食の循環

しばたリレートーク

平成19年度～平成25年度

新発田発

食の循環によるまちづくり

私たちの周りには、「食」の安全性の問題、食生活の乱れによる生活習慣病の増加、伝統ある食文化の喪失、食品残渣の大量廃棄など、「食」をめぐる様々な問題が発生しています。
このような時代だからこそ、私たち人間や環境、社会にとって望ましい「食」を実現するためにも、私たちがつながりを深めて「食の循環」の流れを取り戻すことが必要です。
新発田市では、この「食の循環」の流れを市民、事業者、市が毎日の暮らしの中でつくりあげ、活用することで、その輪を活かしたまちづくりを進めています。

残さ処理

「食の循環」の浸透と
ごみ分別の徹底

肥料・土づくり

たい肥を活用した
土づくりの推進

栽培・収穫

消費者を意識した安全・
安心な農産物の生産促進

食の循環

加工　地場産農産物を使用した
新たな農産加工品の開発促進

食事

食への感謝と望ましい
生活習慣の確立・定着

調理

食文化の継承と年代に
応じた料理の習得

販売・購入

地場産農産物の加工品、
特産品の販路拡大

食の循環しばたリレートーク

より多くの皆さんに「食の循環」や毎日の「食」について理解を深めていただくため、全国的に活躍されている著名な先生をお招きし、平成19年度から「食の循環しばたリレートーク」を開催しています。

平成19年度リレートーク

⇒詳細はP4~P7参照

平成20年度リレートーク

⇒詳細はP8~P11参照

平成21年度リレートーク

⇒詳細はP12~P15参照

平成22年度リレートーク

⇒詳細はP16~P18参照

平成23年度リレートーク

⇒詳細はP19~P22参照

平成24年度リレートーク

⇒詳細はP23~P25参照

平成25年度リレートーク

⇒詳細はP26~P29参照

これまでに開催された講演会は延べ30回!
ぜひ、今までのリレートークのあゆみをご覧ください!!

平成19年度リレートーク

平成19年度講演会概要

平成19年度は、「食のまちづくり」を市をあげた取組とするため、全6回シリーズで「食のまちづくり・しばたリレートーク」を開催しました。

6回全てのリレートークに参加すると、「新発田市食のまちづくり」の全体イメージがつかめるという仕組みとなっており、講演会をはじめ、食のまちづくりに関するトークセッション、食に関する取組の紹介や販売等、さまざまな催しを行いました。

中でも、著名な講師をお迎えしての講演会は、大勢の市民の皆様から参加をいただき、「食」について考える有意義な催しであったとのお声をいただきました。

※都合により、当初予定しておりました年間開催計画から若干変更になりました。

第1回【平成19年8月21日】

「学力は一年で伸びる」

講師 陰山 英男氏(立命館小学校副校長、立命館大学 大学教育開発支援センター教授)

小学校教員時代から、「読み書き計算」での徹底した反復学習と、「早寝・早起き・朝ごはん」の生活習慣の確立を二本柱として指導を行ってきたという講師の実体験をもとにしたご講演でした。

大人も子どもも忙しい生活を送る中で、夜型生活の傾向が強まり、以前は当たり前であった朝食摂取の習慣が薄らいできていること、睡眠時間と学習成績、朝食摂取と学習成績の関連性について語られました。

睡眠時間が7～9時間の子どもや、きちんと朝食をとる子どもの学習成績が良いとの結果が出されていることにふれ、だからこそ、子どもが「早寝・早起き・朝ごはん」をはじめとした規則正しい生活習慣を身につけることができるように、学校、家庭が一丸となった食育の推進が大切であるとのお話でした。

郷土料理「小煮物」の試食コーナー

新鮮な地場産野菜の販売

陰山先生による講演会の様子

第2回【平成19年9月20日】

「地球環境を土から見ると」

講師 奥薗 壽子氏(家庭料理研究家)

「料理は楽しくシンプルに」をモットーに手軽で美味しい料理を提唱し、ズボラ派家庭料理研究家として幅広く活躍されている経験にもとづくお話しでした。

「上手な手抜き料理」とも言える「ズボラ料理」は、時間や食材の無駄を省くことになり、それが、省エネルギーにもつながり、最終的には地球環境にも優しいことを、様々なレシピの紹介を通して分かりやすくお話しされました。

NPO法人「ユー&ミーの会」活動紹介

有機肥料を使用した農産物の販売

奥薗先生による講演会の様子

平成19年度リレートーク

第3回【平成19年10月20日】

「元気の秘訣は食卓に！　～Dr.平石が語る健康を守る食事の話～」

講師 平石 貴久氏(医師・平石クリニック院長)

プロスポーツ選手、企業、大学スポーツクラブ等の健康管理や技術指導を行う一方で、数多くのアーティストの主治医としても活躍される講師の経験をもとにしたお話でした。

健康維持のためには自己免疫力を高めることが大切であり、この自己免疫力は腸内環境を良くすることや笑うことで高めることができる。また、腸内には善玉菌と悪玉菌がバランスをとりながら共生し、このバランスが崩れると腸内のトラブルが起こることから、腸内環境を良くすることが大切であるとのことでした。

腸内環境を良好にするためには善玉菌を増やすことが大切で、ヨーグルト、納豆、漬物等の乳酸菌を多く含む食品や食物繊維を積極的にとるような食生活が望ましいなど、より良い食生活が健康維持の源であることを実感できる講演会となりました。

平石先生による講演会の様子

表彰の様子

第4回【平成19年11月17日】

「御食国(みけつくに)若狭おばまの食のまちづくり」

講師 大熊 武氏(福井県小浜市政策幹兼食のまちづくり課長)

全国に先駆けて「食」に焦点をあてたまちづくりを進める福井県小浜市の 取り組みについて、ご講演いただきました。

全国初の「食」に関する条例を制定した経緯や、小浜市の食の拠点施設であり、地方の公共施設としては突出した集客を誇る「御食国若狭おばま食文化館」についてもお話があり、「食」をもとに小浜市のまちの賑わいを感じることのできる内容でした。

「キッズ・キッチン」と称する就学前幼児を対象とした料理教室の試みについてもふれ、「食事を残さなくなり、後片付けをするようになった」、「料理をすることで、食への好奇心を持つようになった」などの保護者からの評判も高いものになっていることをご紹介いただきました。

また、小浜市を構成する12地域における取り組みとして、各地域単位で食のまちづくりに関する計画を立案し、地域固有の食や食文化に着目した取組みを進め、着実な成果が上がっているとのお話をいただきました。

