

三條北ロータリークラブ週報

No. 19



ステファニー A. アーチック RI 会長「ロータリーのマジック」

第 2560 地区：南雲博文ガバナー「ロータリーはステージ・みんなが輝く！」

三條北 RC：武田 恒 夫 会 長「変化を楽しむロータリー」



会長：武田恒夫 幹事：齋藤孝之輔 S A A：斎藤良行

●例会日：火曜日 12：30～13：30 ●例会場：三條ロイヤルホテル Tel 0256-34-8111

- ◆本日の行事：「外部卓話」
- ◆本 日 の 出 席：53名中26名
- ◆先々回の出席率：52名中42名 79.25%
(前年同期 88.68%)
- ◆本日のゲスト：
 - 一般社団法人燕三条青年会議所
 - 理事長 結城 義博 様
- ◆先週のメイクアップ(敬称略)：
 - 11/19第4分区女性会員交流会 田口実仁佳
 - 大橋桂子、坂内優子、長谷川千佳
 - 11/20 三條 RC 落合益夫
- * 本日の配布書類等
 - ・月信 11月号(閲覧)
 - ・週報 No.1778

会長挨拶：武田恒夫 会長



本日は、燕三条青年会議所理事長 結城義博様が来られています。後程の卓話、宜しくお願いします。

先々週は東京出張の為例会を欠席して申し訳ありませんでした。会長挨拶を石川副会長にして頂きました。

ありがとうございました。4年ぶりで懐かしかったのではないのでしょうか？

先週の19日～20日に「人を大切にする経営学会 関西支部」のいい会社視察旅行がありまして、実は昨年も宿泊してバックヤード見学をした十日町にあるベルナティオで一泊し同じようにバックツアー見学、総支配人から急激に変わってきた過去10年の取り組みなどのレクチャーを受けてきました。

丁度その日、十日町に初雪が降って昼過ぎにホテルに着いたら白く雪が積もっていました。タイヤは

まだノーマルなので心配でしたが翌日にはすっかり溶けて助かりました。

翌日は役職者の方たちと懇談会を開き有意義な時間となりました。その後、同じく受章企業でもある「きものブレイン」さん。ここは250名ほどの社員のうち33名が障害を持っている人です。工場を見学しましたが、皆とても明るく気持ちよい現場でした。中には車椅子バスケット銅メダリストもおられました。そして同じく受章企業の燕のフジイコーポレーションさんを見学し解散になりましたが、とても刺激的で大変勉強になりました。

是非、ベルナティオに行く機会がありましたらバックヤード見学をしてみてください。一人でも案内してくれます。

地区大会記念ゴルフ大会表彰

9月25日 長岡カントリー倶楽部
齋藤孝之輔 幹事・長谷川千佳 会員



幹事報告：齋藤孝之輔 幹事



- ・地区ライラ委員長より、
「ライラ研修のご案内(再)」
日程：2025年3月29日(土)～30日(日)
申込期限：2024年12月25日(水)
- ・地区ローターアクト委員長より、
「第2560地区ローターアクト地区大会のご案内」
日時：2025年2月15日(土)12：00～
会場：デュオ・セレッソ(上越市)

・ガバナー事務所より、「次年度クラブ会長幹事予定者の照会」



ロータリー財団 BOX

11月26日現在累計 183,100円

星野 義男 君 先日無断欠席してすみません。お詫び方々協力します。
外山 晴一 君 協力します。
武田 恒夫 君 燕三条青年会議所 理事長 結城義博様、本日は宜しく申し上げます。
森 宏 君 燕三条青年会議所 理事長 結城義博様を歓迎して。
野崎 喜嗣 君 協力します。
渋谷 義徳 君 財団BOXに協力します。
石川 友意 君 結城理事長を歓迎して!!



