【ミニシンポジウム報告】

食と健康を通した地域振興

うきは市長 高木 典雄

Regional Development through the Promotion of Balanced Diet and Good Health

Norio TAKAKI
the Mayor of Ukiha

1. はじめに

うきは市の現時点での、65歳以上の高齢化率が32.3%である。同時期のわが国の高齢化率は26.7%で5.6ポイント先行しており、政府の長期予想に従えば、うきは市は全国平均よりも15年先を行っているといえる。こうした状況の中で、高齢者がいつまでも社会参画、労働参画できるような、生涯現役のまちづくりというのがますます重要になってきている。うきは市では重点施策の一つとして、すべての市民が、健康でいきいきと幸せを感じれるようなまちづくりを、大きな旗印の一つに挙げている。

本日のシンポジウムでは健康がキーワードとなっているが、健康づくりの重要なポイントとして、特定健診、食、運動、休養、生きがい、きずなの6点を挙げたい。これらに力を入れて様々な取り組みをうきは市では実施している。

本報告では、この食、特に野菜を中心とした、食と健康を通した地域振興について、うきは市の現状の課題と取り組みについて報告をさせていただく。

2. うきは市について

最初にうきは市について紹介をさせていただく。うきは市は、阿蘇を源流とする九州一の大河、筑後川が流れてる町である。上流から筑後川が複数

の水系の水を集め、隣接する大分県の日田市からうきは市に流れ出て、扇状地が展開している。この久留米市を中心として、筑後平野、佐賀平野を加えた全域が筑紫平野となる。筆者はうきは市を紹介する際に、「筑紫の扉」と、まさに筑紫平野の入り口ということで紹介している。うきは市の西見台という場所に、道の駅が開駅されているが、昔はこの西見台から肉眼で博多湾が見えるという地勢にあった。

3年後のオリンピックが開催される2020年は『日本書紀』編纂1300年という大きな節目の年であり、うきは市は『古事記』には紹介がないものの、『日本書紀』にはうきは市が登場する。まずは、天皇にまつわる話、古代史として、12代天皇景行天皇、それから14代天皇の仲哀天皇の妻である神功皇后、これは15代天皇の応神天皇の母親でもあるが、この神功皇后が朝鮮半島の三韓征伐を行う。また、かなり時代が進むが、37代天皇で斉明天皇という女性の天皇、これは天智天皇の母親であるが、この斉明天皇、天智天皇、白村江の戦いで、朝鮮半島の百済を応援に行くが、逆に、中国の唐と新羅の連合軍に負けてしまう。この古代の時代は、非常にこの朝鮮半島・中国からの侵略におびえた時期といえる。そうした時に、九州の大きな拠点となるのが大宰府だが、地政学的に一番奥の院に当たるのがこのうきは市である。

うきは市は現在人口が3万450人、世帯数が1万992世帯、面積は117km²である。半分が森林、半分は農業地帯となっている。福岡都市圏から1

時間も満たない中に、かつての日本の原風景が残る町としてうきは市がある。

風光明媚な自然環境、田園風景、そして神社・仏閣、あるいは古い白壁の町並み、山間部に行けば中山間地域に棚田が広がっている。このようなかつての日本の原風景、これを大切にしていきたいと考えている。

そうした環境において、うきは市はフルーツ生産が盛んで、年間通して何らかのフルーツが生産されている。例えば、ブドウの種類としては、巨峰、ピオーネなど様々であるが、うきは市だけで41種類のブドウが生産・販売されている。今が旬の桃であれば31種類、次に旬がくる梨は11種類、そして、柿も11種類と、本当に年間通してふんだんなフルーツが生産されていることから、今、私はうきは市を「フルーツ王国」と名乗りPRさせていただいている。

それから、先ほど触れた西見台の高台にある「道の駅うきは」、開駅からかれこれ18年になるが今月1日発売の『じゃらん九州』、九州・沖縄・山口の道の駅ランキング調査で、150近くある道の駅の頂点、トップにランキングされた。昨年も1位ではあったが、2年続けて1位の栄冠を受けることができた。

3. 野菜の摂取状況と健康状態

次に、野菜の摂取状況と健康状態に触れさせていただく。成人1人当たりの野菜の摂取目標は、1日350gといわれている。そういう中において、東京都民は332g、これも目標を下回っている。一方、福岡県は極端に低くて265g、これは厚生労働省の平成24年の国民健康栄養調査からのデータである。残念ながら、本調査では、うきは市内の定量的なデータは紹介されていないが、後に紹介する栄養指導での聞きとりなどによれば、うきは市の野菜摂取量は、福岡県の平均265gを相当下回っている可能性が示唆されており、大きな危機感を感じている。

昨年、うきは市の管理栄養士の職員が529件の栄養指導を行った。それによれば、基本的に野菜全体の摂取量が少ない。そして、野菜は取って

も、根菜類が中心で葉物野菜を取っていない。根菜類というのは、炭水化物が多くて、糖質が多いといわれている。加えて煮物料理が多いため、塩分の摂取量が多い。うきは市民の野菜の摂取の実態はこの3点に要約できると考えている。

