には八割を占めていた家庭内調理品への支出が減少を続け、変わって外食や調理食品の利用が近年およそ五割にまで増加した。外食や調理食品に利用される魚は低価格でロットがまとまり安定供給しやすい輸入水産物に偏りやすい。この点にも輸入魚増加の原因があるといえる。

簡便化志向や外食化によって魚を三枚におろせない日本人が増えている。



高知県黒潮町の飾り寿司 (筆者撮影)

私も依頼されて魚の料理教室を開催することがあるが、魚を上手に三枚におろせる人の少ないのは驚く。私と同じ六〇才代の方でもどうもぎこちない。その娘たちの世代の三〇才代になると「魚の目が怖い」などという女性もいる。魚をおろす出刃包丁は見たことも触ったこともないとする。いかに魚の調理から日本の家庭は遠ざかってしまったのかと思ひ知らされる。一般家庭の女性ばかりではない。ともすると、幼稚園や保育園の栄養士の方々までもが同様な状況だ。今の栄養学では魚の調理



人はニホンウナギを食べつくし、次にはヨーロッパウナギも食べつくすのか」と悪口を言われている。

マグロも国際取引問題で新聞紙上をにぎわす魚の一つだ。マグロにはクロマグロ、ミナミマグロ、メバチ、キハダ、ビンナガなどがあるが、日本は世界のマグロ全体の約二七％を消費する世界一のマグロ消費国だ。とくに、高級マグロの代表格であるクロマグロは、世界の漁獲量、養殖量の八割を日本人が食べている。このクロマグロもウナギ同様、資源の悪化が指摘され、一時はワシントン条約の対象種になりかけた。世界的にマグロ漁船が減船させられるなか、近年日本向けの輸出を目的に地中海などでクロマグロ養殖が拡大した。しかし、養殖といっても小型のマグロをつかまえ蓄養し、短期間に太らせ出荷することから、こちらも近年、国際的な批判が高まり規制が強化されつつある。日本人がいつまでも世界中のクロマグロを食べ続けることができるかは、先行き不透明な情勢だ。日本人の飽食の裏にはこのような世界があることも知っておくとよい。

危うくなり出した「魚食大国」日本

FAO（国連食糧農業機関）は、人口二〇〇万人以上の主要国における一人当たり魚介類供給量（消費量）（二〇〇七年）を算出している。年間一人当たりの供給量は世界平均が一六・七kgに対し、日本は五六・九kgと世界一である。まがいなく日本は「魚食大国」だ。

「魚食大国」を支える魚に「青い目」の魚が増えだしたのは一九七〇年代以降である。日本の食用魚介類の自給率は一九六四年が一三％とピークで二〇〇〇年から二〇〇二年には五三％にまで低下した。最近、自給率が六〇％とやや増加したが、これは、国内の魚介類生産量の減少割合を上回るペースで国内消費への仕向け量つまり国民の魚消費量が減退していることが要因で、決して喜ばしい現象ではない。

日本の輸入水産物は、二〇〇一年には過去最高の三八二万トンとなったが、その後は国内消費の低迷などの影響もあり減少傾向にある。それに対してEUや中国、米国は輸入量を着実に増大

させている。世界的な水産物の需要拡大、魚食ブーム、中国や韓国、東南アジア諸国の経済発展などを背景に魚の国際取引価格が上昇し、日本の「買い負け」現象も指摘されている。このような経済的な背景から、質的にも量的にも日本の「魚食大国」の座は危うくなってきたといつてよい。魚介類は、じつに様々な世界の国々から輸入されている。相手国は二〇か国、一六の地域に及ぶ。主な輸入国をあげると、エビはベトナム・インドネシア・タイ、マグロ・カジキ類は台湾・韓国・インドネシア、サケ・マス類はチリ・ノルウェー！ロシア、カニはロシア・米国・カナダなどだ。

「魚食の民」から「肉食の民」へ

昔から日本人は「魚食の民」といわれてきた。一九九九年には九四・三gあった日本人の魚介類摂取量は一〇年余りで二三％も減少、一人一日に食べる魚介類と肉類の摂取量は長く魚介類が肉類を上回ってきた。ところが二〇〇九年には肉類が魚介類を上回り、二〇一〇

日本の魚食事情

ウナギとマグロを 食べつくす日本人？

今年の「土用の丑(うし)の日」を前に、ウナギの養殖業者にはショッキングなニュースが米国から飛び込んだ。米政府がアメリカウナギやニホンウナギを「絶滅危惧種」にして、国際取引の規制を検討するというのだ。来年三月にタイで開催されるワシントン条約会議に規制案が提出される可能性もある。日本では今冬、ウナギの稚魚「シラスウナギ」が記録的な不漁で、価格はキロ当たり二〇〇万円に高騰した。ニホンウナギは遠く三〇〇〇キロも離れた

南の海で生まれ黒潮に乗って日本までたどり着く。資源が減少した要因には乱獲影響もあるが、自然の川や湖沼などの生育場の崩壊も資源を減少させた要因だ。ウナギ稚魚は陸域に近づくと川をさかのぼり四年から五年間、川や湖沼で育った後、海に下る。私の少年時代である昭和三〇年代頃までは誰でも簡単に小川や沼でウナギを捕まえることができ、子供らの小遣い稼ぎにもなった。高度成長期以降、内湾、汽水域、河口域では埋め立て開発が進み、河川はコンクリート護岸に変貌した。生育に適した自然環境が無くなればウナギが減るのも当然である。かつて江戸に

