

『いのちのために まじめに未来を考える。』

特定営利活動法人 生きものと食べものの未来

いのち芽吹く春、食と生きもののつながりを改めて見つめる季節ですね。新たな出会いも楽しみです。生き食べ未来通信は、「特定営利活動法人 生きものと食べものの未来」の会員様にお送りしています。皆様との情報提供・交換の場となればと思っております。どうぞよろしくお願いいたします。では、「生き食べ未来 通信」9号をお届けいたします。

/// I N D E X ///

- ・ 巻頭言.....
- ・ 活動紹介..... 2月の活動実績/今後の予定
- ・ コラム：私の提言..... 「赤色3号」のアメリカでの使用禁止と日本の消費者庁
- ・ コラム..... かつてパン作りを生業にした者のひとりごと 第5回
- ・ 投稿コーナー..... 医食同源
- ・ 気になる情報..... 限界「ホワイトカラー」にしがみつく人への処方箋
農林水産物・食品の輸出額、初めて1.5兆円を突破
- ・ 食べものの紀行..... 身近な食べ物 “お豆腐”
- ・ コーヒーブレイク..... 図書紹介
- ・ 編集後記.....



巻頭言



『生き食べ未来通信』3月号をお届けします。寒かった今年の冬も終わり、急速に春らしくなってきたこの頃です。春は桜、上野公園は花見の桜で有名ですが、桜はまだ咲いていない上野でダイエー同期入社仲間の集まりに参加するために、半年ぶりに上京しました。わたくし事ですが、最近上京したら必ずっていいほど上野を訪れます。私の知的好奇心を満足させてくれる最上の場所、JR上野駅公園口から改札を出ると国立西洋美術館、正面に上野動物園、西洋美術館から右に折れると国立科学博物館、そして国立博物館がある。そして、そ

れぞれに高齢者特典があります。常設展示は、西洋美術館が65歳、科学博物館と博物館は70歳以上無料です。土曜日長蛇の列に並ぶことなく、入場口でマイナンバーカードを示すだけで入館でき、コインロッカーも無料で使えました。ちなみにJR上野駅構内のコインロッカーは600円～900円でした。上野は高齢者にとってコストパフォーマンスが良いところなのです。今回は2月24日まで「鳥特別展」の科学博物館を見学しました。ここは生物の進化と多様性、大陸の移動、気候変動と人類変遷など系統的に学べるところです。億年、万年のスパンで振り返ることから得られる情報と知識はこれから生きる方向性を示唆してい

ます。多くのこどもたちが熱心に見学している姿や引率してきた親が子供に自信ありげに説明している様子を見て、将来の日本を牽引する科学者になればと期待を持ちました。午前中だけでは時間が足らず、又の機会のお楽しみになりました。

昼から参加した同期入社者の集まり、話題の中心は、病気や子と孫、旅行と昔ばなしでした。それが悪いということではありませんが、午前中の科学博物館で見た光景と大多数が「もう引退した。後は何もすることは無い。」と発言する仲間の話に落胆した次第です。

レジ袋、ペットボトル、洗剤容器などに使用されるポリエチレンなどのプラスチックが劣化し微粒子となったマイクロ・ナノプラスチックが、肝臓や腎臓よりも脳内に高濃度で蓄積される可能性があるとの研究結果をニューメキシコ大のチームがアメリカ医学会誌ネイチャーメディスンに発表しました。因果関係は不明としながらも認知症の人から高濃度の微粒子が見つかっており、認知症を引き起こす可能性を示唆していました。尚、蓄積傾向と健康への潜在的影響を明らかにするのは、より大規模な調査が必要であるとしています。そのため、これからの研究結果を見守ることしかないようです。以前紹介したPFASもマイクロ・ナノプラスチックも代替品がない状況で急に使用中止にはできません。生活に入り込み過ぎたものに如何に対応するか苦慮してくるのです。最悪の調査結果が出る前に対策を講じるべきですが、これも無理なようです。寿命までに発症しないことを祈るだけです。