小浜市の特産品販売コーナー

「食のまちづくり」についてトークセッション

新発田雑煮の販売コーナー

第5回【平成20年1月19日】

「健康で長生きのコツを教えます～『がんばらない』けど『あきらめない』～」

講師 鎌田 實氏(諏訪中央病院名誉院長、チェルノブイリ連帯基金理事長)

30年前の長野県茅野市は脳卒中が多い地域だったが、講師が地道な食の勉強会を行い食生活の改善を図った結果、脳卒中死亡率の低下や日本有数の長寿地域になったという実践談が紹介されました。

また、健康長寿の秘訣として、講師のダイエット成功体験から「ちょっと太っていたって（ちょい太）、ちょっとコレステロールが高くても（ちょいコレ）気にしなくていい」と語られ、美味しく食べて幸福感を感じることがダイエットのポイントであること、繊維質や魚の摂取を意識的に行うことが大切とのお話がありました。

食べることを通して家庭や地域の味、文化や歴史を子ども達に伝えていくことの大切さや、食卓の中で相手を気遣う力が育まれていくことなど、食の奥深さについても語られました。

最後に新発田市の取り組みについて、「食は大切なこと、新発田市が進めている『食の循環』をもとにしたまちづくりは非常に良いものであり、是非、次世代に伝えていって欲しい」とエールを送ってくださいました。

鎌田先生による講演会の様子

平成19年度には市民・事業者・市職員で構成する「新発田市食のまちづくり検討委員会」を設置。合計8回にわたる議論の集大成である提言書が市長に手渡されました。

第6回【平成20年3月20日】

「食育のすすめ」

講師 服部 幸應氏(学校法人服部学園服部栄養専門学校理事長・校長)

年代に応じた食育の大切さについてご講演いただきました。

望ましい生活習慣の修得には幼少期からの年代に応じた躾が大切で、0～3歳は親子のスキンシップが大切な時期であり、子どもと触れ合いを多くすること、3～8歳は躾に適した時期で、食卓でのコミュニケーションを通じ箸の持ち方や挨拶等の食事作法を教え、食べ物への感謝の心や協調性などを育むこと、8～14歳はそれまで家庭で教えたことを学校で確認する時期であり、学校と地域が親と同じ目線で子どもを見守り、倫理観や善悪の判断等を育んでいくことが大切であると語られました。

また、新発田市の学校における食育は「食の循環」をもとにしており、全国でも先進的な取り組みであるとの評価をいただきました。

服部先生による講演会の様子

大好評! 服部先生の書籍販売

平成20年度リレートーク

平成20年度講演会概要

平成20年度は全5回にわたり、著名な講師をお迎えしての講演会を中心に、新発田市の「食」を紹介する特産物販売やパネル展示などを行いました。

参加者からは、新発田市の考える“食の循環“の取組についての共感の声や、毎日の食生活について考える良い機会になったなどのお声をいただきました。

第1回【平成20年8月25日】

「子どもから発信の『食』育へ」

講師 足立 己幸氏(名古屋学芸大学大学院教授・NPO法人食生態学実践フォーラム理事長)

「食」や「食育」のもつ力や可能性についてご講演いただきました。

講師が誰にでもわかり易い「食事のものさし」として提唱されている「3・1・2弁当箱法」の紹介などがあり、日々の食事について考え直す良い機会となりました。

また、子ども達の食育推進拠点として、学校は重要な場所であるとのお話がありました。特に学校給食は、子ども達が配膳準備から食べるまでの活動を通じ、単に食べ物としてだけとらえるのではなく、その役割が生命活動を営むことや感性や人間性の育成など多様な効果をもたらすものであることを学ぶ機会となるとのことでした。

そして、新発田市の「食の循環によるまちづくり」は全国的に注目されるものであり、重要な取り組みであると力強く語られました。

足立先生による講演会の様子

めざせ100彩!「食」に関する展示コーナー

第2回【平成20年11月1日】

「熊八流食育!『楽しく作って、おいしく食べて　健康に』」

講師 森野 熊八氏(料理人・タレント)

日本の食事や食文化のすばらしさについて、世界各国の食事情と比較しながら 分かりやすくお話いただきました。

中でも子ども達の食育についてのお話では、朝食を食べないことが問題なのではなく何故お腹が空かないのかを教えること、また、食の安全に敏感になり過ぎず多少の雑菌に負けないような強い子どもを育てることが重要であると語られました。

そして、これからの食育は日本の子ども達に自らがおかれている状況を正しく伝えるために、もっと世界に目を向けた大きな視点で教えていくことが重要であるとのお話をいただきました。

食、運動、健康管理のヒーロー「めざせ☆100彩マン」

森野先生による講演会の様子

第3回【平成20年11月22日】

「いのちを育む食」

講師 辰巳 芳子氏(料理研究家)

冒頭に「いのちを育むこと」、「食べること」の本来的な意味についてお話があり、それをもとに「人はなぜ食べるのか」について講師の経験や取組を交え、参加者に語りかけるようにお話されました。「いのちを育む」ということは個人、家族、ひいては、地域、国、地球をより良い方向に守り育ててゆくこと。「食べること」は日々の食べるという行為が、地域、国、地球の食の状況につながっていくことを念頭におかねばならないと語られ、だからこそ、毎日の食べ方をしっかり位置付け、必ずいのちを育むものを選んで、食べるべきように食べ、食べる前に作るべきように作ることが大切であるとのことでした。

飽食の時代と言われる今日、「食べること」の奥深さや、食べることで身体だけでなく魂をも含めた「いのち」を育むことにつながっていくということを考えさせられる良い機会となりました。

米粉を使用した加工品の販売

各学校における「食育」の取組の様子

辰巳先生による講演会の様子

第4回【平成20年12月14日】

「農業はおもしろい」

講師 田中 義剛氏(タレント・酪農家)

「花畑牧場」の経営に至るまでの道のりや、生キャラメルなどの人気商品を生み出すまでのお話など、講師の経験談をもとに、時折、参加者から笑いがこぼれる和やかな雰囲気の中でご講演いただきました。

講演では牧場経営やヒット商品をつくり上げるための秘訣が多数語られ、食への不安が叫ばれている今だからこそ昔からある技術を活かし工夫することが大切であると語られました。

また、新発田農業高校の生徒さんとの意見交換も行われ、生徒が作ったイチゴジャムを試食し、「これは美味しい。これは売れる。」と絶賛いただき、「都会の高校生にはこういうことはできない。ここに地方の凄さや文化がある。田舎の凄さが求められるよう頑張ってほしい」と生徒たちにエールを送ってくださいました。

田中先生による講演会の様子

新発田農業高校の生徒と田中先生とのトークセッション

新発田農業高校の生徒が作った「えちごひめジャム」の販売

第5回【平成21年3月14日】

「食育の推進 ―新発田市からの発信―」

講師 河野 美穂氏(内閣府食育推進室 参事官補佐)