運び込まれた「旅うなぎ」の一大供給基地でもあった利根川・霞ヶ浦水系は、河口堰建設とともに、今ではウナギが生育場へ遡上できない川となっている。これでは天然ウナギに出会えないのも当然である。生育場の崩壊とともに盛んになったのがウナギ養殖だ。今では日本人の食べるウナギの九九%が養殖物だ。しかも、ヨーロッパウナギの稚魚を中国が輸入し、中国内で養殖、蒲焼に加工して日本に輸出するパターンがすっかり定着した。外国製品の蒲焼が一年中スーパーに並び、ウナギの季節感はすっかり薄らいだ。ヨーロッパでは輸出用シラスウナギの乱獲で、「日本

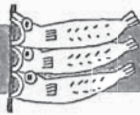
茨城大学地域総合研究所客員研究員

二平章

(にひら あきら)

Profile

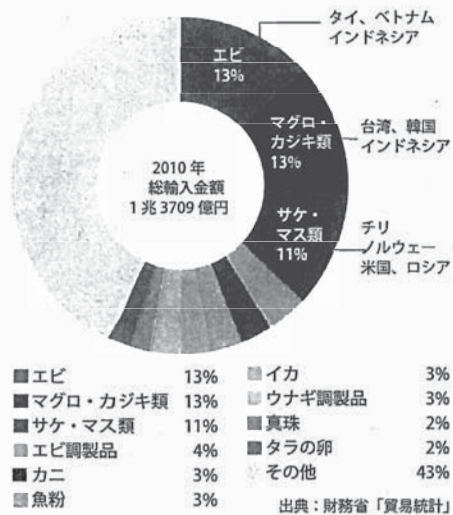
1948年生まれ 茨城県出身
 専門分野●魚類生態学・魚食文化論
 著書●『レジーム・シフト/気候変動と生物資源管理』(共編著)、『海流と生物資源』(分担執筆)、『カツオの生態と資源』(単著)、他



日本の状況

輸入の多い魚は?

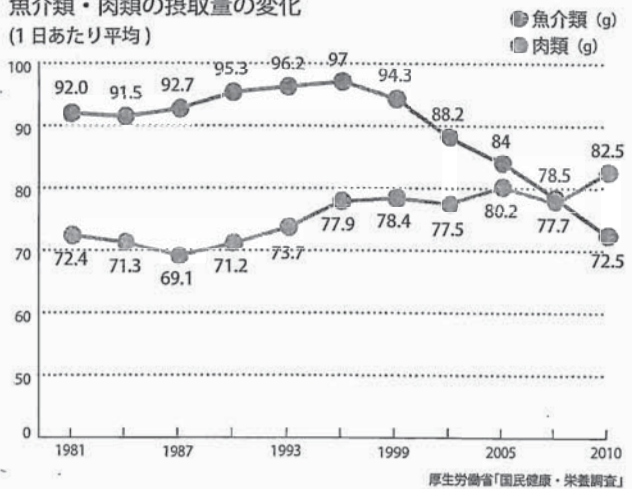
日本の水産物輸入金額内訳



水産物は品目に応じて世界の様々な国から輸入されている。水産庁資料によると、2011年における水産物の輸入相手国は120カ国、16地域に及ぶという。品目別の輸入状況は上記の通り。ちなみにエビは国内使用量の95%が輸入品。

日本の食卓における魚消費量は2000年以降大幅に減少

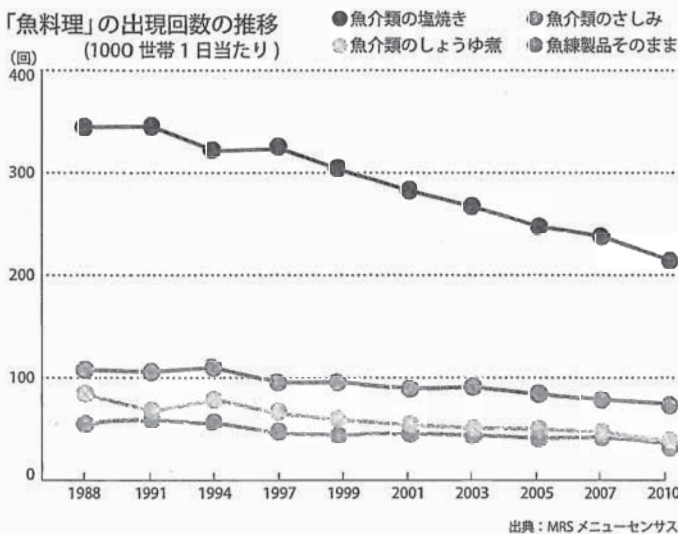
魚介類・肉類の摂取量の変化 (1日あたり平均)



魚消費量減少の背景のひとつに簡便志向が挙げられるだろう。家庭の食卓では、主菜・副菜といった従来の食事パターンから、調理が簡単で栄養バランスのよい炒め物や丼ものなど、肉類を使った一品ものメニューへのシフトが顕著にみられる。(参考：MRSメニューセンサス)

おかずの定番 魚介類の塩焼きが激減

「魚料理」の出現回数の推移 (1000世帯1日当たり)