先日これからの取組に参考になるものとして「赤色3号」をアメリカで使用禁止するとの報道がありました。これを受けて今月号では、食品添加物やサプリメントに関する情報をコラムと推薦図書欄で紹介します。また今月号では、現役医者である平辻当NP0監事の「医食同源」を掲載します。これらの記事がお役に立てば幸いです。

特定非営利活動法人 生きものと食べものの未来 理事長 川上龍太郎





活動紹介

2月の活動実績

【2月活動実績】

- 10日 一般財団法人ウェルシーズと生き食べ未来の商品開発に関する打ち合わせ（川上）
- 12日 森光商店定期訪問（川上、竹田津）
大豆粉を使用した商品開発に関する打ち合わせ他
- 14日 アキラトータルプランニング訪問（川上）
未利用資源の利用状況及び購入に関する情報収集
- 14日 鶴見運送本社定期訪問（竹田津）
保税倉庫申請の必要書類の最終確認及び大分税関への申請書提出他
- 17日 ママミール社定期訪問（川上、竹田津）
開発中商品の試食及び評価など
- 21日 ウェルシーズとの商品開発に関する打ち合わせ（川上）

★未来を担う理科好きの子どもへの事業：実験教室

2月24日（祝日）13：00～15：00

テーマ：ふしぎなプラ板

場所：[あすみん](#)（福岡市中央区今泉1-19-22 西鉄天神クラス4F）

外部取材もあり、たくさんのご家族（24名）にふしぎなプラ板を体験していただきました。



今後の予定

3月 9日（日）14：30～ 第4回『生き食べ未来の集い』

場所：[あすみん](#)（福岡市中央区今泉1-19-22 西鉄天神クラス4F）

テーマ：『NPO生き食べ未来』の取組とこれから



お申し込みはQRコードより
お願いいたします。

3月25日（火）ママミール定期訪問

日時未定 森光商店、鶴見運送 定期訪問

定期訪問は、「生き食べ未来」とコンサルティング契約を締結しているために行うものです。



コラム：私の提言

「赤色3号」のアメリカでの使用禁止と日本の消費者庁

アメリカ食品医薬品局（FDA）が食品への使用を禁止すると発表した。理由は、動物への発がん性やこどもの行動障害を懸念してのものである。既に欧州では、使用が制限され、日本では許可されているものであり、国により対応が分かれている。

赤色3号は、石油などを原料に化学的に合成して作る「タール系色素」の一つである。食品などを鮮やかな赤色にする効果があり、蛋白質となじみが良いため、色が保たれやすく、耐熱性に優れているという。アメリカでは100年前から食品への使用が始まり、ケーキや菓子など幅広く使われてきている。FDAは、人間にがんを引き起こすことを示す根拠はないとしているが、ラットやうさぎへの大量投与したところ一部が甲状腺がんになったために禁止したようである。こどもの行動障害について、日常的にジュースに含まれる赤色3号を摂取すると注意欠陥多動性障害（ADHD）を引き起こす可能性をカリフォルニア州当局が2021年示している。トランプ政権で厚生長官に就任したロバート・ケネディ・ジュニア氏が問題視しているテーマである。アメリカの食品メーカーは、27年1月の期限までに使用中止や切り替えを迫られるのである。日本では、食品衛生法に基づき人の健康を害する恐れがない場合に限り食品への使用を認め、キャンディーやグミなど菓子類、漬物、ソーセージや練り物など幅広く使用されている。先日購入した源吉兆庵の和菓子にも使用されていた。余談であるが、50年前の私の卒論のテーマは「チューリップのアントシアン色素の同定とその食品色素としての工業的利用に関する研究」であった。当時、タール系色素が健康被害の恐れがあるとして安全な天然色素の開発が求められ始めていた。その先駆けとして、ぶどうの果皮や球根をとるために大量に廃棄するチューリップの花びらなどを原料とした天然色素の研究を始めていた。私の1年間の卒論ではさしたる成果は無かったが、その後、ぶどうの果皮はファンタグレープに使用されたと記憶している。100年前から使用続けてきた「赤色3号」がこどもの行動障害を引き起こす可能性があるとの報告は全ての添加物や超加工食品も引き起こす可能性があるような気がする。全く根拠はないが、複雑系である食品から特定の成分として因果関係を明らかにするのは無理と考える。単独では安全でも有吉佐和子の「複合汚染」ではないが複数になれば相乗的に毒性が増すことがある。私の従妹が公文の先生を40年以上している。正月に会ったときに「最近、塾でじっと座っていることが出来なくなっている子が増えている。」との話を聞いた。年末に『不自然な食卓』を読んでいたのも、超加工食品の健康への影響ではないかと直感したのである。今回の「赤色3号」の禁止をきっかけに食品の安全性を抜本的に見直すべきではないかと思う。

