

An underwater photograph showing sunlight filtering through the water, creating a bright, hazy atmosphere. Green seaweed or algae is visible in the foreground and midground, swaying in the water. The overall scene is serene and natural.

**豊かな里海づくりと
伝統的な魚食文化をめざして**

(研究メンバー)

**北地清治 名執一彦 安田静男
有田八重子 継山忍 (13期5名)**





I 日本の漁業が危ない

- 海のゴミ汚染
- 乱獲と不合理漁業
- 海の環境悪化

○ 海のゴミ汚染



○ 乱獲と不合理漁業





○ 海の環境悪化（赤潮・青潮）



(海苔の色落ち)

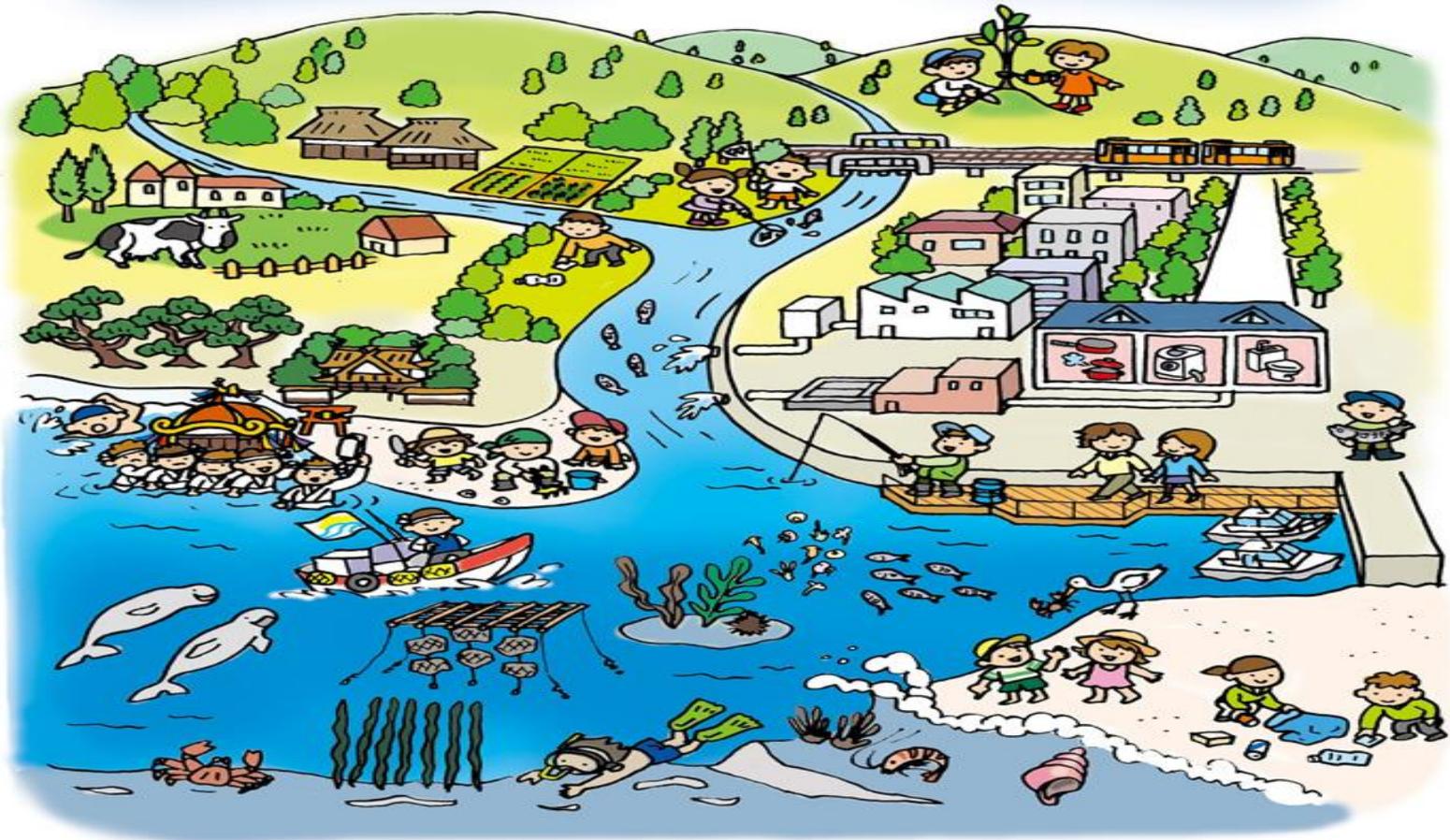


Ⅱ 健全な物質循環による里海づくり

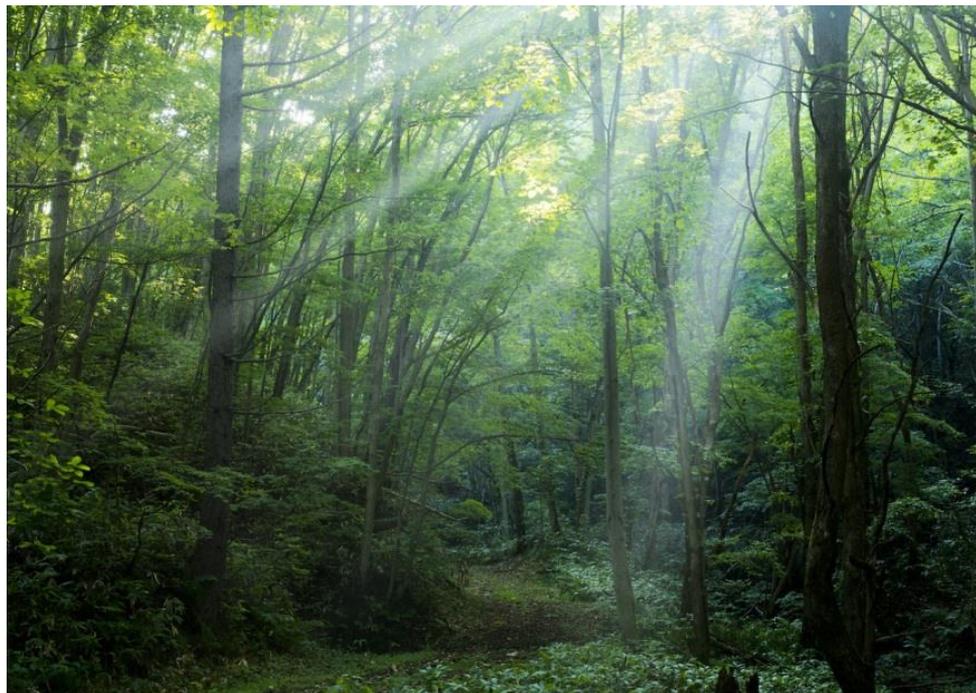
- 人と自然がつくる里海づくり
- 里海づくりの大切さ
- 瀬戸内海の里海づくり

○ 人と自然がつくる里海づくり

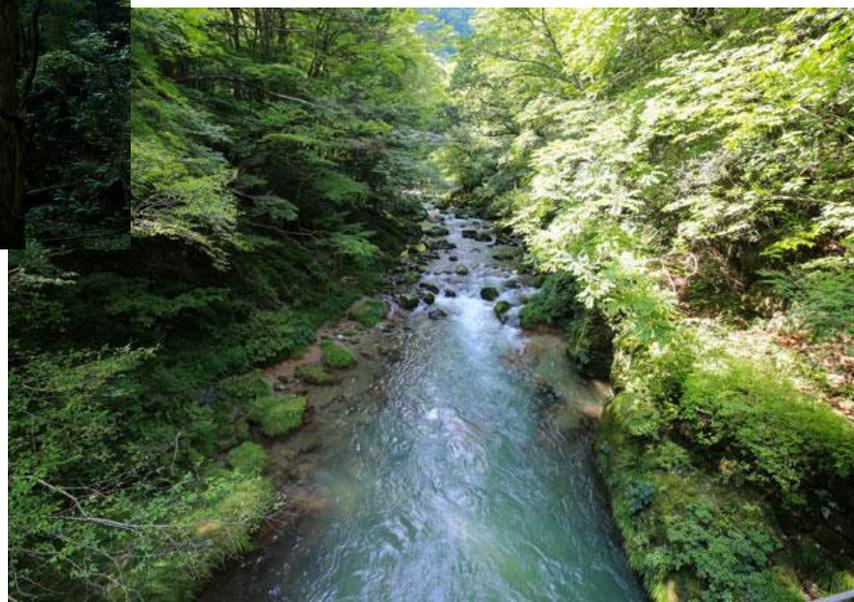
(里海づくりのイメージ図)



森の役割



(里山)



川の役割り

(瀬と淵)



(ため池のかいぼり)

