

R A K U E N

らくえん

楽園

特集

はぐくまれる健康 あふれる笑顔
地産地消で

心が通うまちづくり

winter
2008

Vol.

冬
30



REPORTAGE

郷土・八戸を味わい健康づくり

生産者と連携して食育を実践



青森県八戸市 地代所 りみ さん

生活習慣病を患う市民の増加や医療費の増加による財政の窮迫などに悩む青森県八戸市。同市の食生活改善推進員で、MOA自然食推進員の地代所りみさんは、「健康づくりは食生活から」との思いで、昨年6月に消費者グループ「たんぼの会」を立ち上げた。市内のMOA自然農法普及会・アグリメイト南郷との連携を密に取りながら、調理体験型の食育セミナーなどに取り組んでいる。

「郷土・八戸の食材を使って料理を作る楽しさや喜びを知り、生命力あふれる自然農法産物の新鮮な旬のものを楽しむ人が増える中で、健康で温かい家庭の輪が広がっているように思います。皆さんの笑顔に触れる時に、私も幸せを感じます」

地産地消を基本とした食育の実践、普及の中で得られる喜びを、消費者の一人である地代所さんの姿を通して紹介したい。

地産地消、食育を通して 市民の健康に役立ちたい

八戸市に戻ってきて間もなく、地代所さんは、同市の広報誌を通じて、生

活習慣病を患う市民の増加や医療費の増加による財政の窮迫などに市が悩んでいることを知った。「市民の健康と幸せに役立ちたい。健康づくりは食生活から」との思いで、市内のMOA青森健康生活ネットワークのメンバーと語り合う中で、食育セミナー実施への思いが高まっていた。

「若いころは虚弱体質で食が細く、風邪をひきやすかった私が、地元で取れた生命力あふれる新鮮で健康な旬の自然食を毎日いただくことで、体に活力が増し、食欲も出て、病に悩まされることもほとんどなくなりました。身土不二の大切さを、身をもつて感じました。今、まちを見渡せば、インスタント食品やファストフードなど、簡単に便利で手軽な食品を当たり前のように口にすると、若者の姿をよく目にします。これは、私たちの世代が、食の大切さをしっかりと子どもたちに伝えてこなかった責任が多分にあると思っ

地代所さんが、夫の転勤で、宮城県仙台市から生まれ故郷の八戸市に引っ越してきたのは平成十八年四月のこと。三人の子どものために独立し、現在は夫婦二人で暮らしている。毎日の食事は和食が基本で、主食は地場の自然米。主菜や副菜は、手間暇かけて取った自家製のだしを用いて、地元の生命力あふれる自然農法産物の野菜を主にする。花やランチョンマットで食卓を飾り、夫婦二人の食事に彩りを添えている。





たんぽぽの会の大橋富美子さん(右端)、東海林さん(右から2人目)とともに、生産者の住澤さん(左端)のほ場を訪ねる

います」

だからこそ、「本物の食を若い世代に伝えていきたい」と言う地代所さん。アグリメイト南郷会長で、生産者の住澤香田さんに出会ったのは、そんな矢先のことだった。

「私たちは、お金もうけのために自然農法をしているわけではありません。若い世代に、将来を担う子どもたちに、本当のいいものを安く食べてもらいたいんです。そして、心も体も元気に育ってほしいのです」。熱っぽく語る住澤さんに、地代所さんは大きな感動を

覚えた。

事実、住澤さんのリーダーシップのもとにアグリメイト南郷は、八戸市南郷区の小・中学校や保育園・幼稚園の給食をはじめ、自然食レストランや自然食品店、地元デパートやスーパー、道の駅などに出荷しており、人気を呼んでいる。市内の健康生活ネットワークのメンバーたちにも拠点配送で届け、喜ばれていた。

「これほど人の健康と幸せを願い、尽くしてくださる生産者が身近にもらえることを知り、地産地消を基本とした食育に一気に向かえるような気がして、心躍る思いでした」

仙台市でも食育セミナーの継続を通して人や家庭が健康になっていく事実を目の当たりにしてきただけに、生まれ故郷で実践できると思うと、その喜びはひとしおだった。

若い母親たちとともに 生産者への感謝を深める

早速、青葉健康生活ネットワークのメンバーと話し合い、消費者グループ「たんぽぽの会」を立ち上げた地代所さんは、住澤さんにもその願いを伝えました。たんぽぽの会は、アグリメイト南郷の準会員となり、生産者と連携を取



親子で調理を楽しむ食育セミナー(根城コミュニティセンター)