ブドウ糖に反応してインシュリンの分泌が促されるはずなのに、甘味料が脳を誤作動させ、健康被害を起こす。うまみ成分を濃縮した調味料が味覚細胞に過度な刺激を与え、脳を誤作動させる。人間の体は、食べものを咀嚼し、消化を通じてゆっくりと体に必要な栄養分を消化酵素と微生物の力を借りて体内に吸収、必要でないものを排泄するメカニズムで消化吸収が成り立っている。生命体として数億年を経て、現在の環境に適応する人間の体になった。戦後80年のなかで、生きるための食べものが儲けるための「食品」になってしまった。ゆっくりと咀嚼することをせず、液体で摂取し、胃も働かず、生命維持に必要な最低限の栄養摂取、腸内環境を壊す可能性が高い保存料や殺菌料の摂取、それらの健康被害の証明は因果関係が複雑すぎて研究テーマになりにくい。咀嚼しないから、顎が細く、小さくなり、「親知らず」が生えてこない人が増えている。咀嚼による脳への刺激が減ってしまった。また、「ふぐの卵巣漬け」など長い期間をかけ安全性を確かめ現在に至っている伝統食のようなものでなく、人の食経験を経ないで、マウスやラット、短期間での人体での実験では食品の安全性を担保することができないと考えています。100年経って「赤色3号」を禁止することの意味を食べものに関わる者としてあらためて問う必要があると思いました。

以下参考に

アメリカ食品薬品及び化粧品法のデラニー条項

「人にがんを引き起こすことがわかった、または、試験によって、動物にがんを引き起こすことがわかった化学的添加物の食品への使用を食品医薬局長官は承認してはならない」の条項、「動物にがんを引き起こす」に該当することから、ラットでの発がん性はラット特有の事情に由来するものであって人間にがんを引き起こすことは知られていないものの、2027年1月からは食品添加物としての使用は禁止になる。

消費者庁のホームページより 2025.1. 17更新

Q1食用赤色3号はどのような添加物ですか。

A

食用赤色3号は、赤色の着色料の1つです。

日本では昭和23年(1948年)から食品添加物として指定されています。

また、国際的には、FAO/WHO食品添加物専門家会議(JECFA)による評価では、ヒトが一生涯毎日摂取しても健康への悪影響がないとされる1日あたりの摂取量(ADI:一日摂取許容量)は0~0.1mg/kg体重/日とされ、通常の使用による摂取においては安全性上の懸念はないとされています。

Q2食用赤色3号はどのような食品に使用されていますか。

A

食用赤色3号は、お菓子、漬物、かまぼこなどの食品の一部に使用されています。また、国際的には、コーデックス規格(GSFA(CXS 192-1995):食品添加物に関する一般規格)において砂糖漬けの果実やソース、食肉製品、ガム、発酵野菜(漬物)などに使用が許可されています。

