

提 言



お米音頭で「皆さん寄っといで〜」 共に楽しむ食育を進めよう



小竹一臣

お米マンプロジェクト実行委員会 代表

こたけ・かずおみ／神奈川県生まれ。いそご法務小竹行政書士事務所代表。行政書士、神奈川県環境農政局登録専門家。中小企業の経営支援や個人の法務相談に携わるかたわら「お米マンプロジェクト」代表としても活動。講演と音楽を通じた食育活動を推進し、食育インストラクター&日本初「食育ソングライター」として日本の農業文化の象徴であるお米の大切さを次世代に伝えるなど、多角的な活動を続けている。

「お米マンプロジェクト」は、お米離れに歯止めをかけることを目的とした食育活動です。お米の消費拡大と食文化の回復を目指し、様々なイベントや活動を通じて食育を推進しています。「お米音頭」は、盆踊りや食育イベントで楽しむことができる曲として制作されました。日本の食文化を「教える」のではなく、「共に楽しむ」ことで食と農への関心を育みます。

■ 体感して覚える食と農の魅力

食育は「人を良く育てる」と漢字で構成されるのに気付いた時は、素敵な定義に感激しました。しかし、日常生活の中でその意義を実感し、行動につなげることは容易ではありません。特に子どもたちに対しては、知識の伝達だけでなく、正しい体験と習慣として伝える工夫が求め



小竹さんが生みだした「お米マン」でお米の魅力を伝えている

られています。

私たち「お米マンプロジェクト」は、子どもに大人気のゆるキャラヒーロー「お米マン」のほかに音楽、とりわけ日本人に親しまれてきた音頭という表現形式に着目し、食育を楽しく、自然に伝える活動に取り組んでまいりました。

音頭には、歌い、踊り、身体全体で覚える古くからの不思議な力があります。みんなで踊りの輪を繰り返すうちに記憶に残り、日常の中で口ずさまれる。その特性は、食育のように継続的な意識づけが必要な分野において、大

きな可能性を持っています。お米音頭は、日本の食文化を「教える」のではなく、「共に楽しむ」ことを通じて、食と農への関心を育むことを目的として制作されました。

制作にあたっては、米どころ秋田出身の民謡歌手・池上朝子さんの「さあさあ皆さん寄っといで！ 日本は世界の米どころ」と分かりやすい歌詞を用い、親しみやすいリズムを重視しました。その結果、地域や役所のイベントで披露する場面が生まれ、「ごはんを残さなくなった」「地域の食べ物への興味が高まった」といった声も寄せられています。こうした小さな変化の積み重ねこそが、食育の成果であると感じています。

■ 楽しく明るく食育を進めることが第一

日本人にとってお米は、主要な栄養源であると同時に、長い歴史の中で育まれてきた食文化の中心です。お米を主食とする食生活は、季節や地域の農産物と調和し、狭い日本の風土に根ざした独自の特性でもあります。そして地産地消であ



歴史的建造物の赤レンガ倉庫でのイベントにお米マンが出演



民謡日本一となった歌手・池上朝子さんの歌声にのせて「お米音頭」をはじめとする踊りの輪を広げている

る国産農産物を選ぶことは、その新鮮なおいしさと安全・安心の確保に加え、日本の農業の未来を支える重要な行動でもあります。



ごはんには、毎日元気に生きてゆくために欠かせない栄養成分がある

炭水化物 米の主成分。炭水化物（デンプン）が分解されてブドウ糖になると、脳を働かせるエネルギーになる。ブドウ糖は、脳のただ一つのエネルギー源である。

お米100グラムに含まれる栄養成分の中に77.6グラムを占める。

タンパク質 筋肉や器官などの体を作るもと。日本人は一日に必要なタンパク質の約7分の1を米から摂取する。

脂質・ミネラル・ビタミン お米100グラムに含まれる栄養成分の中に脂質0.9グラム、ミネラル・ビタミンなど0.4グラムが含まれている。

水分 お米の水分は14.9%だが、炊飯してごはんになると、60%になる。

日本人は古来からごはんを主食として、生きるためのエネルギーを摂ってきた。

その中で、生産者の皆さまと消費者を結び、農業の価値や想いを伝えてこられたJAの役割は極めて大きいものがあります。生産現場の声を共有していただくことで、私たちの食育活動もより現実味を帯び、食と農のつながりを具体的にイベントなどで伝えることが可能となります。何よりもお米音頭があれば、大勢の踊りの楽しい輪がたちまち広がります。ぜひ、協働しましょう！

食育は、将来を担う世代の健やかな成長と、日本の農業の持続的な発展に直結する重要な取り組みです。私たちは今後も、「お米音頭」や「米っ子節」をはじめとする食育文化活動を通じて、学びが両立する食育の実践も「楽しく明るく」進めてまいります。



保育園で、農家とジョイントライブも好評