米山奨学 BOX

11月26日現在累計 214,000円

外山 晴一 君 協力します。
武田 恒夫 君 燕三条青年会議所 理事長 結城義博様、本日は宜しく申し上げます。



スマイル BOX

11月26日現在累計 451,000円

外山 晴一 君 協力します。
武田 恒夫 君 先日、台湾より無事に帰ってまいりました。ご報告はのちほど・・・。
齋藤孝之輔 君 本日胃カメラのんできました。きれいな胃でした😊
齋藤 良行 君 結城理事長 いらっしゃいませ!
米山 忠俊 君 燕三条青年会議所 理事長 結城義博様、ようこそ三条北 RC 例会に。
本日は卓話ご苦労様です。楽しみにしていました。
羽賀 一真 君 燕三条 JC 結城理事長、本日はようこそお越し下さいました。将来、当三条北 RC へのご入会ぜひよろしくお願い致します!
福岡 信行 君 燕三条 JC 理事長 結城義博様、ようこそ!本日はよろしくお願い致します。
高橋 暢雄 君 結城理事長、本日はよろしくお願い致します。
松山 浩仁 君 本日は結城理事長よろしくお願い致します。元会長の丸山さん 75 才のお誕生日おめでとうございます。体重は 85 kg 超えてると思いますが益々お元気にお過ごし下さい。
森 宏 君 初めて黒の席に座りました。
金子太一郎 君 森先生に引き続き、初めて黒のテーブルに座りました。
外山 裕一 君 BOXに協力。
石川 勝行 君 半実結城さん、よろしくお願い申し上げます。
佐藤 義英 君 BOXに協力!!
落合 益夫 君 BOXに協力。
涌井 敏 君 BOXに協力。
花井 知之 君 皆様の御協力に感謝します。



本日の行事:「外部卓話」

講師紹介: 高橋暢雄 プログラム委員長

本日は燕三条青年会議所 結城理事長をお招きして「食育推進に関する10月例会について」お話しいただきます。私も青年会議所OBとして結城理事長にお会いするのも久しぶりだなと嬉しく思います。それでは早速よろしくお願い致します。



「食育推進に関する10月例会について」

一般社団法人燕三条青年会議所 理事長 結城 義博 様



皆さんこんにちは。一般社団法人燕三条青年会議所 2024 年度理事長職をお預かりしております結城義博と申します。仕事は一ノ門に遊亀楼 魚兵という飲食業をやっております。本日は貴重な機会をいただきまして、誠にありがとうございます。

まず、なぜ食育なのかというところを説明させていただきます。

今年のスローガンを「修練は真の友情の礎」と決めさせていただきまして、青年会議所は街づくり団体ではありますが、今年は人づくりにウエイトを置いた活動をしていこうと考え、その一環として青少年育成事業を食育を通じて10月に開催させていただきました。燕三条の現状を皆様と共有させていただきたいということが本日のメインになります。課題や今後どうしたらいいのか?という

ところを、皆様から会社を持ち帰っていただいて、会社の食育等々推進していただけていただけると、私としては嬉しく思います。それでは説明させていただきます。

10月例会 事前勉強会 | 目的

～食育の現状 燕三条地域のこどもたちにできること～

1. 食育の現状課題を正しく知ること
2. 燕三条地域における食育を知ること
3. 私たちに出来ることを知ること
4. 食育を通じて、どんな未来をつくるのかを知ること

Chaptre. 1 食育を知る。

1. 食育とは何か

二十一世紀における我が国の発展のためには、子どもたちが健全な心と身体を培い、未来や国際社会に向かって羽ばたくことができるようにするとともに、すべての国民が心身の健康を確保し、生涯にわたって生き生きと暮らすことができるようにすることが大切である。

何の冒頭に書いてある文章でしょうか？

食育基本法(平成 17 年制定)

子どもたちが豊かな人間性をはぐくみ、生きる力を身に付けていくためには、何よりも「食」が重要である。国が、食育は大事だといっています。

①食育基本法

②第 4 次食育推進基本計画

食育は、生きる上での基本であって、知育、徳育及び体育の基礎となるべきものと位置付けられるとともに、様々な経験を通じて「食」に関する知識と「食」を選択する力を習得し、健全な食生活を実践することができる人間を育てるもの。

(農林水産省 HP より)

