

「ぎよしょく」のまちづくりをめざして



日本人は昔から魚をたくさん食べていましたが、近年日本人の魚類の摂取量は減少し続けています。「食」を軽視するファーストフード化や「孤食」の増加などの食環境の変化、調理に時間がかかることや「匂い」、生ゴミの処理などの生活環境も「魚離れ」の要因とされます。

ところが、魚に多く含まれる不飽和脂肪酸（EPA、DHA）、タウリン（アミノ酸）が、高血圧や動脈硬化を防ぎ、脳卒中や心筋梗塞、ガンや認知症などのリスクを下げるといわれています。またDHAは記憶学習中枢を構成する主要な物質で、日本人の子どもの情緒が比較的安定し、知能指数が高いのも魚を多く食べていたためだといわれています。

今一度、魚の良さを見直し、消費に結びつけることが、水産業の振興に不可欠です。豊かな海に恵まれた愛南町では、基幹産業の一つである水産業の振興を図るため、魚をはじめとする水産物の良さを見直し、「食」の重要性を認識してもらうことを目的に「ぎよしょく教育」を推進しています。

毎月19日の「食育の日」にあわせて、6月19日に城辺保育所で「親子でいっしょに『ぎよしょくの日』」が開催され、園児や保護者約200名が参加しました。生きている魚を間近で見たり、直接触ってみたりして本物の魚を体験しました。そして「カツオの解体」を見学した後、年長組の親子が調理した「カツオ

カレー」を園児全員で食べました。

ぎよしょく出前講座

6月26日には城辺小学校で地域の産業を学ぶ学習として「ぎよしょく出前講座」が開催されました。5年生35名が3班に分かれ、「魚職コーナー」では、重さ3kgから5kgの模

型のカツオを使った一本釣りに挑戦、「魚蝕コーナー」では30種類以上の生の魚に触れ、「魚色コーナー」では、カツオの三枚おろしの実演（魚色）を見学しました。

また「魚殖講座」では、愛南漁業青年漁業者連絡協議会の濱田一房会長を講師に魚類養殖についての学習を深めました。

「ぎよしょく教育」発祥の地 愛南町



6つの「ぎよしょく」

※「ぎよしょく教育」は、地域の水産業の生産・加工・流通・消費までの一連の活動を総合的に学習しながら、食の重要性を認識する水産版食育の教育システムです。