魚介類の塩焼き減少の理由として

- ・調理の際のニオイ
 - ・後片付けの手間
 - ・野菜と合わせにくい
 - ・割高感
 - ・朝食でのご飯食減少
- などが考えられる。

一尾ものから切り身の魚へ

食卓にのぼる魚の種類を1991年と2011年と比べてみると上位5種類は以下の通り。

	1991	2011
1位	イカ	サケ
2位	マグロ	イカ
3位	サンマ	マグロ
4位	アジ	ブリ
5位	イワシ	サンマ

出典：総務省「家計調査」

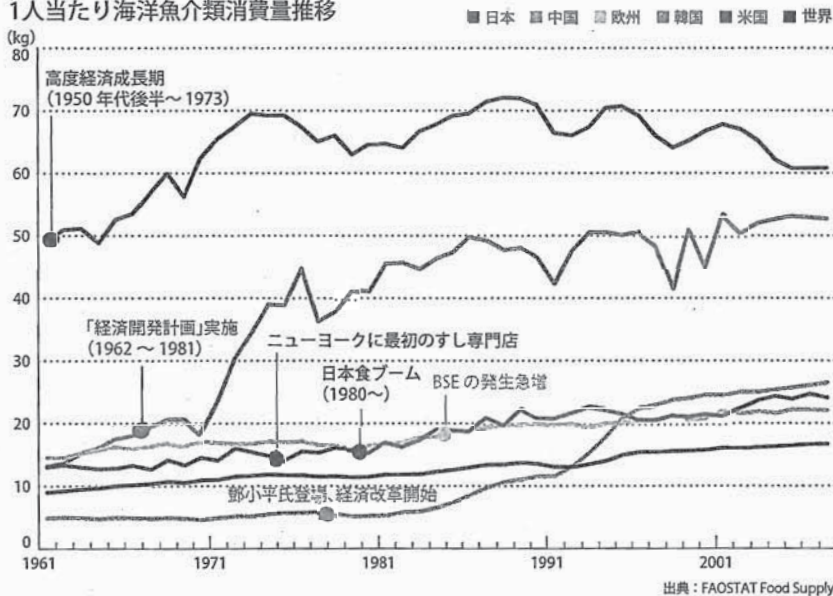
塩焼きの代表的な魚であった一尾ものアジ、イワシが減少する一方、1991年時点では5位以内に入っていなかったサケ、ブリがランクイン。2011年の購入数量を1991年と比較すると、アジ、イワシがそれぞれ-32%、-60%であるのに対し、サケは+84%、ブリは+16%となっている。サケは輸入の増大、ブリは養殖による安定供給といった供給サイドの状況に加え、流通や産地などによる新しい食べ方の提案も消費を押し上げてきた要因と思われる。

世界の状況

魚食の 統計からみる 実態

世界の魚消費量は増大傾向

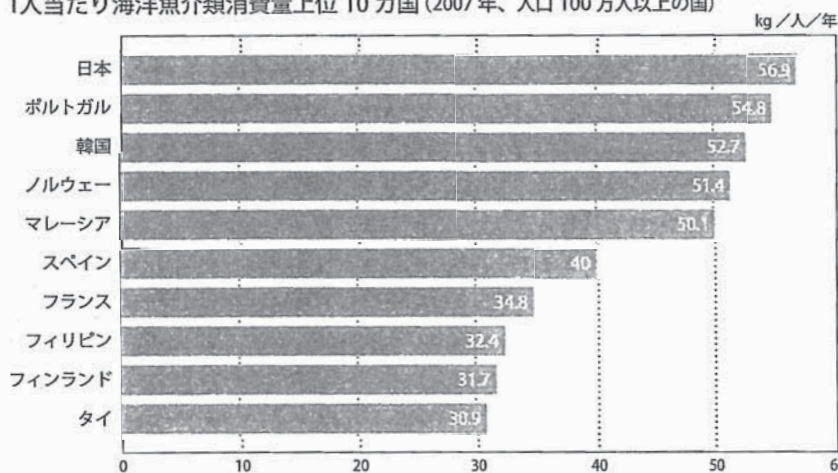
1人当たり海洋魚介類消費量推移



世界平均で見ると、1人当たり消費量は50年間で2倍近くに増加。各国・エリアにおいて経済成長や社会実情を背景に魚食に向かう傾向がみられるが、日本は近年減少傾向にある。

人口100万人以上の国では日本の魚消費量は世界一

1人当たり海洋魚介類消費量上位10カ国(2007年、人口100万人以上の国)



トップ10にはアジアとヨーロッパの国がそれぞれ5カ国ずつ入っている。人口100万人未満の国を含めると圧倒的に多く食べているのはインド洋の島国、モルディブの176.5kg。日本のおよそ3倍。続いてアイスランドが87.4kgと日本の約1.5倍となっている。日本と同様海に囲まれているという立地に加え、両国とも漁業が国の大きな産業であること、またモルディブはイスラム教徒が多いことなどが安定的に魚の消費が多い理由といえるだろう。

[参考]
 海洋魚介類自給率(2007年)
 単位: %

日本	62
ポルトガル	37
韓国	81
ノルウェー	1255
マレーシア	104
スペイン	61
フランス	39
フィリピン	102
フィンランド	87
タイ	186