食育は、「食」に関する知識と「食」を選択する力を習得し、実践する。

食選力を一人ひとりが身に着ける！

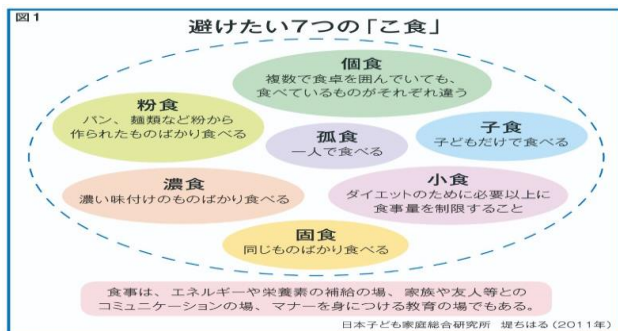
2. 食育の現状と課題。

食育の実践は、家族で食事をする時間が大事。

Q:家族と一緒に朝食と夕食を食べる頻度はどれくらい？

ほとんど毎日一緒に食べると回答した人は、約 6 割。

食にみんなで向き合い、こ食をのりこえる取り組みが必要



厚生労働省「保育所における食事の提供ガイドライン」(平成24年3月)より引用

3. 食育推進の必要性

二十一世紀における我が国の発展のためには、子どもたちが健全な心と身体を培い、未来や国際社会に向かって羽ばたくことができるようにするとともに、すべての国民が心身の健康を確保し、生涯にわたって生き生きと暮らすことができるようにすることが大切である。

子供たち、社会の未来のため

◆幼児期にもみられる朝食の欠食

朝食の状況については、1～6 歳においても“週に 1～2 回しか食べない”子どもが 2 %前後みられます(表 1)。“週に 1～2 回めく”“週に 3～4 回めく”をあわせると 10 %前後になり、朝食の欠食の問題も低年齢化しています。

表 1 幼児の朝食の喫食状況

	1 歳	2 歳	3 歳	4 歳	5～6 歳
毎日食べる	89.3	85.0	83.6	87.8	89.6
週に 1～2 回めく	6.3	10.5	10.3	7.2	6.9
週に 3～4 回めく	0.4	1.0	1.5	0.6	0.7
週に 1～2 回しか食べない	1.6	2.0	2.0	2.2	1.6
その他	2.3	1.3	2.1	1.9	1.0
無記入・不明	0.1	0.2	0.6	0.2	0.2

資料: (社)日本小児保健協会「平成 12 年幼児健康度調査」

小学生及び中学生において、平成 7 年と 12 年を比較してみると、“必ず食べる”生徒の割合が若干減少し、“ほとんど食べない”生徒の割合が増加しています。中学生では“ほとんど食べない”生徒が男女ともに 5 %みられます⁴⁾。

Chaptre. 2 燕三条地域の食育

1. 燕三条における課題

■三条市の基本姿勢

食は命の源であり、農業はその食を支える大切な産業の一つ。誰しもが健康で心豊かな生活を送るためには、健全な食生活を日々実践し、おいしく楽しく食べることや、それを支える農業や環境を持続可能なものにしていくことが重要。

■燕市の基本姿勢

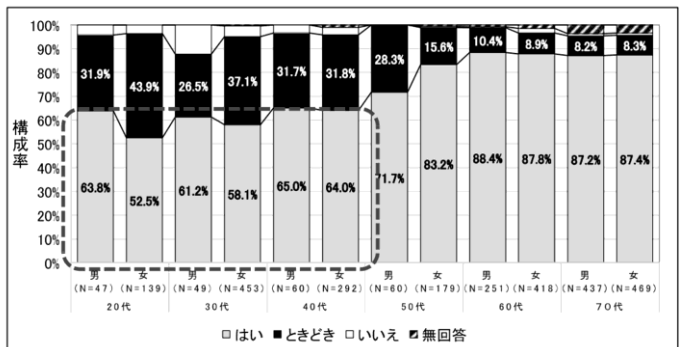
食を通して体の健康と心(気持ち)の健康を主軸におき、子供から高齢者まで、障害を通じて健康で豊かな人生を送るために、「食を通してこころのつながりと元気からだを育てます」

