

## 平成30年度 第3回（震災後89回）

テーマ：「食“から考えるはまかだ」

日時：平成30年12月14日(金) 13:30～15:30

場所：陸前高田市コミュニティホール 大会議室

参加：47名19団体

資料：別紙参照

1 開 会

2 内 容

### (1) 「未来図会議／本日のテーマについて」

陸前高田市 民生部保健課保健係 主任保健師 菊池 文  
保健師 佐藤 沙希

未来図会議は「健康や幸せを感じられるまちづくりの実現に向けて議論する場」である。様々な分野でより良いまちづくりのために「はまかだ」を進めていくことが誰もが幸せを感じられる、ノーマライゼーションという言葉のいないまちづくりにも繋がる。分野を超えて互いを認め合ってアドバイスやヒントを共有し、健康や幸せを感じられるまちづくりの実現に向けて「はまかだ」ができる場にしていきたい。

陸前高田市には食育推進基本計画があり、3つの柱に基づいて実施されている。食育推進について平成28年から34年までの計画を作り、今年が中間評価の年となっている。震災前の取り組みと震災後の地域や家庭の変化を考慮して、県や国、関係機関と連携して食育を進めていくこととしている。

食育は子どもだけではなく、全ての市民が対象となっている。また、食文化の伝承として、子どもに伝えていくことが大人の役割としてある。大人になってもより良い食事を考え、進めていくことが大切である。

食育推進基本計画である「はまって かだって みんなで食べっぺし！おらほの健康☆りくぜんたかた」は、みんなで食べれば元気になるということ。食に関しても「はまかだ」を進めていく上で重要である。

### (2) 「高畑のはまかだ昼食会」

米崎町 高畑お茶飲み会 菊池 タツ子 氏 吉田 ヒサ子 氏  
嶋村 ケイ子 氏 嶋村 千代子 氏（代表）

高畑お茶飲み会は平成22年2月から7人で始まり、月1回開催されている。嫁いできて、知らない人ばかりで寂しかったが、周りの方々に助けられながら生活してきた。最初1, 2回の参加でいいかなと思っていたが、9年も続いている。震災で家を失い引っ越してきて、声をかけられたことがきっかけで、皆さんにはま

って、皆さんのお話にはまりたいと思って参加している人もいます。

昼食会のメンバーは近所同士7人で、嶋村千代子さんの家に集り月1回昼食会をしている。80歳になっても家の仕事をしている人たちばかりなので、月に1回を農休日として、自家製の米と野菜で、お昼を食べましょうと始まった。当初、嶋村千代子さんが一番若く、日ごろお世話になっている先輩方のために感謝の意を表したいという気持ちで行われていた。

ある日のメニューはお赤飯と煮しめ、漬け物。お客さんが来たときの定番料理。冷蔵庫にあるもの、畑にあるもので、嶋村千代子さんがメニューを考え、料理している。会費は当初500円だったが、現在は200円になった。

月1回の開催がちょうどいい。家族(夫)が透析の日は病院に行くため、いない日に昼食会をしている。大勢ではないので、メンバーの都合のいい日にしている。

昼食会では皆さんと食べる楽しみに気づいた。家のこと、世の中のこと、テレビのこと色々な話題が出てくる。それが、楽しく食事ができる1つだと思う。健康で明るく長生きできる交流の場として、ストレス解消として、認知症予防にもなるようにと思い開催している。

### (3) 「こだわりの農家はまかだ」

小友町 村上 さおり 氏

夫と小学2年生の息子と3人で小友町に住んでいる。現在「たかたのゆめ」、野菜を栽培している。平成15年に嫁ぐ。農業や豆腐販売をしていたが、震災後、加工を廃業し、内陸で生活をしていた。平成27年陸前高田市に戻り、農業を再開。食と健康について興味を持ち、「薬膳」を勉強し、国際薬膳師資格を取得し、野菜の効能を知り、産直に野菜を出荷する際のPRを考え、食品表示診断士資格も取得した。

「食べるなら楽しく健康に」をモットーとしている。それに「薬膳」はあてはまっていると思う。中国では1500年も前から食が大事と本にしていたことを知り、堪能し、今も薬膳について勉強している。「薬膳」とは、中国で発展してきた医学に基づいて飲食、養生、健康維持、病気の予防・治療などを行うために食材や中薬を使って作られた食事のことをいう。中国では何事も陰と陽があるという思想がある。身体と身体の働きも同じことである。そのバランスが崩れると病気になるということから、身体や食材の陰と陽の調和を考えて、様々な食材と調理法で食材も余すことなく使うといった、特徴もある。正しい気があれば病気にならないので、正しい気を蓄えるためにはまずは「食」からということである。

農業に復帰してから、たかたのゆめ栽培体験、たかたのゆめ普及活動、薬膳メニューの提案などの活動をしてきた。たかたのゆめ普及推進の中で、食から考える「はまかだ」として、高田高校の家政同好会と広田の浜のお母さん方と子ども達とおむすび作り体験を行ったり、ジャズ喫茶ジョニーで薬膳のランチを提供をしている。

こだわり農家のはまかだとしては、「食」の大切さをしつてほしい。食材が食卓に上がるまでのストーリーを知ってもらいたい。知識ではなく実体験して実感してほしいということからイベントに参加したり企画をしている。今後も継続して行きた

いと思っている。

(4) 参加者の皆さまと“はまってけらいん、かだってけらいん”

テーマ：「おいしく食べるごはんって、どんなごはん？

「今後こうしたいな」と思うこと」

(5) 「本日のまとめ」

はまかだ運動推進アドバイザー 佐々木 亮平 氏

陸前高田市では「食」について、食育計画に基づいて3つの柱があった。色々な人たちの生活に合わせて、地域や文化、特性に合わせて取り組む。体験を通じて人とのつながりを大事にしましょうということ。食生活改善推進員さんの活動が3つの柱に繋がっている。健康と文化について考えていくことが大事。

岩手県は色々なことを仕掛けている。例えば、第3日曜日は、家庭の日。食育の日。食材の日。減塩の日などがある。食を通じた環境について今後も皆さんと考えて行きたい。

★次回（第90回）：平成31年2月15日（金）13：30～15：00

会 場：陸前高田市コミュニティホール 大会議室

テーマ：「地域支え合い活動について（仮）」