国の食育推進の方向性や、全国各地における食育実践事例をご紹介いただきました。

内閣府食育推進室では「つながり」に注目し、2つの視点で食育を進めているとのことでした。1つ目は、食品関連企業における食育活動の実践とマスメディアによる情報伝達への提言を行い、“人・食物・情報”のつながりをもたせること。2つ目は地域特性を活かした市町村食育推進計画づくりを支援し、“人・食物・地域(環境)”につながりをもたせることが食育推進には大切であるとのお話をいただきました。また、新発田市の「食の循環によるまちづくり」の取組についても取り上げ、「全国的に見ても、非常に珍しい取組であり、国としても期待している」とのお言葉をいただきました。

「食とみどりの新発田っ子プラン」取組紹介

めざせ100彩 食育コーナー

河野先生による講演会の様子

市内全小・中学校において「食とみどりの新発田っ子プラン」を開始

食とみどりの新発田っ子プラン　イメージ図

新発田市では、平成20年4月から市内全幼稚園・保育園、全小・中学校において「食とみどりの新発田っ子プラン」による食育の取組を行っています。このプランでは、園・学校と家庭や地域が連携し、教育活動の中で、「新発田の豊かなる大地を基盤とした食のサイクル」(「育てる(栽培)」→「作る(料理)」→「食べる」→「返す(リサイクル)」→「育てる」…)の学びを体験します。この取組を通して、食に関する知識や理解を積み重ねるとともに、実践力を養うことで子供たちの生きる力を育みます。

食育の基本は家庭から。家庭における食育への意識向上とともに、園・学校と家庭や地域が連携し、新発田の子どもたちを皆で支え合い、育成することが望まれます。

平成21年度リレートーク

平成21年度講演会概要

平成21年度は全5回にわたり、著名な講師をお迎えしての講演会を中心に、新発田市の「食」を紹介する関連イベントなどを行いました。

参加者の方からは、「食の循環」や「ふるさと新発田」について考える良い機会となったとのお声もいただき、さらに市民、事業者の皆様とつながりを深めながら「食の循環によるまちづくり」の取組を進めていきます。

第1回【平成21年8月18日】

「いのちをいただいて、つないで、育む」

講師 内田 美智子氏(助産師)

「生」、「性」、「いのち」、「食」の関わりについてご講演いただきました。

助産師としての経験談に基づくお話も多く、会場内ですすり泣きが聞こえるなど参加者の心に響く講演会となりました。講師は性のトラブルを抱え産婦人科に来る子ども達と関わる中で、ある「気づき」があったそうです。それは、子ども達のほとんどが「安心して眠る、おなかいっぱいゆっくりご飯を食べる、我を忘れて思い切り遊ぶ、こよなく愛される」という基本的な日常生活を保障されていないことだったそうです。

おなかいっぱい安心してご飯を食べる日常、楽しい食事の時間、誰かと一緒に食べる幸せ、手間暇をかけてくれる人がいることを実感する瞬間。その積み重ねが、子ども達の生きる力となり、子ども達を支えていく力になるというお話でした。

いのちの大切さ、食を通した子ども達に対する大人の関わり方などを改めて考える良い機会となりました。

新発田が誇る農産物「アスパラガス」の販売

宮村製麩所の新発田麩販売コーナー

内田先生による講演会の様子

第2回【平成21年9月5日】

「生きることを農から学ぶ　～食はめぐりめぐるもの～」

講師 永島 敏行氏(俳優)

講師がライフワークとする農業と食の関係についてご講演いただきました。

講師は10数年前に米作りを体験し、農家の方々と交流を深める中で多くの人に農業について知ってもらいたいと思われたそうです。

以来、「自らは役者であり人に情報を伝えることが仕事」との信念から、情報発信の方法を模索され、都会で生産者と消費者が交流する場を提供することを目的に「青空市場」を開設されたそうです。

青空市場は全国各地の生産者が集い、生産者と消費者が直接農産物について言葉を交わし、情報交換をしている場です。食べ物を交換するだけでなく、会話を通じて各地の文化や風土、人々の笑顔を交換する場となっているとのこと。そういった意味でも「食」は心身ともに人間を支えるものであり、だからこそ「食」を大切にすることが重要なのだと熱く語られました。

家庭生ごみから作られた堆肥販売コーナー

新発田の「豊かなる大地」から生産された新鮮野菜の販売

永島先生による講演会の様子

平成21年度リレートーク

第3回【平成21年10月31日】

「ちょっと農業してきます　～米づくりから健康を実感しています～」

講師 大桃 美代子氏(タレント)

中越地震で講師の郷里が被災し、魚沼特使として地元米をPRし買ってもらうことがふるさとの復興にもつながるのではと考えられたそうです。

以降、農業に取り組み、田んぼでおたまじゃくし、ミミズなどを目にするたびに「田んぼは生命のゆりかご」だと実感したそうです。今では「生命のゆりかご」で栄養価が高く健康に良い古代米づくりに力を入れ、「桃米」として販売し、郷里の地域おこしに一役買っているそうです。

農業は人間や生き物たちが自然とつながっていることを実感できるものであるとされ、地域でこの思いを共有し、絆を深めることが今後の地域づくりや人々の健康づくりにもつながるものだと語られました。

新発田の伝承料理紹介コーナー

市内保育園・幼稚園児と100彩マンのコラボレーション

めざせ100彩 イベント紹介コーナー

第5回【平成22年3月25日】

「福井県小浜市の生涯食育」

講師 中田 典子氏(福井県小浜市　食のまちづくり課　政策専門員)

小浜市の食のまちづくりの中でも、「生涯食育」の取り組みは全国的にも有名です。

講師は「食育とは食を通した人間づくりで、特に幼児期からの実践が重要」と訴え、小浜市内幼稚園児・保育園児全員を対象に行う「キッズ・キッチン」に関わる経験談をご紹介くださいました。

子ども達が魚や野菜などの食材に触れながら調理する様子を紹介し、「料理は五感をすべて使う『ものづくり』であり、食材ほど優れた教材はない」とされ、また、幼児期の食育が重要なのは「脳の発達と味覚形成に最も大切なのが幼児期であるから」と語られました。

子ども達が「キッズ・キッチン」に参加することで大人達の食育にもつながり、参加者の親が食育サポーターとして運営に関わるなど、「生涯食育」に限らず食のまちづくり全体の底上げにつながっているとのお話でした。

「校区内地場産学校給食」についてもふれ、地域の学校に食材を納める生産者、学校関係者の思いを紹介する中で、「地場産率アップに傾くのでなく、生産者と子ども達が関われる仕組みが大切」とし、子ども達には地元食材を食べることで、自らが地域の人々に大切にされていることに気づいてほしいと熱い思いを語られました。