■三条市の課題の捉え方

①「食を通じた健康づくり」では生活習慣病予防のため米飯食の推進や減塩の推進を通じた生活習慣の改善に取り組んだ。

→主食、主菜、副菜をそろえた食生活が習慣化していない世代が見受けられる。米飯を食べる人の減少や供食機会の減少の課題が残っていると考えている。

図 9 主食、主菜、副菜をそろえて食べている人の年代別・性別の割合



資料: 令和 4 年度三条市健康づくりに関するアンケート、令和 4 年度食育推進事業アンケート

■燕市の課題の捉え方

- ①バランスのとれた食事が習慣化していない
- ②若い世代において朝食を欠食する人は増えている
- ③生活習慣病につながる人は栄養の偏りや食習慣に問題がある
- ④幼児肥満の割合が県平均より高い
- ⑤高齢者になると痩せの割合が高くなる。

■三条市の基本理念

食と農が支える健康で心豊かに暮らせるまち。

■燕市の基本理念

食を通して心のつながりと元気なからだを育てます。

2. 燕三条の食育への取り組み。

小学校では（三条市）

・食育講和

小学 5 年生とその保護者を対象として、市の管理栄養士が講師となって講話を行います。食の背景や食事のマナーなどを題材に、グラフや模型などを使用しながら、日頃の生活を振り返ります。

・食育授業

栄養教諭や学校栄養職員が授業者となり、「自分の食生活を見なおそう」をテーマに授業を行います。授業日の児童生徒が食べてきた朝食を題材に、学校給食を生きた教材として活用し、望ましい食事について学びます。

・100kcal 体験教室

栄養士による間食についての講話と運動指導による体験型の教室です。運動指導では運動指導員による指導のもと、カウンターをつけ、30～40 分程度の限られた時間の中で 100Kcal を消費することを目標に取組みます。

食べることによる摂取エネルギーと運動による消費エネルギーの関係について、体験し学ぶことで、理解を深めるとともに食生活改善につながることを期待しています。

・5 回にわたる栄養教室(大人向け)

毎年三条市では、食生活改善推進員養成講座として栄養教室を開講しております。

栄養バランスや調理の基本など家庭で活かせる知識を楽しく学び、教室修了後は食生活改善推進委員として料理教室や健康な食生活の啓発など、地域に住む人と触れ合いながら、よりよい食事習慣を広めることが出来ます

一方、燕市では

・学校給食を通じた食育：燕市では、学校給食を活用して地元の食材を使用したメニューを提供し、児童・生徒に食への関心を深めさせる取り組みが行われています。地産地消を推進し、地元農家との連携を強化しています。

・親子参加型の食育イベント：燕市内では、親子で参加できる食育イベントや料理教室が定期的に開催されています。これにより、子どもだけでなく、

家庭全体で食の大切さを学ぶ機会が提供されています。

・**健康推進と食生活改善への取り組み**：燕市では、住民の健康を促進するために、バランスの取れた食生活や適切な栄養管理の啓発活動が行われています。これには、栄養士による健康相談や食事指導が含まれており、高齢者を対象とした取り組みも活発です。

・**「食育推進計画」策定**：燕市は「食育推進計画」を策定し、地域全体で食育の重要性を共有するためのガイドラインを設けています。この計画では、地域の食文化や食材を活かした持続可能な食育活動を推進しています。

地元特産品を用いた食文化の伝承

燕市の特産品といえば！→調理器具

燕三条地域は日本有数の金属加工業の産地であり、調理器具の製造が盛んです。こうした地元産の優れた調理器具を活かした料理教室や、伝統的な食文化を学ぶワークショップが開催され、食材だけでなく、調理道具も含めた食育が行われている点が特徴的です。

なるほど！これも食育なのか！

3. 燕三条に残る食育の課題

・**食文化の継承**：燕三条地域は、金属加工技術や農業の特産品など、地域独自の食文化が豊かです。しかし、現代の食生活の変化や外食の増加により、これらの伝統的な食文化が次世代に十分に伝わっていないことが課題となっています。特に、若年層が地元の食文化に触れる機会が限られていることが懸念されています