出典: FAOSTAT Food Balance Sheets

「第20回『食』と『漁』
を考える地域シンポ 魚食
の文化をどう伝えるか」が
27日、東京・中央区の豊海
センタービル2階で開催
される。
日本古来の魚食文化やサ
ンマの南下動向について講
演が行われる。
午後1時からの第1部
「魚と食を考える」では、
食文化の歴史や食べ物と体
の関係をテーマに講演を行
っている根本悦子クッキン
グスクールネモト主宰が、
特別講演で「今伝えたい食

第20回「食」と「漁」地域シンポ

「魚食文化をどう伝える」

27日、サンマの南下も説明

ものがたり」について語
る。
4時25分からの第2部で
は、サンマ漁の現況と今後
の南下動向などを説明。5
時から6時30分までの第3
部では、気仙沼直送のサン
マが味わえる「炭火焼サン
マを楽しむ交流会」を開催
する。
申込先は東京水産振興会
振興部まで（☎03-355
33-8111、FAX0
3-35533-8116、
メールアドレス kyfish@
blue.ocn.ne.jp）。

水産経済新聞
2013年9月11日(水)付1面

27日に魚食文化テーマ 食と漁を考えるシンポ

東京水産振興会、漁業情報サービセンタ―共催の第二〇回「食」と「漁」を考える地域シンポジウム「魚食の文化をどう伝えるか」が二十七日午後一時から五時まで、東京・中央区の豊海センタービル二階会議室で開かれる。

第一部「『魚と食』を考える」では、クッキングスク―ルネモト主宰の根本悦子氏が「今伝えたい食ものがたり」をテーマに特別講演。話題提供として①大日本水産会の宮本博紀氏が「魚食に対する日本人の意識」、②日本おさかなマイスター協会の大森良美氏が「出前授業『さかなには骨がある』の取り組み」、③NPO食生態学実践フォーラムの高橋千恵子氏が『おさかな探検ノート』を使った食育授業」と題し行い、パネル

討論を実施。第二部「サンマの南下動向をさぐる」では、同センターの渡邊一功氏がサンマ漁の現況と今後の南下動向を報告し、また同会の木村恵氏が豊海おさかなミュージアム特別企画展「ごちそうサンマ！」の紹介を行う。終了後、気仙沼直送のサンマを味わう「炭火焼きサンマを楽しむ交流会」も開く。

シンポの参加は無料で定員一〇〇名。交流会は会費二千円で先着五〇名まで。申し込みは東京水産振興会（TEL〇三―三五三三―八一一一）へ。

水産通信

2013年9月12日(木)付3面

食と漁を考える地域シンポ

東京水産振興会と漁業情報サービセンタ―は27さんが「今伝えたい食ものがたり」、東京都内の豊海センタービルで「第20回『食』とる。大日本水産会の宮本博紀氏は「魚食に対する日本人の意識」を、日本おさかなマイスター協会の大森良美氏が「出前授業『さかなには骨がある』の取り組み」を、食生態学実践フォーラムの高橋千恵子氏が「おさかな探検ノート」を使った食育授業」をテーマに特別講演。話題提供、パネル討論を行う。

「魚食文化どう伝えるか」テーマに

の紹介をテーマに講演する。

27日、豊海センタービルで

講演後は「炭火焼きサンマを楽しむ交流会」と題

第一部は「魚と食を考え美さんが「出前授業『さかなには骨がある』の取り組み」を、先着50人を対象に気仙沼直送のサンマの試食会を

提供、パネル討論を行う。「おさかな探検ノート」を使った食育授業」をテーマに特別講演。話題提供、パネル討論を行う。

第一部はクッキングスク―ル討論も行う。

東京水産振興会 TEL 03-3533-8111、FAX 3533-8116

みなと新聞
2013年9月12日(木)付3面

魚食の文化をどう伝えるか

水産振興会ら27日にシンポ

東京水産振興会と漁業情報サービスセンターでは、27日午後1時から東京都中央区豊海から東京都中央区豊海第20回「食」と「漁」を考える地域シンポジウム「魚食の文化をどう伝えるか」を開催する。

内容は第1部「魚と食」を考える、として特別講演「今伝えたい食ものがたり」根本悦子氏（クッキングスタールネモト主宰）。そ

第2部として「サンマの南下を探さ

ぐる」をテーマに①サンマ漁の現状と今後の南下動向（漁業情報サービスセンター）②豊海おさかなミュージアム特別企画展「ごちそうサンマ！」の紹介（東京水産振興会）。

その後、炭焼きサンマ（気仙沼産）を楽しむ交流会が行われる。シンポの参加は無料だが、懇親会参加費は1人2000円。

参加申込み・問合せは東京水産振興会（☎03・3533・8111）まで。

日刊食料新聞
2013年9月17日(火)付3面

第20回「食」と「漁」を考える地域シンポ「魚食の文化をどう伝えるか」（東京水産振興会&漁業情報サービスセンター主催）が9月27日、中央区豊海で開催された。

シンポでは主催者を「の取り組み（日本代表として振興会の渥美 雅也専務と来賓の気仙 会・大森良美氏）④沼漁協の佐藤亮輔組合「おさかな探検ノート」長が挨拶した。続いてコーディネーターの二平章氏（サービセン）が開催趣旨説明を行った。

その後、特別講演として①今伝えたい食ものがたり（クッキングスクールネモト主宰・根本悦子氏）②魚食に対する日本人の意識（大日本水産会魚食普及推進センター長・宮本博紀氏）③出前授業「おさかなには骨があ