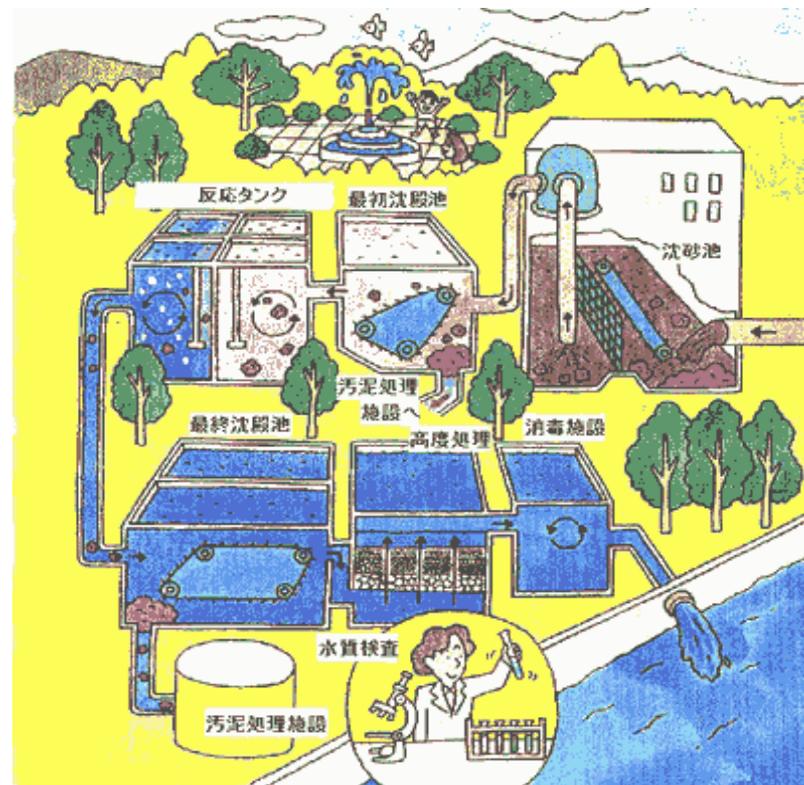


まちの役割り

(海岸の清掃)

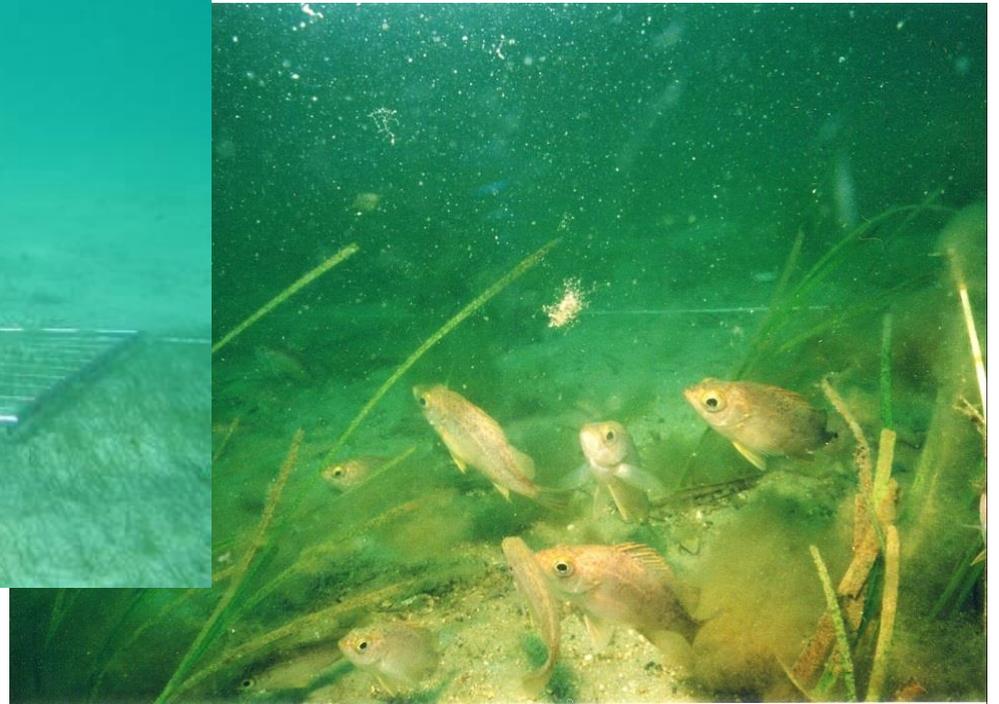


(下水処理)



海の役割り

(海草のアマモと稚魚の住みか)



(プランクトン)

本書に登場する浮遊生物一覧 (実物大)

クラゲ (p.38)



クシクラゲ (p.38)



浮遊性巻貝 (p.54)



巻貝の幼生 (p.68)