Q3米国で食品への使用が禁止されたのですか。また、その理由は何ですか。

A

2025年1月15日、米国FDAより、食品添加物「食用赤色3号」の食品への使用許可を取り消す旨の決定が行われたことが公表されました。この決定は、雄ラットの試験において発がん性が認められた報告があったことから、デラニー条項(※)に基づく法的な措置として行われたとされています。米国における食用赤色3号が使用された食品の切り替えについては、2027年1月15日まで経過措置期間が設けられています。また、FDAは、この雄ラットにおける発がん性の発生機序はラット特有のものであり、ヒトでは発生しないこと、他の動物やヒトの試験では同様の事象は見られておらず、食用赤色3号の使用がヒトの健康に影響を及ぼすという主張は科学的に裏付けされたものではないことを申し添えています。

※デラニー条項

米国連邦食品医薬品化粧品法(The United States Federal Food, Drug, and Cosmetic Act)に1958年に追加された条項で、「動物やヒトにがんを引き起こすと考えられる物質は食品添加物として使用できない」とされている。

日本の行政は、人の健康に影響を及ぼすことが科学的に証明されない限り、禁止などの措置はとらないということである。

PFASやマイクロプラスチックが人の健康に害を与えることを科学的に証明することは限りなく難しい。原因となる化学物質を単独で証明することは不可能である。複合汚染や相乗効果(被害)が現実になっている可能性が高い。ただ証明ができないだけである。

食品添加物の複合使用による健康被害を科学的に証明することは困難である。

ただ、現実には生殖機能の退化、アレルギー疾患者の増加、過食と肥満、こどもの注意欠陥多動性障害（ADHD）、遺伝子異常が関与する乳幼児の増加などの原因は不明であるが、食品添加物無しでは作ることができない超加工食品（UHPF）など加工食品の増加と一にしていると感じる。

以下私の仮説ですが何の証明もありません。

自然界に存在するものであっても有用な成分を抽出し、高濃度の状態で摂取することで脳が誤作動を起こす可能性もあるだろう。こんな研究は誰もしないし、解明することは不可能である。甘味料として使用しているカロリーゼロのアスパルテームやステビアは、口に入った途端、脳が甘いもの（グルコース）と勘違いし、インシュリンの分泌を促し、結果として、糖質の摂取を増やし肥満を作るのではないか。

インスリンが細胞の受容体に結合すると、細胞は血液中のブドウ糖を取り込み、エネルギー源として利用する。余ったブドウ糖はインスリンの働きによりグリコーゲンや中性脂肪に合成され蓄えられ、これらの作用により血糖値が下がる。その結果、空腹を感じて食べ過ぎることになる。そして肥満になる。それが、カロリーゼロの甘味料の恐ろしさである。

だれかに取組んでほしい研究テーマである。

幸いに私は、ステビアもアスパルテームも私に合わず、いやなスッキリ感があり、それを含むものを食べないようにしています。

川上龍太郎





コラム：かつてパン作りを生業にした者のひとりごと 第5回

旅先で出会った衝撃のパン達

1. スイスのホテルパン

35年前業界誌の研修ツアーでヨーロッパ各国を訪問した。この際、もっとも印象に残ったのがスイスパンの美味しさだった。

14年前パックツアーで再び旅する事があった。食事用のパンが美味しかった、日本で見かけないワイルドな形が印象的だった。とあるホテルで大型の食事用のパンがノースライスで提供された、好みでスライスする仕組みだった、チーズ、ハム・ソーセージ等もたっぷり揃えてあった。この日は、アルプスの麓をハイキングするスケジュールでした。好みのパンとチーズ、ハム・ソーセージをハイキングに携帯し、マッターホルンの素晴らしい眺望と咲き出した春先の野花を眺めながらの、昼食はいまでも大切な思い出になっている。