新発田伝説の枝豆「大峰かおり」を使ったスイーツの試食

「食とみどりの新発田っ子プラン」取組紹介

小浜市 中田政策専門員による講演会の様子

第4回【平成21年11月12日】

NPO法人「良い食材を伝える会」新発田フォーラム

●第1部　記念講演

「この地に在る蔵として」

講師 高澤 大介氏(菊水酒造株式会社　取締役社長)

第1部では講師から日頃の酒造りの取り組みを多数ご紹介いただき、その中で地元新発田への思い、この地にこだわる理由をお話いただきました。そして、地元への思いをもとに、この地にある企業として「まちを愛すること、文化を伝承していくことが責務」であると語られました。

参加者からは、自らも地元人としての責務も考えるきっかけとなったという声をいただきました。

NPO法人「良い食材を伝える会」会長の辰巳芳子氏

菊水酒造 高澤代表取締役社長による講演会の様子

大豆加工品販売コーナー

●第2部　パネルディスカッション

「食の循環のまち　～しばたのこだわり～」

コーディネーター/中村 靖彦 氏(NPO法人良い食材を伝える会代表理事)
パネリスト/下條 荘市 氏(そうえん農場代表)
高澤 謙一 氏(新発田市商工会議所青年部会長、割烹 魚喜久)
内田 慶子 氏(新発田市商工会議所女性部直前会長、三糧米穀)
櫻井 悦子　(新発田市食の循環によるまちづくり推進室参事)

第2部では、各々の立場から地元の食へのこだわりについて意見交換を行いました。

生産者代表からは手間暇かけ農産物を生産しているが、今の子ども達が好む物ではない。食の原点の相違はあるが、おいしい農産物をもっと食べてほしいとのご意見をいただきました。飲食店代表からは常に地元食材の提供に努め、県外客の方には産地の説明なども交えて地元のPRをしている。今後も、地元食材を大切にしていきたいとのお話をいただきました。また、消費者代表からは家庭での生ごみ堆肥化の取り組みにふれ、より堆肥化の取り組みが拡大するよう働きかけをお願いしたいとのご意見をいただき、それぞれの「食の循環のまち」への熱い思いをご紹介いただく良い機会となりました。

「食の循環のまち～しばたのこだわり～」についてパネルディスカッション

平成22年度リレートーク

平成22年度講演会概要

平成22年度は全4回にわたり、著名な講師をお迎えして「食の循環によるまちづくり･しばたリレートーク」を開催しました。

食を通じた教育、健康づくり、そして平成22年度に「食の循環しばたモッタイナイ運動」がスタートしたことを記念して、「食」と「もったいない」をテーマにするなど、各回様々な視点から「食の循環」について考える良い機会となりました。

第1回【平成22年8月18日】

「台所に立つ子どもたち　～弁当の日に託した夢～」

講師 竹下 和男氏(前綾川町立綾上中学校　校長)

「子どもが作る弁当の日」の取り組みを通じた食育についてご講演いただきました。

講師が教員時代に「弁当の日」を実施した体験談が多く、その光景が目に浮かぶかのような講演会となりました。

「弁当の日」という経験機会を与えることで、子どもは「親の手を借りずに自分ひとりで弁当を作る」という目標に至るまで多くを学び、成長を遂げること、また、子ども一人ひとりの成長が、友人、保護者など周囲を巻き込み大きな相乗効果をもたらす力があるものであること等、実例を交えてお話くださいました。

この成長の礎には、大人が子どもの力を信じて任せること、子にとって日々の経験が成長の機会であり、その好機を逃すことなく親が子に残すべきことを伝えていくことが大切であると語られました。

子どもに本来備わっている「生きる力」を感じ、心強い思いのする講演会となりました。

新発田産夏野菜の直売コーナー

竹下先生による講演会の様子

「食の循環によるまちづくり」取組紹介

第2回【平成22年10月8日】

「生きることは、食べること」

講師 福岡 伸一氏(青山学院大学　教授)

生きることと食べることの関わりについてご講演いただきました。

日常、私たちが関わることが少ない「分子」という視点から「食べたものが、体内でどう使われるのか。」について解説され、狂牛病、花粉症などの問題を例に挙げながら分かりやすくお話いただきました。

食物はすぐに体の一部になり、また体から出て行く。この繰り返しで私たちの体のバランスが保たれているため、何をどう食べるかは直接健康に影響を与え、また、出て行くものは生物の生命に受け継がれ自然や環境全体につながるという見解を語られました。だからこそ、「良いものを食べること」は良い生命を営むことになり、生命、環境、自然のバランス保持にもつながるとのお話でした。

伝承料理レシピ満載の書籍「しばたのおかず」の販売

福岡先生による講演会の様子

パワーポイントを使って分かりやすく説明

平成22年度リレートーク

第3回【平成22年10月30日】

「野菜ソムリエが語るしばたの野菜・果物の魅力」

講師 木村 正晃氏(野菜ソムリエ)

新発田の農作物の魅力について、風土や旬の話を交えてご講演いただきました。

地元では敬遠される雪が大地を潤し、新発田の豊かな農産物を育むこと、また、新発田市は北と南の作物の分岐点ともいえる地域で、大変風土豊かな地域であるとのご紹介がありました。中でも、「農作物は風土が作るもので同じ野菜でも産地により味が異なる。自分と同じ風、雨、太陽を浴びたものを食することで自然に体も元気になる。」と旬の大切さや地元野菜の大切さについて語られました。

また、旬野菜を使った料理パフォーマンスもあり、野菜の風味を生かす調理法のご紹介もされました。

健康づくり推進月間ポスター・標語応募作品展

新発田の「旬」が盛り沢山!「しばた食彩弁当」

木村先生と小野沢アナウンサーによる料理の実演

第4回【平成22年12月12日】

「『食』持続可能な社会はつくれるか」

講師 田中 優子氏(法政大学 教授)

「もったいない」をテーマに、「食」に焦点をあてた循環型社会についてご講演いただきました。

講師は、江戸時代には100%の循環型社会が形成されていたと語られ、江戸の人々の様々な生活様式にふれながら、なぜそうした社会が実現できたかについてご紹介くださいました。

江戸の世では不要物は存在せず、外部からの情報に学び、その土地柄にあった方法で手持ちのモノを活用し、新たなモノを生み出す力があったこと、また、すべてのモノを生み出すもとは「自然」であり、人々が自然への尊びと恩恵に対して節度を備えた営みを送っていたことが、循環型社会を持続可能なものにしていたとのお話でした。