原因はいくつかあります。

1. **都市化とライフスタイルの変化**：燕三条地域も含め、全国的に都市化や核家族化が進んでおり、伝統的な家族の食習慣が崩れつつあります。共働き世帯が増え、家庭での料理の時間が減少し、ファストフードや外食、加工食品に依存する傾向が強まっています。そのため、地元の伝統的な食材や調理法を学ぶ機会が少なくなっています。
2. **地域社会とのつながりの希薄化**：若者が地域社会との接点を持つ機会が少なくなっており、特に都市部では地元の行事や伝統的な食文化に触れる機会が減少しています。地域イベントや伝統行事に参加する習慣が薄れ、結果として食文化に触れる機会が少なくなっています。
3. **グローバル化と食の多様化**：現代の食生活では、輸入食材や海外の料理が身近になり、伝統的な日本の食文化や地元の食材に対する関心が薄れる傾向があります。多様な食文化に触れることは良い面もありますが、その結果、地元の食文化が相対的に影を潜めることがあります。

4. **教育現場での時間とリソースの不足：** 学校教育の中での食育の時間や予算が限られており、地域の食文化や伝統を深く学ぶ機会が提供されにくいという問題があります。食育の重要性は認識されているものの、他の学習内容とのバランスやリソースの不足が原因で、食文化の継承に十分な時間が割かれなことがあることがあります。

・ **地産地消の推進：** 地元で生産される食材や製品を地域内で消費する「地産地消」は重要視されていますが、消費者の関心を高めるための啓発活動がまだ不十分な部分もあります。地元産の食材の利用や、その価値を認識することが不足しているという指摘があります。

消費者の関心が十分に高まっていない主な原因は、消費者の認識不足と流通システムの複雑化が挙げられます。

1. **認識の欠如：** 消費者が地元産の食材や製品の価値やその利点（新鮮さ、地域経済の活性化、環境への配慮など）を十分に理解していないことが多いです。地元産の食材があることは知られていても、日常生活の中で選ぶ理由やメリットが明確に伝わっていないため、地元食材を積極的に購入する動機が弱くなっています。

2. **価格の問題：** 地域の小規模生産者が提供する食材は、流通コストや生産規模の影響でしばしば割高になります。このため、消費者がコストパフォーマンスを重視し、地元産品よりも全国流通の商品を選ぶ傾向が強まります。

3. **流通システムの問題：** 大規模な流通網が全国的に整備されているため、スーパーやコンビニなどでは地元産の食材よりも、より手軽に安価で大量に入手できる全国流通の商品が優先的に扱われることが多いです。その結果、消費者が地元産品を見つけにくく、購入の機会が限られることもあります。

・ **健康的な食生活の啓発：** 食育の一環として、バランスの取れた食事や栄養に関する知識の普及も重要な課題です。特に、子どもや高齢者を対象にした健康的な食生活の指導が求められていますが、生活習慣病予防のための具体的なアプローチがまだ広く定着していないケースもあります。

いくつかの原因が考えられます：

1. **情報の不足とアクセスの難しさ：**

健康的な食生活に関する正確で実践的な情報が不足している場合があります。特に、地域のリソースやプログラムへのアクセスが難しい場合、住民が有益な情報を得るのが困難になります。

2. **生活習慣の違い：**

地域住民の生活習慣や食文化が多様であるため、一律のアプローチが難しいことがあります。地域ごとに異なる食習慣や価値観に対応するため

には、より柔軟で個別化された教育が求められます。

3. **忙しいライフスタイル：**

多忙な生活を送る人々が健康的な食生活を実践するのは難しい場合があります。簡単に栄養価の高い食事の選択肢が限られていると、バランスの取れた食事を維持するのが難しくなります。

4. **資源の限界：**

地域のリソース（人材、資金、設備など）が限られている場合、広範囲にわたる食育活動を展開するのが難しいことがあります。また、地域全体で協力して行う食育活動が不十分であることもあります。

5. **生活習慣病への意識不足：**

生活習慣病の予防や管理の重要性についての認識が十分でない場合、食育の重要性が軽視されることがあります。特に、具体的な予防策や改善策が広く知られていない場合があります。

・ **地域全体の協力と連携：** 燕三条では、地域の学校、行政、企業、住民が連携して食育を推進していますが、これらの団体間の協力体制をさらに強化する必要があります。特に、食育に対する意識を高め、地域全体で取り組む体制を築くことが課題の一つです。