2. ミラノのパネトローネ

ポンペイが見たくて12年前の11月下旬、イタリアをミラノからナポリまでバスで巡った。ミラノに縁があるパネトローネを求めてホテル近くの食料品店に出掛けた。そこで、圧倒的な種類、数量が陳列されているのに、驚いた。しかもホテルに戻って、食べてみると美味しい、しかも安い、圧倒された、かつて商品化した事あるが、別物の美味しさだった。



3. 石垣島の「トミーのパン」

2年前、石垣島を旅した。車で移動中に偶然見つけた「トミーのパン」の看板、通り過ぎたが、気になって、1km先で折り返すことになった。

道路沿いに立てられた粗末な手作りの案内板

パン屋とは思えないコンクリの建屋

デカイ、重い（市販の倍以上ある）、形も不揃いなパン

一間ぐらいの平台ではあさんが対面販売

プライスカード無し、尋ねないと商品の内容が解らない

しかしフランスパンの品質は1級品

私のパンの経験をひっくり返すとんでもない出会いでした。謎だらけの**カオスなパン屋**でした、

このあと[平久保崎灯台](#)で食べた、うぐいすあんパンのドッシリした重さが記憶に焼きついています。

圧倒され、興奮していて撮影を忘れてた。以下のサイトでご確認下さい。

<https://rocketnews24.com/2021/11/29/1565636/>

追記

スイス旅行から2ヶ月後、1通の英語のメールが届いた。サンモリッツのホテルからの名刺入れの落とし物がある、中の名刺から貴方のものでは、との内容でした。返送をお願いしたら、しばらくして、手元に届きました。わざわざ、2ヶ月後に素敵な思い出をプレゼントしてくれました。

観光立国スイスならではの配慮と感激しました。

Hotel Restaurant Corvatsch, Via Tegiatscha 1, CH-7500 St. Moritz

www.hotel-corvatsch.ch

以上

今回にて、連載を終了します。

つまらない自慢話に終わったことをお詫びいたします。

画像は、筆者撮影

高崎 公敏





投稿コーナー：会員より

医食同源

「医食同源（いしょくどうげん）」は、中国の伝統的な概念で、食べ物と医療（薬）は本質的に同じ源から来ており、食事が健康を維持するための重要な役割を果たすという考え方です。この考え方は、中国の伝統医学、特に中医学に基づいています。現代医学と食事療法の融合を促し、食事の選択が健康管理において非常に重要であることを示しています。「医食同源（いしょくどうげん）」は、食べ物と薬が本質的に同じ起源を持ち、健康を維持したり病気を治療したりするために役立つという、古代中国の思想に基づいた概念です。中国伝統医学、特に中医学の基盤の一部として、食事と薬は切り離せない関係にあると考えられています。

1. 中医学の理論に基づく「医食同源」

中医学では、人間の体は「陰陽五行」のバランスに基づいて健康が保たれるとされています。これに基づき、食事でも体内のバランスを整えるために重要であり、特定の食材が持つ性質（例えば、温かい、冷たい、乾燥している、湿っているなど）を利用して体調を調整することができます。食べ物や薬草はこの理論に基づき、身体の陰陽を調整するために使われます。