新発田市では「循環」の仕組みを体験し、自ら目にすることで、その価値が重要であることを認識しようという取組みを行っていて、子どもたちをこの環境で育み、次世代に伝承していくことが大切であると語られました。

田中先生による講演会の様子

講演会全体の様子

平成23年度リレートーク

平成23年度講演会概要

平成23年度は全4回にわたり、著名な講師をお迎えして「食」をテーマとした講演会を開催し、同時に新発田市の「食」や「食の循環」への関心や理解を深められるような展示、販売、体験等のコーナーを設けて行われました。

平成23年度リレートーク

第1回【平成23年8月22日】

「食の謎に答える～マスコミでは語れない食のウソ・ホント～」

講師 加藤 秀夫氏(県立広島大学健康科学科　教授)

時間栄養学についてクイズや実験を交えてご講演いただきました。

朝食の大切さ、夜食の害、夕方の運動が成長ホルモンの分泌を促す事など、様々なデータを基に生活に密着したお話をしていただきました。

また大根おろしがデンプンを分解すること、ジュースより野菜や果物が活性酸素を分解すること、タバコの副流煙の害といったことについては実験を取り入れながら、わかりやすくお話ししていただきました。

正しい食の知識を持ち実践する事の大切さと子どもたちへの食育指導については具体的な根拠を示しながら伝える事の大切さを再認識しました。

クイズや実験を交えての講演会

各小･中学校の「食育」取組紹介

新発田の特産物を使用した加工品の販売

第2回【平成23年10月29日】

「キッチンで育む健やかなこころとからだ」

講師 コウ ケンテツ氏(料理研究家)

講師自身の家庭の様子や日頃の活動から感じている「食」の大切さについてのお話とクッキングパフォーマンスを披露していただきました。

家族で食卓を囲む時間を大切にする家庭で育ち、家族との団らんは食事の場であると同時に、親は子ども達の様子を見て、こころとからだの状態や成長ぶりを確認する場だったと振り返りながら、「母から学んだ『食』のありがたさや大切さをみんなで共有したい」と語りました。

さらに、料理は想像力を膨らませて五感を使うため感性が磨かれることや、みんなで協力して作る楽しみや食べる楽しみが感じられること、食材の命を大切にする感謝の気持ちが養われると話されました。

また、時短レシピでおいしいものは作れなく、時間をかけるから素材の味が引き出された料理となる。日本の未来を背負う子ども達のこころとからだが健康に育つために、採れたて新鮮な地元の食材を使ってきちんとおいしい食事をさせましょう!と子どもの頃からの健康づくりが大切だと伝えました。

「食」とは食べることだけでなく、人と人とがつながって成長しながら、こころ豊かに生きていくために大切なものと再認識する講演会となりました。

季節の野菜を使った調理実演の様子

市内業者による加工品の販売

コウ ケンテツ氏による講演会の様子

第3回【平成23年12月1日】

「ひとりぼっち時代の生き方～‘食の品格’食への感謝の心から～」

講師 坂東 眞理子氏(昭和女子大学 学長)

一人ひとりの時代の人間がいかに生きるべきかを考えなければならない時代が到来した。自分を守りながら生きていく生き方から、周囲の人や社会に役立つ生き方へと発想を切りかえていくことが求められている。そして、一人でもいいから一歩前に踏み出し行動することが、社会を変えて、「いのちの循環のひとしずく」になることを力説されました。

また、「食」の視点からは、本市の食育「食とみどりの新発田っ子プラン」を事例としてお話いただき、作物を「育てる→作る→食べる→返す」という食の循環のプロセスに関わり、食事の大切さを知り、感謝の心が芽生える。「食とみどりの新発田っ子プラン」の推進により、自分で料理ができて、自分で後片付けができるという、当たり前のことが身に付いた子ども達を、この新発田から全国に向けて発信して欲しい。このことが食の自立、生活の自立、人とつながることへつながっていくとエールを送られました。

食の循環イメージキャラクターめぐるグッズ新発売

初開催の「ナイトしばもん市」

坂東先生による講演会の様子

食の循環イメージキャラクター「めぐる」グッズ新発売

☆めぐるプロフィール☆

■性格
いつもニコニコ元気いっぱい♪

■すきなもの
新発田の野菜･食材でつくった食べもの

食の循環によるまちづくりをPRするために誕生した食の循環イメージキャラクター「めぐる」。
土から作物が芽吹くイメージで、丸い矢印で作られた体が循環を表している。土づくりや栽培収穫、残渣処理など7つの過程を7つの円に見たてた。
めぐるの更なる認知度アップを目指し、障害者施設やNPO法人と連携し、知恵と工夫を凝らしためぐるグッズを作成。
12月1日に開催された坂東眞理子氏講演会の同時開催イベントとして、商品化されためぐるグッズを販売。取組のPRに弾みがつくと期待している。

第4回【平成24年3月3日】

「キッチンから幸せ発信! 美味しい料理と家族の笑顔」

講師 平野 レミ氏(料理愛好家)

今の日本は食糧自給率が低く、ほとんどを輸入に頼っている。家庭ではそれぞれが別々な食事をする「個食」が進んでおり、食卓での会話や笑顔が失われつつある。

お母さんが心を込めて作った料理を家族みんなで食卓を囲み、同じものを食べることがとても重要であり、そこから会話が弾んでいくことで、家族で食事をすることの楽しさや幸せにつながっていくと語られました。そんな幸せな家庭が増えていけば、街中や国中が平和になっていく。お母さんは、楽しく平和な家庭になるようにキッチンから幸せを発信していくことが大切だと力説されました。

平野先生による講演会の様子

NPO法人「ユー&ミーの会」による食の循環 モッタイナイ講習会

「めぐる手巻寿司」講習会の様子

●第2部 トークセッション

「次の世代に伝えたい新発田のおかずの魅力 ～郷土の食材と料理「しばたのおかず」を食卓に～」

コーディネーター/塚野 純一 氏(新発田市教育委員会教育長)
出 演 者/服部 一景 氏(有限会社開港舎代表)
市島 圀子 氏(新発田商工会議所副会頭)
佐藤 ミネ 氏(新発田市食生活改善推進委員協議会会長)

新発田ははっきりとした春夏秋冬があり、四季の恵みをふんだんに取り入れている食文化がある。本当の郷土料理とは、お母さんが作った料理であり、全ての原点は家庭料理である。これが伝わっていかなければ宝が失われてしまう、そうお話ししてくださった服部氏。食育を通して子どもたちと触れ合う機会の多い佐藤氏からは、核家族化の影響で手作り料理を作る人が少なくなった。もっと手作りのものを食べさせて欲しい、と手作り料理の大切さをお話しいただいた。市島氏は、お米に対する感謝を持ち、明日の命のため毎日の食事、小さい時からの食事が大切だと語られました。

