

世界最大の魚市場「築地市場」での食育の取組み

プラウツ京美

1 はじめに

近年、私たちの食が欧米化したことにより、日本型食生活が崩れ、米の消費量が激減し、生活習慣病が増加するなど様々な問題が生じており、若年層を中心とする魚離れの問題も指摘されている。築地市場内の（財）水産物市場改善協会では、日本型食生活への改善を促す目的で2006年度から「築地食育プラン」を実施している。同協会における食育に関する取組みについて報告したい。

2 築地食育クラブ

同協会は、築地市場に集まる豊富な食情報を消費者に発信し、日本の食文化やバランスのとれた食生活について学ぶ機会を提供するため、06年11月に子育て世代を対象とした会員制の「築地食育クラブ」を立ち上げた。現在の会員数は152家族503人（08年1月現在）である。会員には毎月1回メールマガジンを通じて魚河岸の最新ニュースや旬の食材（水産物、青果物）についての解説、親子食育セミナーなどの情報を提供している。

3 親子食育セミナー

06年11月から毎月1回土曜日に、小中学生とその親を対象にした食育セミナーを行っている。毎回、魚と野菜・果物を取り上げて説明し、試食も行う。07年10月27日に行われた第12回セミナーのテーマは「シシャモときのこ」であった。

はじめに青果物健康推進委員会のベジフルティーチャーから、朝ごはん摂取の必要性、

食事バランスガイドを使ったバランスの取れた食事の摂り方、野菜、果物の話があり、次に、おさかな普及センター資料館の館長と築地水産仲卸からシシャモとカラフトシシャモの違いについて説明があった。その後、本シシャモとカラフトシシャモの食べ比べを行った。参加者に一番好きなものを選んでもらうと、カラフトシシャモを選んだ人は1人、本シシャモのメスが10人、オスが14人となり、本シシャモが圧倒的な人気だった。



左からカラフトシシャモ、本シシャモ（オス）、本シシャモ（メス）

次に協賛企業からきのこの生育方法の説明があり、その後ビデオを見ながらきのこについて学んだ。エリンギは食物繊維が豊富なため便秘を改善する効果や、コレステロールを排出する効果があるため、肉料理といっしょに食べると健康によいこと、また、高圧殺菌されているため、農薬は使っていないことなどが紹介された。その後、エリンギの栽培方法のプロセスをビデオで学んだ。収穫後の培地はりんご畑等の肥料として再利用されている。参加者がエリンギを栽培用容器からもぎ取る収穫体験も行い、用意されたきのこの炊

き込みご飯を試食した。参加者にはきのこ料理のレシピ（小冊子）、きのこに関する本、きのこの詰め合わせが配られた。

これまでの参加者の参加後の感想として、「魚嫌いだった子供が魚を食べるようになった」「食卓に魚料理が並ぶ回数が増えた」といった声が寄せられている。

4 大人の料理教室

18歳以上の大人を対象にした料理教室の参加者は20歳代～70歳代までと幅広い。参加者のうち約3分の1は男性で、夫婦での参加や1人で参加する方もいる。第1回のテーマは「サンマ」で、07年9月に行われた。第2回は「家庭で作るおせち料理」で07年12月に、第3回は「男子厨房に入る 酒の肴（さかな）」で08年2月に開催された。

5 東京都中央区立月島第二小学校セミナー

築地市場食育ウィーク中の07年10月10日に中央区立月島第二小学校の5年生2クラス50人を招いて「とと（魚）の日&まぐろの日」特別セミナー「マグロの骨について考える」が開催された。食事バランスガイドを使ったバランスのよい食事や、魚の骨やマグロについて説明し、その後、生徒各自が普段あまり食べることのない青森県大間産のクロマグロの中おちを味わい、そのおいしさに笑顔があふれていた。

6 市場で働く人を対象にした取組み

水産物市場改善普及協会は関係団体と共同して「食事バランスガイド」に基づいて、「築地発食事バランスガイド」を作成し、その普及に努めている。内容は、1日分の食事の適量、魚・野菜・果物（主な品目）の旬と産地、春夏秋冬別のレシピを載せている。こ

のレシピのメニューは、季節ごとに市場内の卸売会社の社員食堂で提供されており、利用者にたいへん好評である。

7 おさかなマイスター制度

世界最大の魚市場である築地市場で、日本人の魚を食べる食文化について勉強し、魚の産地や旬、栄養、料理法など、魚介類に関する知識を深めることにより、自身の健康に役立つだけでなく、その知識を周囲の人々に伝えることで社会貢献につながるとの思いで作られたものである。

07年10月に一般消費者を対象にした「おさかなマイスター・アドバイザー」コース（第1期）を開講した。定員は30名で1講座2時間で全11講座を受講し、終了試験に合格すると「おさかなマイスター」として認定する。08年1月に開講した第2期も第1期のキャンセル待ちの方を含めて募集日に定員に達したという人気である。

8 おわりに

若年層を中心として魚離れが進行している一方で、健康志向の高まりからもっと魚を食べたいといった意識も高まっている。青魚の脂質に多く含まれるDHAやEPAは不飽和脂肪酸の一種で、血液の流れを良くし、生活習慣病の予防効果や脳を活性化する働きがあることで注目されている。

したがって、旬の魚のおいしさや料理方法に関する情報提供や、消費者の簡便志向に対応した水産物の提供により、魚離れに歯止めをかけることができるのではないだろうか。また、教育現場においても学校給食での地場産水産物の積極利用や水産業体験などを通して食育に力を入れることが必要であろう。

（ぱらうつ きょうみ）