る」の取り組み（日本おさかなマイスター協会・大森良美氏）④「おさかな探検ノート」を使った食育授業（食生態学実践フォーラム・管理栄養士・高橋千恵子氏）が行われた。

このうち、根本氏は「食べ物には体に必要な栄養素が入っており、食べ物の栄養と体への効果を考えることが重要。特に日本は火山灰土質であることや、季節ごとの食べ物の組み合わせがあり、これは昔の人からの慣わしや言い伝え、行事にお

ける食べ物として残っている。例えば昼と夜、男と女、食べ物との供給地の海と畑、電気ではプラスとマイナスなど、陰と陽で成り立ち、奇数日は陰とされていた。このため陰の日である1月1日の正月、3月3日はひな祭り（春の節句）、5月5日は子供の日、7月7日は七夕、9月9日は秋の節句などおめでたい日に改め、2月3日も節分とした。このうち、おせち料理にカズノコを食べるが、これは魚卵には亜鉛が

「健康維持に魚は不可欠」

魚食でシンポ① 根本氏が講演で指摘



講演する根本氏

含まれ、男性では精子が増え、女性の生殖機能の活性化につながり、子孫繁栄になる。また、当然ながら男性の前立腺ガン、性の子宮ガン

「1週間に2日は魚を食べよう」さらに「目、舌、お茶にコンブや梅を合わせて摂るのは、『疫病』に対する抵抗力を付けるための食べ合わせとなっている。特にコンブをはじめとする海藻類には、甲状腺の維持に重要なヨウ素を多く含み、日ごろの健康維持に重要な意味を持つ。味噌汁のワカメ、納豆にネギだけではなく、青海苔を加えるなど、日本食から

また、2月3日にはイワシを食べるが、これは大寒の時期にDHAを多く含む食事を摂り、北風が吹くと足が痛くなる『通風』の予防と「通風」の予防となる」と話した。

また、日本人に必要な栄養素を摂ってきた。また、日本の国土は火山灰土質であり、魚からカルシウムを摂ってきた。しかしながら最近では日本人の食の乱れから、例えばDHAは1日1gを摂取しなければいけないのに300mg程度不足している。日

マなどの缶詰でも良い。DHA、EPAはサプリメントで摂ればよいといったことは本筋ではない。また、カツオダシは唾液の誘発などの役割があり、味噌汁や野菜への和え物などで必要だ。これは、食事の流し込みを防ぎ、食べ物を楽しむため、食生活に必要だ。これは、食

日本人に必要な栄養素を摂ってきた。また、日本の国土は火山灰土質であり、魚からカルシウムを摂ってきた。しかしながら最近では日本人の食の乱れから、例えばDHAは1日1gを摂取しなければいけないのに300mg程度不足している。日

日本人の体を健康に維持するには魚が不可欠であり、魚と体の関係を考えながら、魚の上手な食べ方を知ってもらうことは極めて重要だと話した。(つづく)

9月27日に開催された第20回「食と漁」を考える地域シンポ「魚食の文化をどう伝えるか」(東京水産振興会&漁業情報サービスセンター主催)では、特別講演としてクッキングスクールネット主宰・根本悦子氏の「今伝えたい食ものがたり」(1日付で掲載)に続き、大日本水産会魚食普及推進センター長・宮本博紀氏および日本おさかなマイスター協会・大森良美氏が話した。



宮本氏



大森氏

行った。この結果では、魚食を選択する背景には、社会的な要素があることが分かった。この結果では、魚食を選択する背景には、社会的な要素があることが分かった。この結果では、魚食を選択する背景には、社会的な要素があることが分かった。

心に教える。2人で1クラスを教え、6人3チームが同時に昼前の授業を行い、終了後、給食でアジのメニューが出る。授業ではまず、魚の骨格標本を見せ、人間と同じ脊椎動物であることなど、クイズ形式でサカナについて教える。また著

「魚食に対する日本人の意識」のタイトルで講演した

「魚食選択の背景に社会的要素」(宮本氏)

「出前授業は75%の児童が理解」(大森氏)

宮本氏は「水産物に対しては、栄養価が高い。これはこれまでの消費の意識を把握し、子供にもっと食べさせることは、魚食普及させたい、健康に良い事業を進めるうえで重要である。大日本水産会では、1980年以後32年間、61回にわたる水産物嗜好動向調査を行ってきた。消費者に魚嫌いがあるのかという点、そうではないか、魚に対するイメージ

シでは、栄養価が高いた。これはこれまでの栄養、健康だけではなく、社会の流れとして『魚食に対する日本人の流れ』である。この流れとは、人生80年の長寿社会の形成をめざす日本人は、青年期にきちんと教育を行なうべきである。授業「おさかなには骨がある」の取組みを紹介し「出前授業は、平成18年度から築地食育プランセミナーとして小学生と保護者を対象として実施され、おさかなマイスターが先生役となっている。授業は45分と50分で行われ、アジの食べ方を中

次に、大森氏が出前授業「おさかなには骨がある」の取組みを紹介し「出前授業は、平成18年度から築地食育プランセミナーとして小学生と保護者を対象として実施され、おさかなマイスターが先生役となっている。授業は45分と50分で行われ、アジの食べ方を中