非常に豊かな食材と風土をもった新発田を皆で守っていかなければならない。食で絆を作っていくことの大切さを再認識するトークセッションとなりました。

郷土料理「しばたのおかず」についてトークセッション

平成24年度リレートーク

平成24年度講演会概要

平成24年度は全4回シリーズで開催され、食の循環によるまちづくりを構成する7つの過程のうち「肥料づくり・土づくり」から「販売」までの“地消地産”、そして「購入」から「残さ処理」までの“地産地消”の考え方を学べるプログラムとなっており、テーマを「つながり」「食の循環」そのものを意識した講演会となりました。

※第28回 佐藤初女氏講演会は講師体調不良により開催を中止しました。

平成24年度リレートーク

第1回【平成24年8月22日】

「耕せにっぽん! 食と農　若者たちの挑戦」

講師 中村 文昭氏(有限会社クロフネカンパニー 代表取締役社長)

8年前から北海道でニートや引きこもりを集めて農業に挑戦。周囲からは反対されたが、素人が集まり、沢山の失敗や成功を繰り返しながら農業に取り組んできた。彼らの長所を見つけて伸ばしてあげること、「絶対にできる」という安心感を持って接してあげることで、彼らは自信をつけ、今では東京ドーム約10個分もの広大な畑となり、年収何千万を売り上げる農業法人に成長した。

物事をはじめる時、「こうでなければならない」、「失敗してはならない」という感覚ではつまらない。"面白くやる"ということにとても大きな意味があるのだと力説されました。

当市の取組については、「市を挙げて"食"を意識して取り組んでいる事が素晴らしい。また、今後市内の農業高校と商業高校が連携し、高校生が作ったものを多くの市民の方に知ってもらえるような仕組を作るのも面白い。日本中が笑顔で応援してくれ、"新発田市"という名前がブランドになり、日本中に新発田のファンができる。まちが1つのブランドになっていけば、まちおこしにも繋がる。ぜひ続けていって欲しい。」とエールをいただきました。

中村先生による講演会の様子

講演会全体の様子

中村先生の書籍販売でサインに応じる様子

第3回【平成24年10月27日】

「食卓をとおして子どもたちに伝えたいこと」

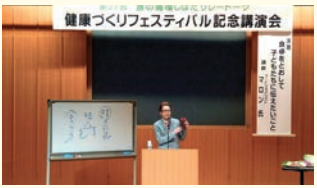
講師 マロン氏(フードスタイリスト)

「次代に伝えたい味がある。それは故郷で自分が幼い頃に食べていた、自身の体の全てを作ってくれた"味"。そして"色"、"香り"。この3つがつながった『味の記憶』は今でもずっとつながっている。

30年間、食の表現者として仕事を通じ体に染み込ませた料理のいいところを子どもたちやそのまわりの大人に伝えていきたい。それを伝えていくことが自分の役割なのだ」と力説されました。

「子どもたちには、料理を作る喜び、楽しさ、自分も出来るという驚きを体験してほしい。そして、食べ物をよく観察し、食の"香り"と幅広い"味"をもっともっと体験してほしい。」と語られ、「まわりの大人には『子どもたちが五感を使って食を体験すること』のお手伝いをしていただきたい。世界で1番おいしい味、というのは有名一流レストランの料理ではなく、お母さんの味。子どもたちにそう感じてもらえるような食卓づくりをしていただきたい。食卓は生活の人生のベースだから。」とエールを送られました。

手軽な運動体験コーナー「骨盤エクササイズ&呼吸法」



マロン氏による講演会の様子

旬の野菜を使用した調理実演の様子

第2回【平成24年10月14日】

「郷土が育む実りを未来に残すために～食べること、そしてつながること～」

講師 永島 敏行氏(俳優)

しばた食の循環大使で俳優の永島敏行さんを講師にリレートーク初の2回目講演。

農業に関心を寄せたきっかけは、講師が役者の勉強でイギリスに行った際に、日本のこと、日本人であることを問われ、日本人として今の自分を作ったルーツである「食」や、世界経済につながっている「農業」について改めて学ぶ必要性を強く感じたため。

以来、「自らは役者であり人に情報を伝えることが仕事」との信念から、情報発信の方法を模索され、都会で生産者と消費者が交流する場を提供することを目的に「青空市場」を開設されたそうです。

新発田に訪れる度に感じる感想として「新発田は生産から消費、加えて残さ処理まで行われ、市内で食が循環している非常に豊かな土地。更に新発田の食に関する魅力を掘り起こして欲しい。」と述べられたのち、「経済も何も、食べなくてはできない。元になるのは食べること。自給できなくてはこの国は滅びます。皆様がこの地に住んで食を循環していく。どのように循環させていくかを、地方が考え政府に訴えていくことが必要なんだと、新発田に来てつくづく思います。」と熱く語られました。

笹団子作り体験コーナーに飛び入り参加する永島氏

永島氏による講演会の様子

●第2部　トークセッション

「食の循環しゃべろて場　～つながることで生まれる食の循環の輪～」

コーディネーター/吉田 貴幸 氏(FMしばた株式会社パーソナリティー)
出　演　者/永島 敏行 氏(しばた食の循環大使・俳優)
下條 荘市 氏(新発田市食の循環によるまちづくり推進委員会委員長・そうえん農場)
佐藤 ミネ 氏(新発田市食の循環によるまちづくり推進委員会副委員長・新発田市食生活改善推進委員協議会会長)
広岡 信行 氏(新発田市食の循環によるまちづくり推進委員会委員・割烹北辰館)
津村　賢 氏(新発田市食の循環によるまちづくり推進委員会委員・米倉有機の里交流施設運営協議会)
新発田商業高等学校芝商クラブ生徒　3名

自己紹介を兼ね出演者が持ち込んだ自慢の一品(大峰かおり、笹団子、くるみ豆腐、はさかけ米、アスパラパン)。永島さんから「美味しい。すごい。」との感想をいただきました。

第1部の講演内容を受け、出演者からは「新発田の良さ、食材の豊富さ、食の循環の取組というものを、もう少しPRして、新発田に来てもらうという方策を取れば、新発田はもっと面白くなる。」、「外に向けた情報発信も大事だが、内側も大事。」、「食の循環は非常に大切なこと。積極的に取り組むことで新発田の魅力向上につながり、市外の方にも胸を張って自慢できる。そこに気づくことが重要。」などの意見が出されました。

永島さんからは「食べ物か、ゴミか、資源かに区別するのは人間の感覚だけ。考え方、物の見方をちょっと変えるだけで、そこに未来がある。今日は高校生も参加しているが、色々なものを様々な角度から見ていけば、新発田は未来が変わってくる。」とエールをいただきました。