JC の出番？

Chaptre. 3 食育の未来を見据えて

1. 私たちにできること

・ **地域活性化：** 地元の特産品や農業への理解を深める

・ **食育の普及：** 地域への食育知識の提供

・ **健康促進：** 心身共に健康的な食生活を促進するための活動

一個人・一団体では限界があります。

多様な人が集まる JC だからこそ、ともに考え・協力し、JC だからこそできる繋がりを駆使し、事業という形で地域の食育推進をさらに加速させる動力の一つとなる。

事業当日の流れ

①アスパラガス体験

講師：飯塚英晃様

内容：アスパラガスの説明、苗の移植体験

目的：食への関心を高め、育てる楽しさを体験

②マヨネーズ作りとおにぎり体験

講師：山田彩乃様、キューピー株式会社様

内容：マヨネーズ作り、おにぎり作り

目的：食材の理解を深め、調理の楽しさを実感

③味比べと試食

内容：自作と市販品の味比べ、旬の野菜との組み合わせ

目的：食べることへの感謝を体験し、食の選択肢を広げる

2. 燕三条の未来を食育で創る

こ食を認識し、だん食を目指す

- (1) 孤食…ひとりで食事をする事
しつけをされず、何を食べても怒られない
- (2) 個食…家族がそろって食べているのに、各々が別々のものを食べていること
協調性がなく、わがままになりやすい
- (3) 固食…同じものばかり食べる事
栄養バランスが偏る
- (4) 粉食…パンや麺など、粉ものばかり食べる事
噛む力が弱くなる、油をとりがちになり、血糖値もあがりやすくなる
- (5) 小食…食事の量が少ないこと
成長期に必要な栄養がとれず、抵抗力が落ちる、やる気が出ないなどの症状が出やすい
- (6) 濃食…加工食品や味の濃いものを食べる事
味覚が育たず、塩分を摂りすぎてしまう
- (7) 子食…子供だけで食べる事

こ食を考えるとなんかネガティブなので、食生活の理想像「だん食」を考えました！！

青少年育成委員会では、「こ食」の問題解決をするにあたり「こ食」の解決した先に実現する食を通じた豊かさを育むことにたいして「だん食」というコンセプトを掲げ、課題解決に向けた事業を構築致します。

食を通じた豊かさを育むために、「こ食」の問題を解決しようという視点から、「だん食」を提案し、その大切さを伝えてゆくためにこの新しい造語によって問題解決を図ります。

- 【団食】 団らんで食の時間を過ごすことで、豊かさを育む。
- 【談食】 食を通じて談笑できる時間を過ごすことで豊かさを育む。
- 【断食】 食の選択を正しく行える知識を得ることで、断つべき食を選択し健康を通じた豊かさを育む。

だん食を楽しむまちはきっと子ども達のたくさんの笑顔が持続的に広がる魅力的なまちづくりにつながります。

参加無料 観覧30組

親子で楽しむ食育イベント！

親子で小学校！？
愛の食卓
クリエイション

あなたの知らない食の世界

開催日時
2024年10月12日
10:00-11:50

ゲスト
山田彩乃
食選力講師

アスパラ体験
アスパラを育てる？

マヨネーズ作り体験
マヨネーズはどのようにして作られる？

おにぎり作り体験
おにぎりを握る？

楽しみ方
Step.1 親子で登校
Step.2 食材に触れる
Step.3 調味料を作る
Step.4 主食を作る
Step.5 味比べ

主催：一般社団法人 燕三条青年会議所 場所：旧燕市立松長小学校
お問い合わせ：090-4067-6206 (担当：田中) 新潟県燕市館野1204
後援：燕市、燕市教育委員会、三島市、三島市教育委員会、助産所、助産師教育委員会



12月のお祝い

会員誕生日 田口実仁佳、渡辺 徹、涌井 敏

ご夫人誕生日 今井房子、渋谷朋子、米山由貴江、高橋瑞記、野崎優子

結婚記念日 佐藤義英・ミチ子、加藤 實・満寿子、斎藤 正・裕子