「探検ノート」で成果得る

魚食でシンポ③ 高橋氏が講演で報告

サポーターや養成講師が活躍

9月27日に中央区豊海で開催された第20回「食」と「漁」を考える地域シンポ「魚食の文化をどう伝えるか」(東京水産振興会&漁業情報サービスセンター主催)の特別講演では(講演内容は連載中)、さらに食生態学実践フォーラム・管理栄養士・高橋千恵子氏による「おさかな探検ノート」を使った食育授業」が行われ、教材ノートを活用した食



高橋氏

育を全国的に展開し、成果を上げていること報告された。

◇ ◇

高橋氏によると「食育に詳しい専門家の研究チームが、教材として『さかな丸ごと探検ノート』を制作した。このノートは、さかなについての専門的は科学的な知識を児童・生徒に深めてもらうもの。その内容は①全体として、海や川から私達の食卓までさかなと人間と環境の循環図②生態として、知っている? さかなの一生、海のいろいろな生き物とさかなのつながり③食物連鎖④生産・流通として、海から陸へ、漁獲の探検、さかな料理を主菜にした、おいしい食事、さかなパワ―を活かしたおいしい料理づくり、骨つきあ



さかな丸ごと探検ノート
探検開始日 年 月 日

じ煮つけ・手開きいわしの蒲焼・チーズのちくわ焼④食べるとして、いよいよ、いまだ

きます⑤生活・環境と食物・人間・環境のかかりを具体的に学んでいる? 使っている? 食品表示、さかなワッパーをもっと知りたい、さかな丸ごとマップーなどとなっている」と話した。

さらに「このノートを使い食育ネットワークサポーター及び養成講師により、小学校と中学校でさかなの食育教室を開催している。サポーターと養成講師は、いづれも研修を受け資格を取得する。特に学習会では、

環境のつながりを意識させる。さかなの栄養を活かし食べ方を知ることで、日常の食べ方をふりかえることができる。また、児童・生徒も学習会に参加するとサポーターとなり、家族や友達にさかなの良さを伝える。これらサポーターと講師は、2011〜2013年9月までの延べ1万1800人を数える成果を上げている」とも話した。

(おのの)

第20回「食」と「漁」を考える

地域シンポを開催!!

「魚食の文化をどう伝えるか」

専門家らが講演

財団法人東京水産振興会と社団法人漁業情報サービスセンターが共催する第20回「食」と「漁」を考える地域シンポが9月27日、東京・中央区の「豊海センタービル」で開催

された。



理事 専務 渡美雅也 (東京水産振興会)

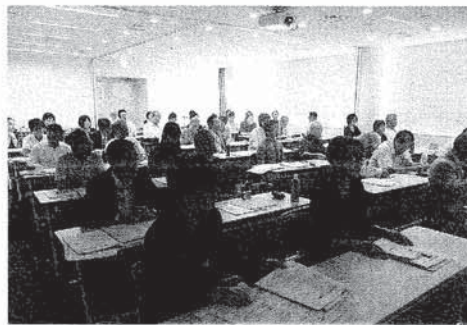


組合長 佐藤亮輔 (気仙沼漁協)

冒頭、主催者を代表して東京水産振興会の渡美雅也専務理事が挨拶。「もつと魚を食べてもらうにはどう工夫が必要かを考えていきたい」と、改めて魚食の大切さを強調した。また、来賓を代表して挨拶に立った気仙沼漁業協同組合の佐藤亮輔代表理事組合長は「いかに魚食が大切か、こういうシンポでもっとPRしていったほしい」と期待。



主宰 根本悦子 (クッキングスクールネット)



次にクッキングスクールネットの根本悦子主宰が「今伝えたい食ものがたり」というテーマで講演。「日本人が魚



局長 宮本博紀 (大日本水産会)

を食べなくなつたのは家族構成が変わつたことが大きな原因」と指摘したうえで、「のりやわかめなどの海藻を摂取することで甲状腺の病気が防げる」と、海藻の大切さにも触れた。



氏 大森良美 (日本おさかなマイスター協会)

また、大日本水産会の宮本博紀事務局長は七割以上の人が朝食にパンを食べている実態を挙げ、「魚の消費拡大には消費者の嗜好をさらに分析する必要がある」と述べたほか、日本おさかなマイスター協会の大森良美氏と、NPO法人食生態学実践フォーラムの高橋千恵子



理事 高橋千恵子 (食生態学実践フォーラム)

理事は学校で実施している魚食普及授業の話題を提供。い

日本養殖新聞
2013年10月5日(土)付8面

魚食文化テーマにシンポ

大日本水産会の宮本氏らが講演

東京水産振興会と漁業情報サービスセンターは9月27日、「魚食の文化をどう伝えるか」をテーマにしたシンポジウムを豊海センタービル（東京都中央区）で開催した。魚食の拡大に取り組み関係者らが講演や討論を行い、議論を深めた。

大日本水産会の宮本博紀氏は「魚食に対する日本人の意識」と題して講演した。宮本氏は魚食嗜好調査の意外な結果に注目。それは、肉よりの魚を好む消費者の理由に「栄養価が高い」「健康のため」「子どもに食べさせたい」「歳をとったから」という回答が目立ったことだ。「嗜好とは異なる要素による魚食の選択が見られた」と宮本氏は指摘し、こう分析した。