2. 食材の性質と効果

中医学では、食材それぞれに特定の性質や効能があると考えられています。

例えば：

温性（熱を持つ）：例えば、ニンニクやショウガは体を温め、寒気や冷えを改善する効果があります。

寒性（冷たい）：例えば、キュウリやスイカは体を冷やす効果があり、熱を下げたり炎症を抑えたりします。

甘味：甘い食材（例えば、サツマイモや大豆）は、気を補充し、消化器系を助ける効果があります。

辛味：辛い食材（例えば、唐辛子）は血行を促進し、解毒作用を持つことがあります。

3. 食材を薬として使う

「医食同源」という概念では、日常的な食材が薬のように使われることがよくあります。たとえば、次のような例があります：

高麗人參：元気を補充し、免疫力を高めるために食材として使用されることがよくあります。スープやお茶に使われることが多いです。

枸杞（クコ）：視力改善や老化防止に役立つとされ、スープやお茶、デザートに使われます。

生姜：冷え症や風邪の予防、消化促進に使用され、食事やお茶に取り入れられます。

4. 病気の予防と治療における食事の重要性

「医食同源」は、単に病気を治すためだけでなく、病気を未然に防ぐためにも食事が重要だと考えています。予防的な食事を日常的に取り入れることで、体の免疫力を高め、病気を予防することができます。また、病気の兆候が現れたときには、適切な食材を選ぶことで、治療の補助をすることも可能です。たとえば、風邪の初期症状が現れたときに、ショウガやネギを使ったスープを摂取することで、体温を上げて免疫力を強化し、早期に回復を促進することができます。

5. 現代における「医食同源」

現代においても、この理念は広く実践されており、食事療法（食養生）や自然療法が注目されています。食事を通じて健康を維持し、病気を予防するという考え方は、健康志向の高まりとともに再評価されています。例えば、抗酸化作用を持つ食材（ブルーベリーや緑茶）を積極的に摂取することで、老化防止や免疫力向上を目指すことができます。また、ストレス社会においては、気を落ち着かせる食材（例えば、オーツやアーモンド）を取り入れることで、心身の健康を保つことができます。

「医食同源」は、食材が健康維持や病気予防に重要な役割を果たすという伝統的な中国医学の思想を現代にも適用する考え方です。食事と薬が密接に関連しており、日常的に食べるものが健康に与える影響を意識することで、より健康的な生活を送ることができるという教えです。

平和クリニック院長 平辻良和





気になる情報：新聞、雑誌、SNSなどから

東洋経済オンライン2025. 2. 16

限界「ホワイトカラー」にしがみつく人への処方箋

『ホワイトカラー消滅』 富山和彦氏に聞く

——「大卒はホワイトカラー」というバイアスが根強い中で、日本の大学進学率は5割を超えています。

大学進学率が上がって、ホワイトカラーの仕事は減っているというのが現状だ。デスクワーカー、ノンデスクワーカーでいうと、日本社会では現在6割ほどがノンデスクワーカー。医師や看護師、学校の教員もそちら側だし、多くの人がすでにノンデスクワーカーとして働いている。そして、ノンデスクワーカーは全然足りていない。

日本は世界で最も人手不足な社会だ。少子高齢化が何十年も続いて、生産年齢人口がかなり減った。そんな中で足りていないのは、ホワイトカラーじゃなく、現場人材、非ホワイトカラー職だ。

しかし、リスクリングの議論はデジタル分野に偏りがちだ。ホワイトカラーバイアスは次のホワイトカラーをサポートしようとする。一時期プログラミングが流行ったが、最近は生成AIがコーディングをしてくれるので以前ほど人が必要なくなった。

一方で、現場人材はそう簡単にAIに置き換わらない。フィジカルな仕事、あるいは対面の仕事の領域は、奇跡的な技術革新でも起こらない限り、今後も人が担っていく。

リスクリングは、現場の仕事向けにしていくほうがいい。現場でも今後はAIやDXを活用することになるので、ホワイトカラー的な知的能力も生きる。それが本書でいう「アドバンストエッセンシャルワーカー」だ。

アドバンストエッセンシャルワーカーを目指すリスクリングが現実的な答えだし、その方向性なら体が元気である限り仕事を続けていける。

AIの得意分野でAIと競うのはやめたほうがいい。奴らは24時間365日いくら働いたって疲労も病気もない。AIと競うなんて無謀なことはしないほうがいいと思う。

バイアスを取っ払えば、チャンスだらけ

——エッセンシャルな仕事で付加価値を上げていくと。

そうだ。人手が余っている国ではエッセンシャルな仕事が低賃金労働者の受け皿になっているため生産性を上げすぎると問題になるが、今の日本は完全に構造的・恒常的人手不足だ。エッセンシャルな産業の生産性を上げていかなければ社会がもたない。