○ 里海づくりの大切さ



○ 瀬戸内海の里海づくり

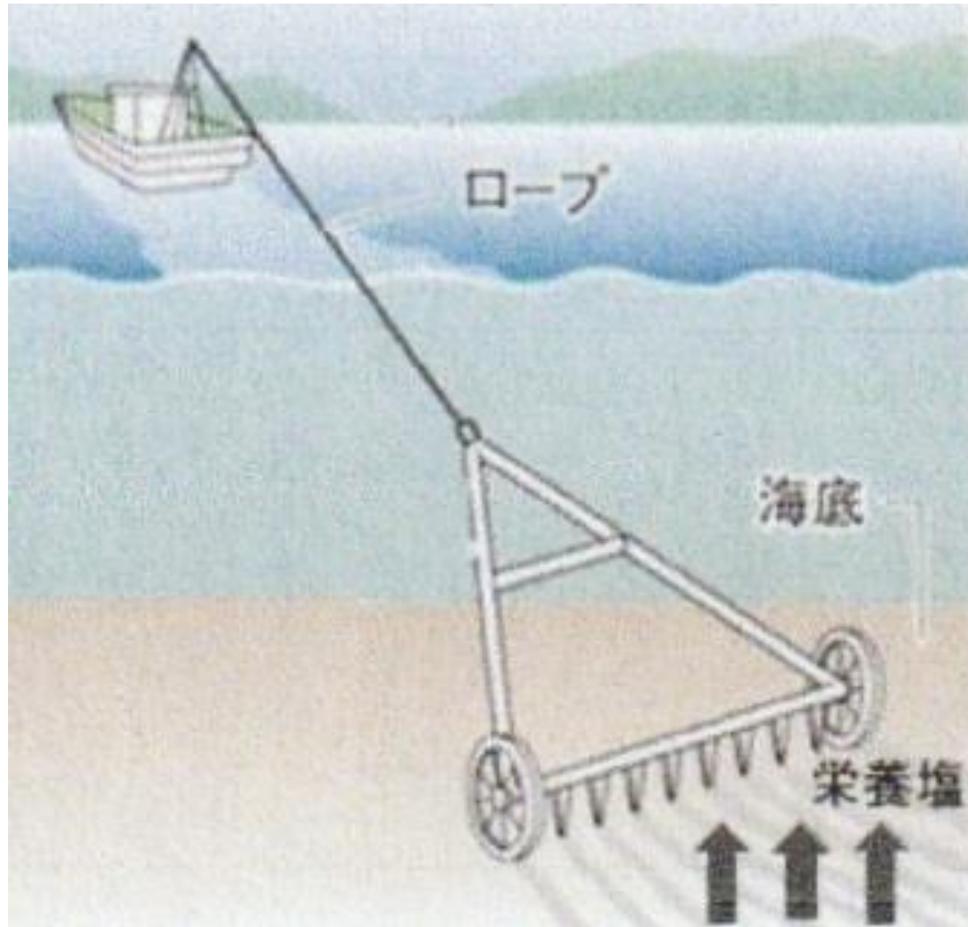


県内の里海づくり

(東播磨地域のかいぼり)



(海底耕耘)

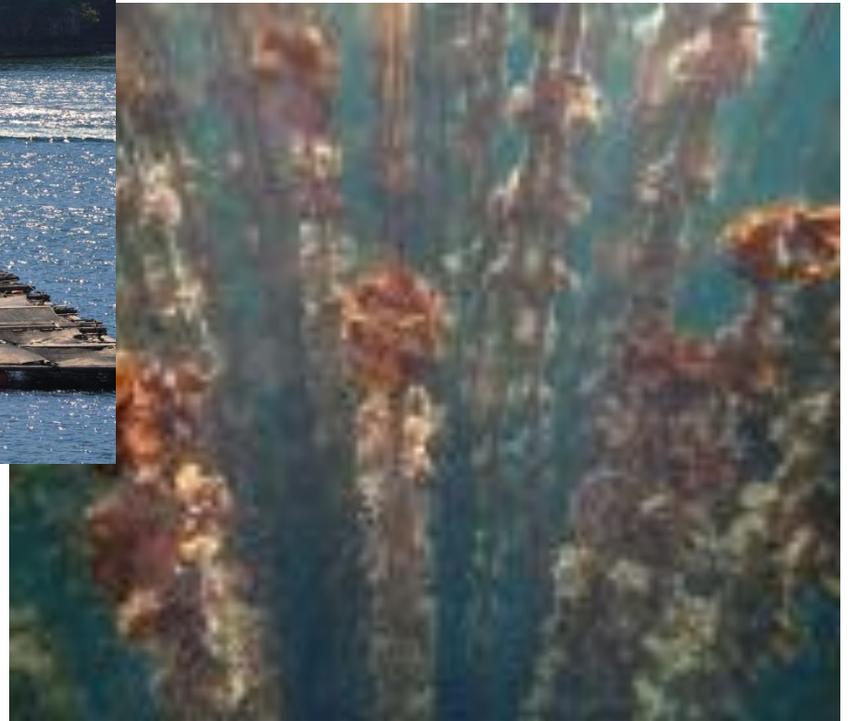


県外の里海づくり

(岡山県日生町のアマモ)



(日生のカキ)



Ⅲ 伝えよう豊かな海のめぐみ

- わが国の伝統ある魚食文化
- 豊かな海を次世代へ

○ わが国の伝統ある魚食文化

(日本料理)