各自自慢の一品を持ち込んでのトークセッション

平成25年度リレートーク

平成25年度講演会概要

平成25年度は全3回にわたり、著名な講師をお迎えして「食の循環しばたリレートーク」を開催しました。

皆さまに身近な「食」に関するお話であり、「各家庭での実践」をテーマに、食の大切さ、有難さ、ご家庭での「食」を見つめ直す機会となった講演会でした。

第1回【平成25年10月14日】

「家族の食事の考え方と作り方～食育はなぜ大切なのか～」

講師 土井 善晴氏(料理研究家、フードプロデューサー)

お店の料理と家庭料理の最大の違いは何か。それは“無償の愛情”である。料理や食事は、ただ単純に空腹を満たすための手段ではなく、それ以上に情緒など様々なものが経験として積み重なっていくものである。食卓を囲んで皆で一緒に喜べること、美味しい、きれいだと感じられるということは、家庭料理を通して子ども時代から「食」の基準を持っているということなのである。食の全ては家での経験であり、それが食べ物を選ぶ力、生きる力へとつながっていく。食事を通じて家族の健康を守ることはもちろん、愛情を込めた料理で「生きる力」を育むことが大切なのである。

全ての生き物は、子どものためにその命の全てを燃やしている。食べ物は全て子孫繁栄のためにあり、これこそが人間が生きていくことの1番の目的なのである。

土井先生による講演会の様子

パワーポイントを使って分かりやすく説明

●第2部　トークセッション

「地産地消を実現するために何が必要か～食の循環の輪を実現するには～」

コーディネーター/吉田 貴幸 氏(FMしばた株式会社パーソナリティー)
出　演　者/土井 善晴 氏(料理研究家、フードプロデューサー)
木村 正晃 氏(しばた食の循環応援団・野菜ソムリエ)
下條 荘市 氏(新発田市食の循環によるまちづくり推進委員会委員長・そうえん農場)
佐藤 ミネ 氏(新発田市食の循環によるまちづくり推進委員会副委員長・新発田市食生活改善推進委員協議会会長)

第1部講演の講師である土井善晴氏に加え、しばた食の循環応援団であり、新潟県初の野菜ソムリエとしてご活躍されている木村正晃氏、生産者代表の下條荘市氏、消費者代表の佐藤ミネ氏に登壇していただき、「地産地消」をテーマにトークセッションを開催しました。

今が旬の幻の枝豆「大峰かおり」を例に挙げ、下條氏からの「第2、第3の新発田の特産とするべく取り組んでいる。」という力強い発言を受け、木村氏からは「新発田は地形と水に恵まれ、農作物が育つ環境がベストである。それが美味しいお米と野菜が生産できる理由である。」というお話をいただきました。

また、佐藤氏からは、同じ立場の消費者へ「食べることの大切さを再確認し、食事を選ぶ力を身につけて欲しい。」との発言があり、今回の講師である土井氏からは「食べることを第1に考えている家族は素晴らしいと思う。食べることに手を抜けば、幸せにはなれない。母親だけでなく、どういう家族になりたいかを家族で話し合ってほしい。」とアドバイスがあり、「もっと自分たちの土地の美味しい食材をアピールし、自慢していって欲しい。」とエールがありました。

しばた食の循環応援団の木村氏や市内生産者・消費者を交えてトークセッション

第2回【平成25年11月16日】

「100歳までボケない101の方法～脳とこころのアンチエイジング～」

講師 白澤 卓二氏(順天堂大学大学院教授)

健康で長生きするためのアンチエイジングについて、具体的な事例を交えてわかりやすくご講演いただきました。

アンチエイジングに影響を与える要因として遺伝子も重要だが、それは25%程度に過ぎず、残りの75%を占める要因は「食事・運動・生きがい」の3つである。なかでも、食事で大切なことは、「何を食べるか」ではなく、「どうやって食べるか（食べ方）」。具体的なポイントとして「①野菜から食べる、②一口30回噛むこと、③朝食を抜かない、④食べ放題・飲み放題の店に入らない」の4つを挙げられました。

日本は世界一の長寿国だが、重要なことは、ただ単純に平均寿命が長いということではなく、いかに自立した生活を送ることができるか。100歳の誕生日を迎える時に、自分の足で歩き、自分の頭で考え、自立した生活を送ることができるよう、身近にできることから始めて欲しいと語られました。

白澤先生による講演会の様子

100彩マンも交えて、白澤先生とお楽しみ抽選会

「和食;日本人の伝統的な食文化」がユネスコ無形文化遺産に登録されました。

平成25年12月に、「和食;日本人の伝統的な食文化」がユネスコ無形文化遺産に登録されました。南北に長く、四季が明確な日本には多様で豊かな自然があり、そこで生まれた食文化もまた、これに寄り添うように育まれてきました。

【「和食」の特徴】

- ■多様で新鮮な食材とその持ち味の尊重
- ■栄養バランスに優れた健康的な食生活
- ■自然の美しさや季節の移ろいの表現
- ■正月などの年中行事との密接な関わり

新発田にも古くから受け継がれてきた大切な食文化があります。書籍「しばたのおかず」には、新発田の四季折々の食材や、新発田の家庭や地域に伝わる料理がたくさん紹介されています。新発田の素晴らしい「食」を再認識し、次代へと受け継いでいきましょう。

書籍「しばたのおかず」

旬の食材を使った毎日のおかずに使える郷土料理レシピ約200点が掲載!

第3回【平成26年3月9日】

「食がつなぐ　人といのち」

講師 佐藤 初女氏(森のイスキア主宰)

　私たちがこうして生きているのは「食べる」から生かされているのである。

　食材そのものも「いのち」であり、その「いのち」をいただいて、皆元気になっている。これが当たり前のことではなく、常に感謝の心を持つことが大切なのである。食べたものが体内で「いのち」になり、私たちの「いのち」と一緒になり、生涯一緒になって生きていく。食材が生きていくということを感じることができた時に、本当の喜びが生まれ、家庭で食事をすることを皆で喜ぶようになり、家庭円満へとつながる。それは何よりも尊いことであり、家庭が円満になって初めて社会が良くなるのである。

　大抵の問題は食べ物から始まり、食べ物で解決する。何をするよりも一緒に食事をすることが円満の秘訣であり、問題解決へとつながる。そうやって皆で力を合わせ、明るい社会にしていきたいと思う。