ということはエッセンシャルワークは、ガンガンAIを入れて、ガンガン自動化技術でDXして、生産性の高い職にしていける。エッセンシャルワークを高付加価値、高賃金にしていけばみんなウィンウィンだ。

——キャリア形成途上の20・30代にはどんなメッセージがありますか。

結局は同じことだ。これからの社会のあり方、テクノロジーを見渡したときに、何をすれば世の中の役に立てるか。仕事の本質はこれだ。仕事は「事に仕える」と書くが、世の中に役立つ対価としてお金をもらえるということだろう。先入観を排して、素でそれを考えていくといい。

いい大学に入って立派な会社に入ってホワイトカラーをやらなきゃ、という暗黙のバイアスを取っ払うと、全然違う景色が見える。一部の動きだが、すでに若い世代が地方で社会的起業をやったり、農業に取り組んだりしている。

世の中はチャンスだらけだ。人手が足りないんだから。海外に目を向けると、今の日本の若い人は恵まれていることがわかる。迂闊にAIやDXを入れてエッセンシャルワークゾーンの人減らしをすると革命が起きてしまう国もあるが、日本はその心配がまったくない。

——人口減少がある意味ではプラスに働くと。

人口減少は、危機でもあるが、見方を変えれば、いろんな自由度があるチャンスだ。

日本は長い間、人口ピラミッドが団塊の世代と団塊ジュニアでフタコブラクダのようになって、人手余りの状況が続いていた。ダイナミックな産業構造転換をやると、ついていけない人が大量に余って社会が不安定になるということもあり、変化できなかった。

他方、アメリカではDX型のディスラプションが起こったが、それは皆を豊かにはしなかった。雇用吸収力があまりないからだ。もしIT産業に雇用吸収力があつたらトランプは大統領になっていないだろう。IT産業はアメリカ国内においては一部のエリートしか雇用できず、ノンエリートの仕事はどんどん海外に出ていった。AppleのiPhone製造が典型だ。

同じ道を歩んだら日本もしんどかったかもしれない。所得は伸びなかったしGDPも生産性も停滞したが、日本はどこか安全安心な国だ。これを私は「停滞なる安定」と呼んでいる。この30年間、われわれ日本人は暗黙のうちに「停滞なる安定」の道を選択したのだと思う。経済が伸びない、所得が伸びないという代償を払ったが、安定した社会を手に入れている。

幸い、ここに来て人手不足になった。日本にとって大きなチャンスが到来している。デジタル革命の第1段階、インターネットフェーズは言語的世界だからついていくのが大変だった。でもAIフェーズでは、AI自身が言語的バリアを超えてしまう。じきに誰でもAIを使えるようになるだろう。

そうなれば、エッセンシャルワーカーの世界で、自動運転をはじめとするいろんな自動化を進めていくことができる。日本はデジタル敗戦を経験したが、逆襲のチャンスだ。

これからの中等・高等教育で教えるべきこと

——このチャンスに際して、子ども世代や孫世代、今の10代はどういうマインドセットが必要ですか。

日本の小学校・中学校はいいと思う。いろいろ文句を言う人はいるが、重要なのは結局、読み書きそろばんでしょう。それを全員一定レベルに引き上げることは社会全体にとって極めて大事だ。とくに現場人材、アドバンストエッセンシャルワーカーを育てる基礎になる。これに関して日本は世界有数のレベルだ。

あえて欠陥を挙げるとすれば、初等・中等教育は宿命的に平均値に合わせるものになる。すごく上とすごく下は切り落とされるシステムだ。だから上と下にいる子のフォローは必要だが、平均プラスマイナス偏差値10ぐらいのゾーン、大半の子が収まるゾーンはよくできているので、変にいじくり回さないほうがいいと思う。