わが国が育んだ豊かな魚食文化



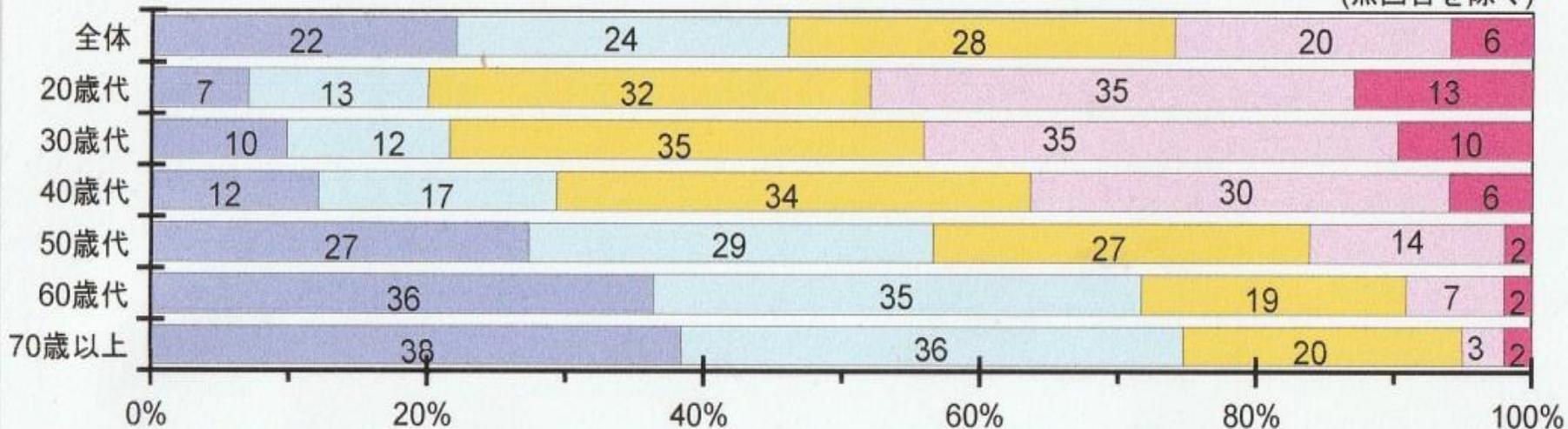
(てっちり・すし)



魚食形態の変化

図1 日ごろの食事で魚介類と肉類を食べる頻度

(無回答を除く)



魚介類を食べることが多い

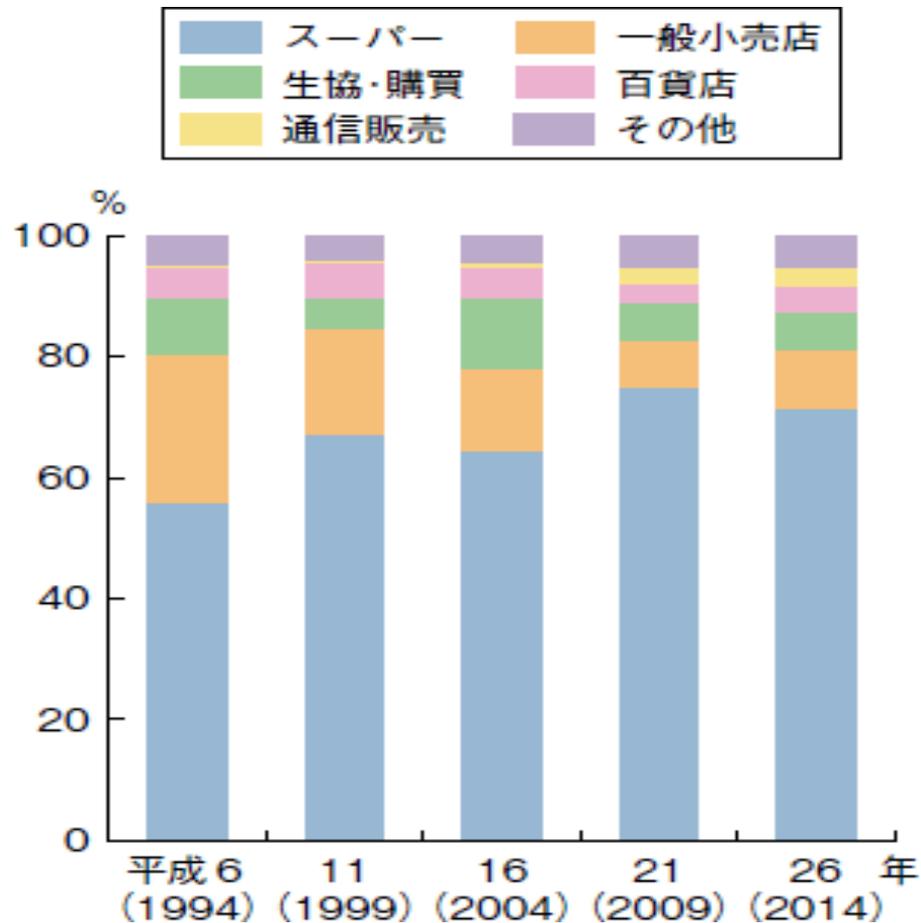
どちらかというとも魚介類を食べることが多い

魚介類と肉類は同じくらい食べている

どちらかというとも肉類を食べることが多い

肉類を食べることが多い

魚介類購入先の変化



(おさかなマイスター制度)