栄養指導の聞きとりの典型事例について、3件報告をさせていただく。1件目は、Aさん、60代の女性で、糖尿病を持病として抱え、食事には気をつけているという方である。その方の野菜の摂取、野菜料理の特徴として、ニンジンやレンコン、あるいはイモ類等の根菜中心の煮物がほとんどであって、その味付けも、基本的には砂糖と醤油で濃い味付けとなっている。この問題点として、根菜類が中心のため炭水化物が多く、そして当然濃い味付けであることから、塩分の摂取量が多い。

2件目はBさん、60代の女性。特に持病はないので健康には自信のある方だが、同時に非常に健康に関しては意識が低いという方でもある。この方は、野菜の取り方として、毎食、漬物を食べられる。その漬物も、浅漬けではなくて高菜漬けなどの古漬け中心で、あと他にも白菜漬けであったり、きゅうり漬けであったり、そういう古漬けを毎日食べている。当然、問題点として、塩分を大量に摂取しているということになる。

3件目は高尿酸血症、痛風を持たれてる肥満の方のCさん、70代の男性。持病により意識して野菜を食べるということで、1食当たり付け合わせで中鉢1皿程度、マヨネーズを付けた野菜を食べているが、結果的に野菜の摂取量が少ない。なぜなら、生食はかさばるために見かけは多く見えるが、実際には多くの野菜を取れていない。

なぜうきは市民は東京都民よりも野菜を取っていないのか。1つの理由として考えられるのが、野菜は買うものではないという認識を持っていることである。家の前の畑で採るもの、おすそ分けなど隣近所からもらうもの、買うという意識がない。そして、ほとんど庭先野菜で作ってる野菜というのは根菜が中心で、葉物を作っていない。そして、旬の根菜類は食べているが、その旬が過ぎしまえば野菜を多く食べていない。

そういう面ではやはり東京都民は、栄養バランスの認識が非常に高く、ほとんど野菜は100%

買うものだという意識の中でバランス良く野菜の買い物をし、それを摂取しているということが、こうした違いとして出てきていると考えられる。

こうしたうきは市民の野菜摂取の結果、うきは市国保特定健診結果の特徴として、メタボ予備軍を含めてメタボが多く、そして高血圧が多いという実態が明らかになっている。生活習慣病の治療中の市民も多い。ただ、それ以上に大きな話として、表面に表れてないこの予備軍が相当いること、このことに早く手を打たないと大変なことになるという危機意識を強く持っている。

この栄養指導から見えてくる事実として、野菜の摂取が少ない、従って、メタボが多い。そして、塩分を取り過ぎ、従って、高血圧が多い。それがどういふことになるかという、いわゆる三大疾患を患っている者が多い。脳梗塞、あるいは慢性腎臓病、人工透析を受けての方がかなり多い。心臓病も多い。その結果、うきは市国保1人当たりの医療費は福岡県平均よりもはるかに多くて、月当たり2万8,685円となっている。

4. 野菜の生産状況

うきは市は農業の町であり、この節ではこの野菜の生産状況について触れる。福岡県には60市町村の自治体があるが、福岡・北九州の政令市を含めて28の市があり、市の平均を取ると、農業生産の中で野菜の占める割合は45%となる。

そうした中、うきは市は、フルーツ王国と名乗っているように、果実、フルーツのウエイトが非常に大きい。その分、野菜が少なく18%程度であるが、そのうちトマト、いちご、などいわゆるフルーツ野菜が14%、残りは4%は根菜類が中心となっている。定量的なデータは示せないが、葉物は1%あるかないか、極端に低い状況となっている。

ではなぜ、うきは市は葉物野菜が少ないのか。葉物野菜ができない土地なのかということで、「うきはテロワール」という取り組み、ならびにそれから見えてくるものについて次節で紹介する。

5. うきはテロワール

地方創生の一環で1年以上かけて、うきはの土地、地勢、地層、地質、気候、風土などを調査した。450万年前、400万年前の古いデータもピックアップし、中村学園大学の甲斐学長を委員長とし、1年以上かけて、果たしてうきは市の土地は農業生産に適しているか否かを把握しようと調査したものである。

現在までは非常に定質的というか、「うきはは水と緑の町です。非常に気候も温暖で、肥沃な大地で、おいしいフルーツが採れます。」という、うきは市について情緒的な説明を行ってきた。しかし、農業も国際展開をする中で、それでは通用しないのではないかと考え、もっと定量的に、データの、科学的、数值的に、こういう数字が出るからうきは市の農産品はこれだけ素晴らしいのだと立証できるようにとチャレンジをした。

結果として、想定以上のデータを得ることができた。複数の項目において、国内の他の農業生産地よりも良いデータが出ているが、大きな要点として、雨、気候、風、地形、地理、土壌、水の7つの自然要素にまとめて「うきはテロワール」として啓蒙・普及を図っている。