「単なる好き嫌いのみで

はなく、それぞれの個人、家族が持つ社会的環境にかなり左右される側面がある。この調査結果は『魚食に対する日本人の意識』の流動的の一面を表すものだ。

栄養の観点から魚食普及を

さらに魚食普及について、宮本氏は「魚を食べる

意味を、栄養という観点から学校給食を通じ教えることが大切だ。そのためには、水産業界だけでなく、栄養士や教員との連携が必要」と強調した。

水産物市場改善協会の大森美さんは小・中学校で行っている出前授業について説明した。子どもが魚を敬遠する理由の一つに「骨があること」が挙げられる。

「逆に魚にどのような骨があるのか、子どもたちに学んでもらうことが重要」と考えた大森さんは授業で、魚の胸びれや腹びれが人間の腕や足に相当することなどを教えている。

また子どもたちに、マジの骨が印刷されたプリントを見せながら、食べる時に邪魔になる骨を探して色を塗ってもらう作業も取り入れている。大森さんは「こうすれば魚を食べる時、骨がどこから出てくるかが分からないという理由で魚嫌いになる子どもを減らすことができる」と話した。

水産タイムス
2013年10月7日(月)付4面

「食」と「漁」を考える地域シンポとは

「農」や「漁」の営みは、人々が生きていくためのかけがえのない食料を生産し、農村や漁村において、自然と人間との調和的な関わりを保ちながら、地域文化の基礎を創り出してきたといえます。そして、農村や漁村での食料生産の営みの安定こそ、国の社会的安定性を維持するために重要不可欠なものであるといえます。日本の「食」を支える地域漁業の発展と魚食文化の育成のために、「食」と「漁」を考える地域シンポに取り組みます。

開催実績

第1回：銚子の魚イワシ・サバ・サンマの話題を追って

と き：2009年12月5日（土）13:00～16:00

ところ：銚子市漁業協同組合4階大会議室

報告者：川崎 健（東北大名誉教授）・小林 喬（元釧路水試）・岡部 久（神奈川水技）

参加者：140名

第2回：食としてのカツオの魅力を考える

と き：2010年1月9日（土）13:00～16:00

ところ：愛媛県愛南町「御荘文化センター」

報告者：二平 章（茨城大地総研）・河野一世（元・味の素食文化センター）

明神宏幸（土佐鰹水産KK）・藤田知右（愛南漁協）・菊池隆展（愛媛水研セ）

参加者：110名

第3回：「黒潮の子」カツオの資源動向をめぐって

と き：2010年1月11日（月）13:00～16:00

ところ：黒潮町佐賀「黒潮町総合センター」

報告者：二平 章（茨城大地総研）・新谷淑生（高知水試）・東 明浩（宮崎水試）

竹内淳一（和歌山水試）

参加者：120名

第4回：水産物の価格形成と流通システム

と き：2010年3月12日（金）15:00～17:00

ところ：東京都中央区「東京水産会館」

報告者：市村隆紀（水産・食料研究会事務局長）

参加者：80名

第5回：サンマの生産流通と漁況動向

と き：2010年8月21日（土）13:00～16:00

ところ：千葉県銚子市「銚子市漁業協同組合」

報告者：本田良一（北海道新聞社）・小林 喬（元釧路水試）・鈴木達也（千葉水総研セ）
小澤竜二（茨城水試）

参加者：107名

第6回：道東サンマの不漁をどうみるか

と き：2010年11月12日（金）13:00～16:00

ところ：北海道釧路市「マリントポスクしろ」

報告者：中神正康（東北区水研）・小林 喬（元釧路水試）・本田良一（北海道新聞社）
森 泰雄（北海道釧路水試）・山田 豊（北海道荷主協会）

参加者：170名

第7回：タコ日本一・魚の美味しいまちひたちなか

と き：2011年9月17日（土）13:30～17:30

ところ：茨城県ひたちなか市「ワークプラザ勝田」

報告者：二平 章（茨城大地総研）・根本悦子（クッキングスクールネット）・宇野崇司（那珂湊漁協）
根本裕之（磯崎漁協）・熊田 晃（磯崎漁協）・岡田祐輔（磯崎漁協）
根本経子（那珂湊漁協）・千葉信一（多幸めしシジケート）・鯉沼勝久（株あ印）
横須賀正留（ひたちなかトカチャー研究会）・清水 実（ひたちなか商工会議所）

参加者：300名

第8回：鹿児島ちりめんの魅力を語る

と き：2011年10月15日（土）13:00～16:00

ところ：鹿児島県鹿児島市「ホテルパレスイン鹿児島」

報告者：廻戸俊雄（株ジャパソクッキングセンター）・小松俊春（元・江口漁協）
堤 賢一（志布志市商工会）・田浦天志（志布志市商工会）
大久保匡敏（鹿児島県機船船曳網漁業者協議会）