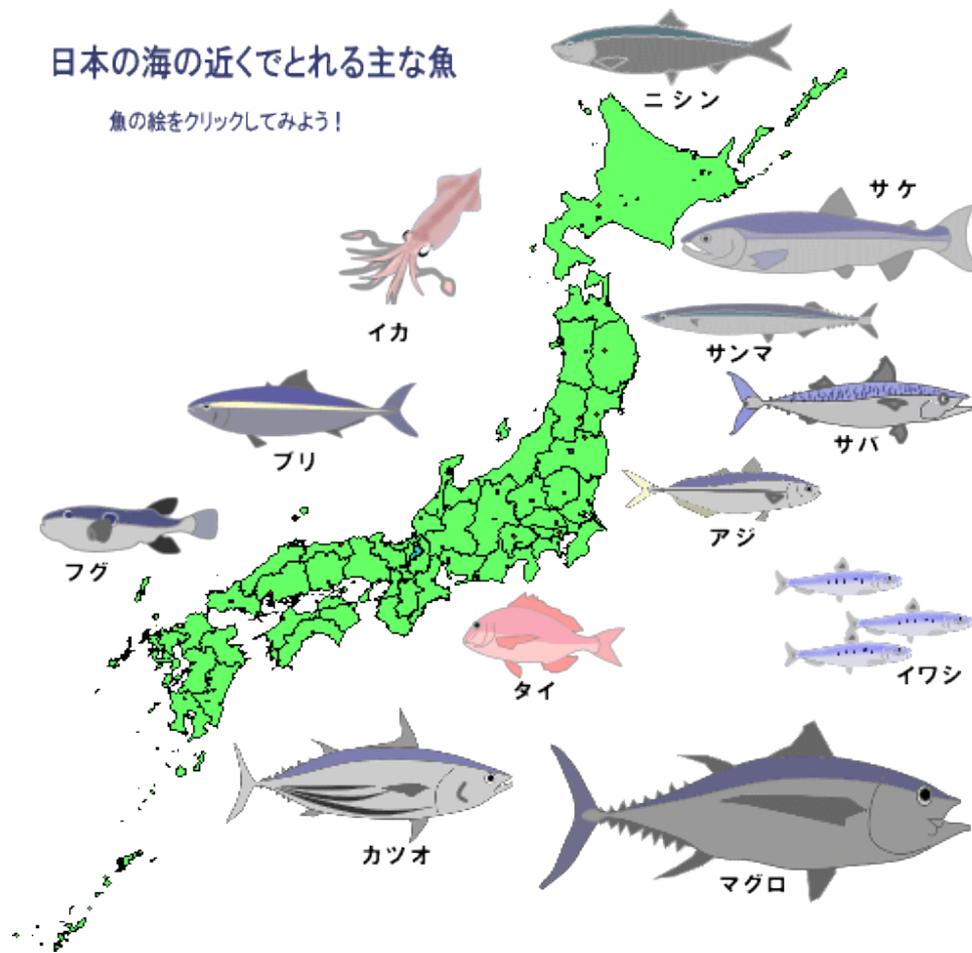
(食育)