りながら、食育に取り組むことになった。そして七月には、親子連れなど約三十人を対象に、八戸市根城コミュニティセンターで第一回食育セミナーを開催した。

当日は、地代所さんが、アグリメイト南郷の新鮮野菜を前にして、だし取りの基本や、米や野菜中心の和食の大切さを伝えた。

普段は忙しくて、子どもたちとしっかり向き合う余裕もない若い母親たちが、笑顔で言葉を交わしながら、子どもたちと一緒に楽しく調理に腕を振った。

その後も、たんぽぽの会は二カ月に一度のペースで、同センターで調理体験型の食育セミナーを開催してきた。

健康生活ネットワークとは…

療院をはじめ、統合医療に理解を寄せる医師、医療機関と連携して、地域レベルで岡田式健康法を実践し、人々の健康増進をサポートするのが、健康生活ネットワークです。

全国各地で地域に根差した活動を展開し、助け合いを支え合って、一人一人の病んだ心や体を癒やし、美しく輝かせたいと、生活における健康増進と一緒に見つめ、サポートしています。

孤立感を深める高齢者のサポート、食育や美育を通じての青少年の育成、食と農、環境を守る地産地消の推進など、より良い地域づくりにも取り組んでいます。

「料理のレパートリーが増えたのがうれしく、それをまた家で作って家族で味わうことで、おいしいね。また作ってね。など喜ばれ、家族で食卓を囲む幸せを感じました」

「新鮮な自然農法の野菜のおいしさを知り家庭菜園を始めました。家で取れた野菜を使って子どもと一緒に料理する楽しさを知りました」

「家族のことを考えて料理をするうちに、食事だけではなくて、どんな時



たんぽぽの会メンバーも整備に携わる八戸南郷瑞泉郷で、一緒に作物と触れ合う藤川市議（石奥）

でも相手への感謝や思いやりが大切なんだと気付かされました」
 そうした喜びの声が参加者から寄せられるたび、地代所さんのやりがいや生きがいは膨らんでいった。
 「住澤さんたちが朝早くに収穫して届けてくださった野菜には、生産者の方々の愛情がたっぷりこもっているからでしょうか、食べた瞬間にうま味が口いっぱい広がるようで、皆さんも一緒に食べて、おいしい、おいしい」

自然との触れ合いを通して 八戸市の良さを知る

青森県の南東部に位置する八戸市は、自然環境に恵まれ、比較的に気候は温和で、農業に加え漁業も盛んとあつて、豊かな地元の食材を楽しむ食生活が古くから定着している。だが、特に目を引くような観光資源も産業もなく、そのために若者たちは職を求めて都市部へと出て行く傾向にある。それだけに、八戸市のまちづくりはどうあれば良いのか、行政も市民も探っている段階である。

昨年四月、八戸市議会議員選挙でトップ当選した藤川優里市議会議員は、「食づくり、人づくり、まちづくり」をスローガンに掲げている。たんぽぽの会の活動に賛同し、食セミナーにも積極的に参加している。

「藤川市議自身が食事作りで心を込める大切さを食育セミナーで学ばれ、

と本当に幸せそうに口にされます。作る人の顔も人柄も分かり、安心して食べられることが、何よりありがたいことなのだと思いました。私たち消費者のことを第一に考え、栽培に励んでくださっている生産者の方々への感謝が一層深まりました」



たんぽぽの会メンバーらとともに（八戸南郷瑞泉郷）

そういう気持ちでおむすびをお父さんを作って差し上げ、とても喜ばれたというお話を聞いた時は、うれしく思いました。ホームページで、食育セミナーの模様やアグリメイト南郷の活動内容を紹介したりと、広く市民に地産地消の大切さを伝えてくださっています。まだ二十八歳とお若く、食に情熱を傾けておられる姿勢に、大きな期待を寄せています」

たんぽぽの会では、食育セミナーのほかに、地域の特色を生かしたいと、アグリメイト南郷との連携のもとに、特産品のブルーベリーの収穫体験や田植え、稲刈り体験なども進めている。「農業や化学肥料を使っていないからこそ、安心して、その場で果実をほお張ったり、ほ場を駆け回ったり、素手で土に触れたりできます。これも、手間暇かけて健全な土づくりと作物栽培に励んでくださっている生産者の皆さんのおかげと感謝しています。人や環境、地球にも優しい農業だからこそ、自信を持って取り組んでいられしやるのでしょね。地元にごうした生産者の方々がいらっしゃることが私たち市民の誇りでもあります」
 自然農法実施田の周りにはホタルも見られるようになり、夏の夜にはその観賞会も楽しんだりするといふ。

「空気が水がきれいになってきた証拠だと思えます。こうした風情を楽しむことで、市民の皆さんや子どもたちに、八戸市への愛着を持ってもらえればと願っています。食生活の改善はもちろん、八戸市の良さを再確認し、より高めていく中でも、地産地消を基本とした食育に取り組んでいきたいと思っています」

健康意識とともに環境意識も高い合いたいと、たんぽぽの会が主催する食育セミナーでは、決して割りばしは使わず、ふきんも持参してもらうことを徹底している。誰も健康で幸せに暮らせることを願い、身近なところから積極的に行動していく地代所さんの周りには、いつも笑顔があふれている。