土地のことをフランス語でテールといい、テールから派生した言葉で、テロワールがある。つまりフランスでは地理的条件をブランド化につなげていく言葉として使用している。調査結果では、このうきは市の土地が、フランスのボルドーやアルザス地方と非常に似ているということが示され、それを受けて「うきはテロワール」とした。

隣の久留米市からうきは市まで23kmに及ぶこの耳納連山が連なっており、この山筋にいくつもの溪流が流れて、扇状地を形成している。また、その扇状地は川と川の間隔が短く、重なり合っており、複合扇状地という珍しい地形になっている。これは400万年以上かけて作り上げた複合扇状地で、非常に複雑な地層・地質になって、結果として、フルーツを生産するのに適した水はけの良さと保水力を有している、そうしたデータが明確に示された。国内にこうした複合扇状地が少なく、富山県の富

山湾に短い複合扇状地があるという話は聞いているが、23kmにも及ぶこの複合扇状地を保有するのは、日本中探してもうきは市のみとなっている。

もう一つ九州一の大河、筑後川について触れておきたい。今の筑後川のように河道、堤防を擁した1本の川になったのは、おそらく安土・桃山時代以降と考えられる。その以前はこの筑後川がおおよそ3本に分かれていて、今のような堤防もない状態であった。従って、2～3年に1回ごとに洪水が発生していたが、そのたびに河道を変えている。

筑後川の源流が阿蘇にあるが、現在より80万年前から氷河期が終わりを告げる1万2000年前までの間に、阿蘇が4回ほど大きな爆発を起こしている。その際、基本的には噴石・岩石は下流に流れる。被害を考えれば表現に気をつけなければならないが、うきは市のみに限ってみれば幸いなことに、うきはと阿蘇の間に小国盆地、玖珠盆地、日田盆地という3つ大きな盆地があり、そこに噴石・岩石は全部沈み留まることとなった。うきは市には、小さな微粒子、結果的に野菜生産に適した微粒子が川の流れで運ばれた。そして、安土・桃山以前は堤防がなく、河道が頻繁に変わるような状態であった。この筑後川の氾濫原が、うきは市の大地を形成し結果的に、野菜生産にすごく適した土地となっている。

実態として、隣接する朝倉市や久留米市では、この氾濫原を活用した野菜の生産が盛んになっている。うきは市ではこうした恵まれた土地であるのに野菜の生産がなされていない、という状況になっている。

6. 農業と地域振興

最後にこうした実態を踏まえて、まとめとして、うきは市の農業と地域振興の取り組みについて紹介させていただく。

まずは、葉物野菜の栽培促進が大きな課題だと考えている。現在、農林水産省が攻めの農業、もうかる農業、強い農業と標榜している中で、うきは市も、かつての米中心の営農体系から野菜中心の営農体系への転換、高付加価値の農作物への転換というのが大きな命題となっており、そちらに

チャレンジして、野菜の摂取につなげていきたいと考えている。

それから、小さな農業も勧めていこうと考えている。現在うきは市は庭先野菜ということで小さな農業の展開をしているが、根菜類が中心となっているため葉物野菜に切り替えていく。また、この庭先野菜を多くの市民に推奨していきたい。そして、それが結果として、高齢者による生きがいと健康づくりなどにもつなげていきたいと考えている。

18年前、道の駅を作ったときには、庭先野菜を自分が食してもまだ残るものがあるから、それを道の駅に出して、孫の小遣いにという思いで道の駅を作ったが、現在ではその庭先野菜の出荷も非常に弱くなっている。葉物野菜を勧め、「道の駅うきは」との連携の中で、自分で食するだけではなく、それを道の駅に出して、孫への小遣いを稼げるような、そしてそれを生きがいにつなげ、健康につなげるような、そんな仕組みにしていきたいという思いを持っている。

そして、もう一つ大切なことは、野菜の健康的な食べ方の推進である。これは、ぜひ、中村学園大学との連携に期待している。昨年12月21日に、中村学園大学とうきは市は包括連携を結ばせていただいた。産業振興、人材づくり、健康、福祉、歴史・文化、幅広い関係で連携を深めて、お互い切磋琢磨していこうという連携をさせていただいたが、この健康的な食べ方の推進、市民への普及・啓発ということでも連携を深めていきたい。野菜、特に葉物野菜を食べていない、あるいは、塩分の取り過ぎという、この実態をしっかりと市民に伝えて、もっと野菜を食べましょうという呼びかけにつなげていきたいと考えている。

それから、レシピ開発ということも考えている。先ほど、生食で、非常に本人としては野菜をいっぱい食べているつもりではあるが、実際には十分に摂取できていないというケースがあることを紹介した。それは、非常に生食はかさばるためである。こうした状況の中で、中村学園大学より、もっと熱を通した野菜で、野菜の摂取を高めるような、そういう知恵をいただいて、レシピの開発を進めたい。そのような取り組みの中で、市民の健康、そして農業の振興、この両立を図っていきたい。