参加者：65名

第9回：黒潮のまちでカツオを語る

と き：2012年2月11日（土）13:00～16:00

ところ：高知県黒潮町「黒潮町総合センター」

報告者：田ノ本明彦（高知県水試）・菊池隆展（愛媛県農林水産研究所）
福田 仁（高知新聞）・嘉山定晃（長井水産株）・東 明浩（宮崎県水試）

参加者：69名

第10回：紀州漁民の活躍史とカツオ漁の今を考える

と き：2012年2月18日（土）13:00～16:30

ところ：和歌山県串本町「和歌山県農林水産総合技術センター水産試験場」

報告者：川島秀一（リアルク美術館）・坂下緋美（印南町文化協会）・杉本正幸（郷土史家）
雑賀徹也（郷土史家）・朝本紀夫（すさみ町商工会）・吉村健三（和歌山東漁協）

参加者：100名

第11回：スルメイカ・アカイカの資源動向をさぐる

と き：2012年5月9日（水）13:30～16:00

ところ：青森県八戸市「八戸水産会館」

報告者：桜井泰憲（北海道大学）・木所英昭（日本海区水産研究所）
酒井光夫（国際水産資源研究所）

参加者：150名

第12回：今年もカツオ水揚日本一をめざして

と き：2012年6月6日（水）13:00～18:30

ところ：宮城県気仙沼市「サンマリン気仙沼ホテル観洋」

報告者：森田貴己（水産庁増殖推進部研究指導課水産研究専門官）
馬場 治（東京海洋大学教授）・菅原 茂（気仙沼市長）

参加者：250名

第13回：秋のサンマはとれるのか？

と き：2012年9月12日（水）14:00～17:00（交流会は17:30～19:00）

ところ：東京都中央区豊海町「豊海センタービル」

報告者：石部善也（全国さんま漁業協会専務）
小林 喬（元・北海道釧路水産試験場漁業資源部長）
巢山 哲（東北区水産研究所主任研究員）・上野康弘（中央水産研究所グループ長）

参加者：80名

第14回：まぐろシティ・いちき串木野をめざして

と き：2012年11月24日（土）13:00～17:00（交流会は17:30～19:00）

ところ：鹿児島県いちき串木野市「シーサイドガーデン さのさ」

報告者：香川謙二（水産庁増殖推進部長）・鈴木平光（女子栄養大学教授）
上夷和輝（鹿児島まぐろ船主協会理事）・早崎史哉（鹿児島まぐろ同友会会長）
上竹秀人（鹿児島まぐろ船主協会会長）・田畑誠一（いちき串木野市長）
濱崎義文（串木野市漁業協同組合長）・松元 要（新洋水産有限会社社長）
井ノ原康太（鹿児島大学大学院生）

参加者：131名

第15回：道東海域で魚種交替が起きつつあるのか？

と き：2012年11月27日（火）13:00～16:30（交流会は16:45～18:30）

ところ：北海道釧路市「マリントポスクしろ」

報告者：戸田 晃（釧路市漁業協同組合代表理事組合長）

小林 喬（漁業情報サービスセンター道東出張所長）

森泰雄（釧路水産試験場専門研究員）・中神正康（東北区水産研究所主任研究員）

川端 淳（中央水産研究所資源評価グループ長）・山田 豊（釧路水産物流通協会）

参加者：118名

第16回：「食」と「観光」のまちづくりをどうすすめるか

と き：2013年1月26日（土）13:00～16:30

ところ：高知県土佐清水市「土佐清水市立市民文化会館くろしおホール」

報告者：中澤さかな（道の駅萩しーまーと駅長）・土居京一（（社）土佐清水市観光協会）

福田金治（松尾さえずり会）・問可柁善（高知県漁業協同組合）

瀧澤 満（窪津漁業協同組合）・武政光安（土佐清水鯉節水産加工業協同組合）

徳村佳代（土佐清水元気プロジェクト）

参加者：145名

第17回：カツオ・鯉節の食と文化

と き：2013年4月19日（金）13:00～17:00（交流会は17:30～19:00）

ところ：東京都中央区豊海町「豊海センタービル」

報告者：福田仁（ジャーナリスト）・二平 章（漁業情報SC・茨城大学地域総合研究所）

坂下緋美（和歌山県印南町文化協会会長）・秋山洋一（にんべん専務取締役）

近藤高史（味の素KKイノベーション研究所主席研究員）

竹内太一（土佐料理「ねぼけ」社長）・朝本紀夫（すさみ町商工会会長）

堀井善弘（東京都島しょ農林水産総合センター八丈事業所）

参加者：100名

第18回：下北の地域漁業とスルメイカの漁況動向

と き：2013年4月26日（金）13:00～16:30

ところ：青森県むつ市「むつ来さまい館」

報告者：山田嘉暢（むつ水産事務所）・野呂恭成（青森県水産総合研究所）

三木克弘（中央水産研究所）・高橋浩二（漁業情報SC）

木所英昭（日本海区水産研究所）・清藤真樹（青森県水産総合研究所）

澤村正幸（函館水産試験場）・渡邊一功（漁業情報SC）

参加者：90名

第19回：太平洋サンマの資源動向と来遊予測

と き：2013年8月7日（水）14:30～17:30

ところ：宮城県気仙沼市「気仙沼市魚市場3階会議室」

報告者：佐藤亮輔（気仙沼漁協代表理事組合長・気仙沼水産復興グループ運営会議代表）

小林 喬（元・北海道釧路水産試験場漁業資源部長）

巢山 哲（東北区水産研究所主任研究員）・渡邊一功（漁業情報サービスセンター）

ウラジミール・ツルポフ（ロシアサブサングループ・アジアパシフィック）

参加者：140名



第20回 「食」と「漁」を考える地域シンポ 報告集

2014年2月 発行

■編集・発行 一般財団法人 東京水産振興会

〒104-0055 東京都中央区豊海町 5-1 豊海センタービル 7階

TEL 03-3533-8111 FAX 03-3533-8116

一般社団法人 漁業情報サービスセンター

〒104-0055 東京都中央区豊海町 4-5 豊海振興ビル 6階

TEL 03-5547-6886 FAX 03-5547-6881