○ 豊かな海を次世代へ

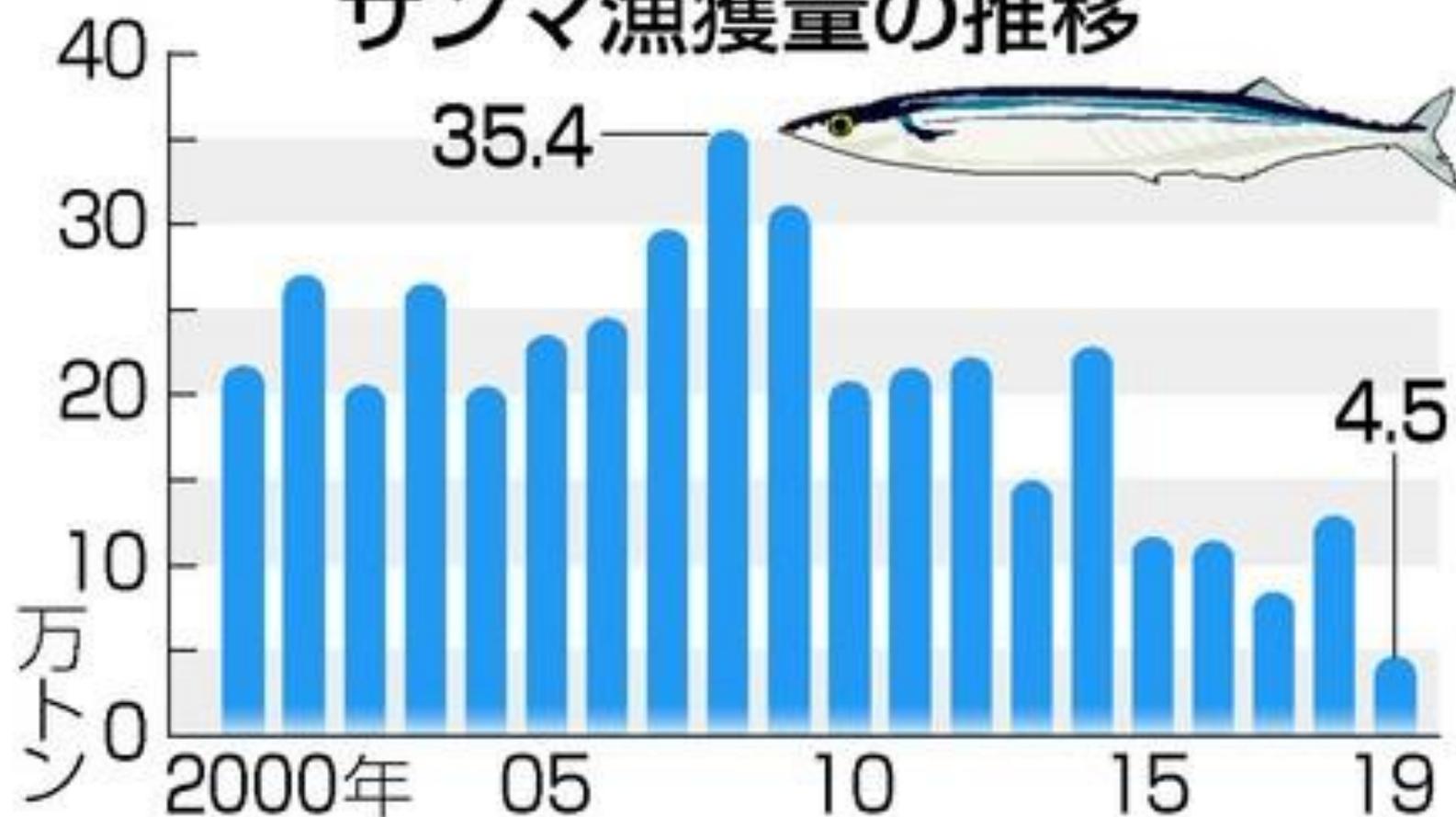
日本の海の近くでとれる主な魚

魚の絵をクリックしてみよう！





サンマ漁獲量の推移



(国立研究開発法人水産研究・教育機構資料から)

自給率1%向上の旬のメニュー

(農水省「食料自給表」)

春	カツオのたたき	1皿	7切	1%
夏	スルメイカの姿煮	1皿	1杯	1%
秋	サンマの塩焼き	1皿	1匹	1%
冬	ブリの照り焼き	1杯	1切	1%

IV 健全な食生活と魚料理

- 日本人の生活と密着した水産物
- 生活と密着した家庭料理
- 魚介類を使った伝統・郷土料理

○ 日本人の生活と密着した水産物



(魚の栄養解剖図)

1. あたまと目のまわり

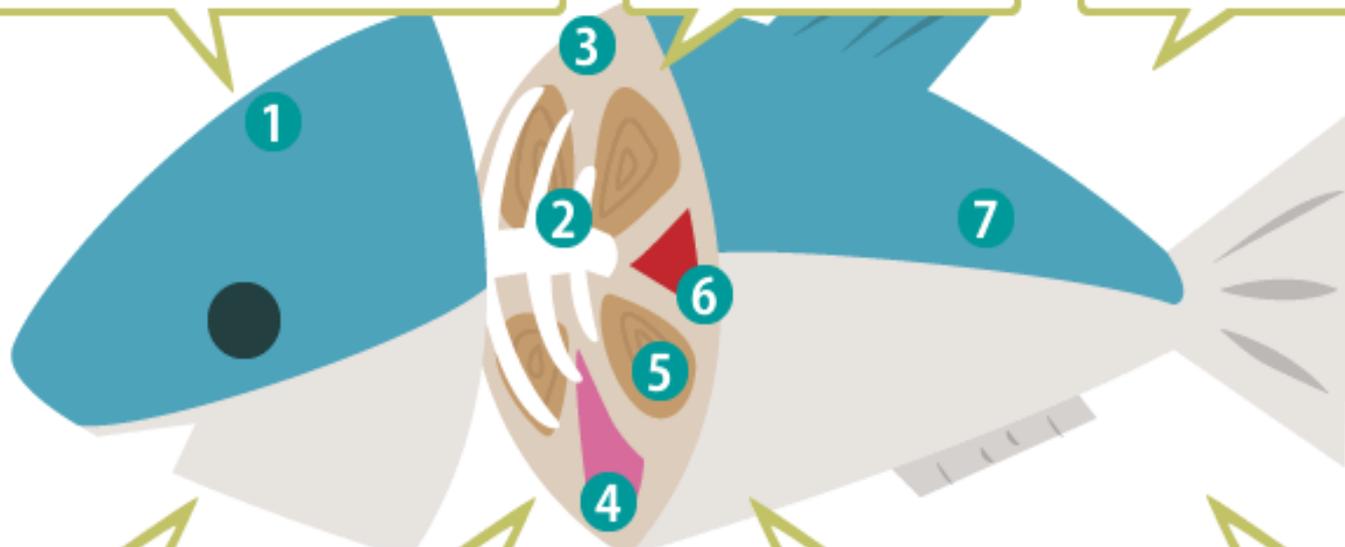
血管や皮膚をしなやかにする多糖体やビタミンAが豊富です。目の裏側には「かけ」予防に効果のあるビタミンB1や、脳の成長や発達に関係するDHAが含まれています。