佐藤先生による講演会の様子

お米研ぎ実演の様子

・おむすび実演
・わかち合い（質問コーナー）

　第1部の講演に引き続き、おむすび実演とわかち合いが開催され、おむすび実演では、お米の研ぎ方とおむすびの作り方について教えていただきました。お米の研ぎ方では、手をすり合わせるように力を入れないでそっと洗うと美味しいご飯ができる、とアドバイスをいただきました。また、おむすびの作り方については、海苔の切り方に始まり、塩の付け方、おむすびの握り方など、おいしいおむすびを作るポイントについて説明を交えながら実演してくださいました。実演中、お米一粒一粒を大切に扱い、心を込めておむすびを握る姿がとても印象的でした。

　おむすび実演後のわかち合いでは、参加者の皆さまから寄せられたご質問・ご相談に対して、限られた時間の中、とても親身になってお答えいただきました。参加者のご質問・ご相談に対し、一緒になって考え、1歩前に進むことができるように心温まるアドバイスをしてくださいました。わかち合いの時間は、とても和やかな雰囲気に包まれ、佐藤初女先生の魅力あふれる貴重な時間となりました。

おむすび実演の様子

わかち合いで親身に答える佐藤先生

リレートークがご縁となり、「しばた食の循環応援団」として

全国へこの取組が広がることを期待。

服部 幸應さん　（学校法人服部学園服部栄養専門学校理事長・校長、医学博士、健康大使）

食育には三本の柱があります。(1)体に良いもの、安全・安心な食べ物を選ぶ力を身につける。(2)日本の伝統食を知り、食物に感謝し、礼儀作法を身につける。(3)地球の食料問題を考え、意識する。これらは子どもだけではなく、大人の皆さんにもぜひ心がけていただきたいことです。
これをまちぐるみで進めているのが、新発田市食の循環によるまちづくり。この取組が新発田市から全国へと広がることを期待します。

陰ながら応援していました。

足立 己幸さん　（名古屋学芸大学大学院教授）

“「食の循環」をみんなの力で!!”を合言葉に活動を進めている新発田市の食育推進には陰ながら応援をしていました。“人間らしい、そして持続可能な食のゴールは、人間の健康や生活の質(QOL)の向上だけでなく、これらと環境の質(QOL)のよりよい共生にある”と考え、その科学的な根拠となる研究「食生態学」や、実践活動を進めてきた私たちにとって、うれしい仲間です。

この素晴らしい取組を「広がれ、広がれ」と応援しています。

内田 美智子さん　（助産師・思春期保健相談士）

新発田市の「食の循環によるまちづくり」のような取組が、全国のどこででも進められていくなら、きっと、社会は変わっていくと感じました。資源も食べ物も全ての命も無駄にされることなく大切に扱われていきますから。
そしてそれは子どもたちの目にしっかり映り、心に刻まれていき、大切にされている自分を振り返りながら、自分と他者を思う心を育てていくことに繋がっていくのだと思います。

すてきな大人たちの活動を、みんなの力で。

竹下 和男さん　（「弁当の日」提唱者・前綾川町立綾上中学校 校長）

新発田市民全員をまきこむ「食の循環によるまちづくり」は、今よりすばらしい地域社会を未来に残そうと手をつなぐすてきな大人たちの活動です。
子どもたちが、「自分もこんな大人になりたい」と思ってくれる背中をみんなの力で広げましょう。

豊かさに感謝し、次世代へ繋いでいきたい。

木村 正晃さん　（新潟県初の野菜ソムリエ・Food Action Nippon応援団）

長い間、この地球に住んでいるとあたかもこの地球上で人間が一番えらい様な気になってしまいがちです。新発田市の食の循環によるまちづくりは地域はもとより、この地球上であらゆるところでめまぐるしく行われているすべての循環について、あらためて深く考えさせられ、僕も新発田の食の循環を通して、豊かさを知り、感謝し、そして次世代へ繋いでいきたいと思っております。

応援してくださっている皆さん

私の学生たちにも、この活動を紹介したいです。

田中 優子さん （法政大学社会学部、法政大学国際日本学インスティテュート教授）

江戸時代の良いところだけを凝縮した活動ですね。堆肥を活用した土づくりは、これからの農業の基本です。農薬や化学肥料に頼らない農産物は、命を支えてくれます。子供たちが循環の仕組みを知れば、それは地域のみならず地球を救います。これから地域の行政や企業に入ってゆく私の学生たちにも、この活動を紹介したいです。

新発田市にはおいしい和菓子が豊富。

加藤 秀夫さん （県立広島大学健康科学科教授）

食後に大きなケーキを食べると血液中の中性脂肪が通常の3倍ぐらいまで上昇し、太ももやお腹に溜まります。さらに洋菓子好きの中高年男性では「心臓性突然死」のリスクが高くなります。その点、和菓子は適度の血糖上昇によって食欲が満たされ、突然死の心配も少なくなります。新発田市にはおいしい和菓子が豊富です。「仰げば尊し」の歌詞にある「病とは遠とし和菓子の恩」を忘れてはいけません。

ぜひ都市部もまきこんで広げていって。

坂東 眞理子さん （昭和女子大学学長）

食育とは「栄養のバランスよく食べて健康になること」だけではありません。
土を肥やし、耕し、種をまき、栽培し、収穫した植物の生命、植物に養われた動物の生命を頂くことであり、調理し、後片付け、残滓処理まで行う技量を身につけることです。
新発田市の食の循環は、そうした生命への敬意、自然の中で生かされている私達に思いをはせる大きな取組です。ぜひ都市部もまきこんで広げていってください。

新発田の皆さんの熱心さに感動しました。

平野 レミさん （料理愛好家）

新発田市が一丸となって進めている食の循環によるまちづくり。
皆さんの熱心さに感動しました。
お料理は、食材の組み合わせと工夫次第で無限の可能性を秘めています。
新発田の新鮮な食材を使って心を込めてお料理を作り、その美味しいお料理を食べる幸せがまち全体に広がれば、それが大きな力となり、日本全体に広がり平和になります。
さあ一緒に『キッチンから幸せ発信!』

新発田の食の循環の取組は本当にすごい。

マロンさん （フードスタイリスト）

新発田の食の循環の取り組みは本当にすごいですね。感動しました。マロンが考える料理とは、人と人を繋ぎ幸せを提供する事だと思うんです。
さらに自然と人が繋がることによって、より大切な絆が生まれる。すばらしい事ですね。
自然が喜び人も幸せになれる、マロンがモットーとする「一皿一笑」がより大きな輪になるということかな。
これからも食と料理の楽しさの提案を通じて、新発田の活動を応援いたします。

「食の循環」を
みんなの力で！

新潟県新発田市（しばたし）「食の循環」イメージキャラクター
「めぐる」だよ

新発田市企画政策課

〒957-8686 新潟県新発田市中央町4丁目10-4
TEL.0254-22-3101（代）　FAX.0254-22-3110

ホームページアドレス→http://www.syoku-jyunkan.jp

食の循環によるまちづくり　検索