2. 骨

ミネラルに富み、血合組織の主成分であるコラーゲンもたくさん含まれています。

3. 普通肉

すぐれたタンパク質がいっぱい。さらに血液中の悪いコレステロールを減らすEPAもたっぷり含まれています。



4. 内臓

魚に含まれるカルシウムを上手く働かせるビタミンDがいっぱい。

5. 筋隔(きんかく)

筋隔とは、魚の筋肉を縁取っている白い筋。魚に含まれるカルシウムのほとんどがこの部分に集まっています。

6. 血合肉(ちあいにく)

内臓と並んでビタミンなどが豊富です。さらに注目のタウリンや鉄分のほとんどがこの部分に含まれています。

7. 皮

肉の部分よりもたくさんのビタミンA、B1が含まれています。特に黒い皮にはビタミンB2が豊富です。

魚は栄養の宝箱

タウリン

目がよく見えるようにならないかな。成人病も気になる。それならタウリンです。

ビタミン

最近、肌にニキビが…。健康なお肌を保ちたい。美しいお肌を保つビタミン。動脈硬化やガンを引き起こす悪玉活性酸素を抑制するビタミンも豊富です。

EPA (エイコサペンタエン酸)

血管の脂肪やコレステロールが気になる…。それならEPA (エイコサペンタエン酸) です。

たんぱく質

強い体をつくりたい！体の働きを良くするタンパク質。

DHA (ドコサヘキサエン酸)

びっか〜ん☆頭が良くなりたい！DHA (ドコサヘキサエン酸) は認知症の予防・改善に効果。緑茶 (カテキン) と一緒にとると更に効果アップ。

カルシウム

骨や歯を丈夫にしたい！それならやっぱりカルシウム。



お魚豆知識

DHA・EPAなら養殖魚！
養殖魚には天然魚より、DHA・EPAがたくさん含まれています。



○ 生活と密着した家庭料理



魚介類と肉類の1日／1人あたりの摂取量の推移



資料:厚生労働省「国民栄養調査」(平成13~14(2001~2002)年)、「国民健康・栄養調査報告」(平成15~23(2003~2011)年)

○ 魚介類を使った伝統・郷土料理



(都道府県の主な伝統・郷土料理)

都道府県	郷土料理	説明
北海道	石狩鍋 	漁師達がサケを鍋にして食べた事から広まったと言われる料理で、戦後から食べられるようになった。主要な漁場が石狩川であったことからこの名前が付けられ、サケ一匹を余すことなく使い、北海道の醍醐味を味わえる料理。
青森県	いちご煮 	青森県八戸市とその周辺の太平洋沿岸に伝わる郷土料理。この土地で獲れるウニとアワビ（ツブ貝等で代用されることもある）の吸物。赤みが強いウニの卵巣の塊が、野イチゴの果実のように見えることからこの名が付いた。
栃木県	しもつかれ 	栃木県では旧暦2月最初の午の日（初午という）、各家庭で赤飯と共にわらで包んで稲荷の柱に供え、家中の無病息災を祈ってこれを食べるという風習がある。サケの頭はめでたい正月の残り物で悪霊を追払う呪力を持ち、大豆も招福の力がある。厄除け祈願の信仰的料理でもある。

石川県	カブラ寿司		<p>塩漬けのカブラに塩漬けの魚を挟み、麴漬けをしたもの。</p>
滋賀県	ふな寿司		<p>琵琶湖に生息するニゴロブナを、御飯の自然発酵によって保存性を高めた馴れずしと呼ばれるもの。すしの原点となっている。これが、押しずし、ばらすしから、にぎりずしへと変化していった。江戸期には将軍へも献上された。独特の強烈な発酵臭と酸味は、食べ慣れると病みつきになる。</p>
岡山県	ままかり寿司		<p>実名はニシン科のサツパで、背が青い10cm程の大きさを骨ごと食べることができる。おいしくて食がすすみ、隣にまま（米飯の岡山方言）を借りに行く、ということからママカリと名づけられた。お祝い事があるとママカリを釣ってきて、ままかり寿司を作る。</p>

山口県	ふぐ料理 (ふぐ料理)		<p>下関ではフグは不遇とされ「ふく」と呼ぶ。豊臣秀吉は唐津で多くの兵がフグの毒で死んだ為に、禁食令をだした。しかし、明治時代、伊藤博文は下関でふくの美味しさに感銘し、禁食令を解くように働きかけた。</p>
愛媛県	宇和島鯛めし		<p>宇和海で捕れた新鮮なタイの切り身を独特のタレ、生卵、ワカメ、ごま、海苔などとともにかき混ぜながら、豪快に、あつあつのご飯にかけて食べる宇和島地方の郷土料理。宇和海で活躍した水軍の船上での料理が起源といわれている。</p>
大分県	ブリの あつめし		<p>蒲江町や米水津村の郷土料理。元来は、漁船の上で手軽に食べることができる漁師の賄い料理。薄く刺身をひいて醤油ダレにつけ込んだブリを丼飯にのせ、薬味を添える。好みでお茶かだし汁をかけて食べる。</p>

まとめ



おわり

ご清聴ありがとうございました