一方で課題になっているのは、高校から大学の中等～高等教育だ。今の10代は、漫然とホワイトカラーを目指してもゴールがない可能性が極めて高い。どういう技能・能力でご飯を食べていけるか、人の役に立てるかを真剣に考えることが大事だし、それをもっと学校で教えるべきだろう。

大谷翔平さんのように、子どもの頃から「絶対メジャーリーガーになるんだ」と思える子は例外だ。自分の才能がある程度見えていて、やりたいこともわかっていて、という子はレアケース。そうではない子は、むしろ大学を出るまでにいろんな模索をする。場合によっては大学を出てから20代までは模索をするという社会になってもいいんじゃないか。

以上は一部の紹介です。詳細は[東洋経済オンラインのYouTube](#)で閲覧可能です。

川上龍太郎





気になる情報：新聞、雑誌、SNSなどから

農林水産物・食品の輸出額、初めて1.5兆円を突破

日本食や飲料・菓子人気の高まりなどが追い風に——農林水産省

農林水産省は2月4日、「2024年の農林水産物・食品の輸出実績」を公表し、農林水産物・食品の輸出額は1兆5,073億円、23年比で3.7%増（金額で553億円増）と、初めて1.5兆円を超えたことが明らかとなった。

中国及び香港向けが水産物の輸入規制の影響を受け、大きく減少したものの、中国及び香港以外の国・地域向けが大きく増加し、国・地域別の輸出額では、米国、台湾、韓国向けなどの輸出上位国が2桁%の伸びを記録するなど、多くの国・地域が対前年比プラスを記録。日本食レストランの増加や、インバウンドによる日本食人気の高まり等を背景とした好調な外食需要のほか、事業者の販路拡大の取組み等の進展が輸出増加の主な要因としている。

品目別の輸出額では、ソース混合調味料、緑茶、牛肉、米などが2桁%の伸びを記録した一方、水産物の多くが中国・香港による輸入規制の影響で対前年比マイナス。

輸出額の内訳では

農産物 9,818億円（対前年同期比8.4%増）

林産物 667億円（同7.5%増）

水産物 3,609億円（同7.5%減）

少額貨物 979億円（同1.9%増）

となっており、

輸出先は

1位 アメリカ（2,429億円、17.8%増）

2位 香港（2,210億円、6.6%減）

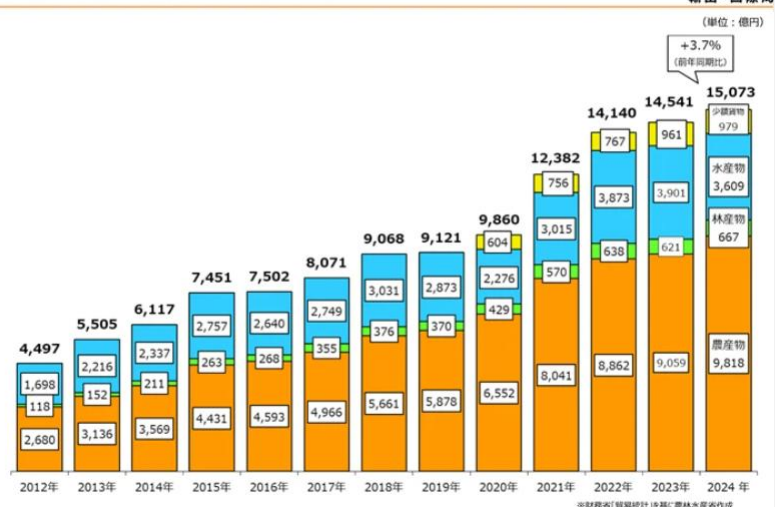
3位 台湾（1,703億円、11.2%増）

4位 中国（1,681億円、29.1%減）

5位 大韓民国（911億円、19.8%増）となった。

輸出重点品目に含まれる輸出額で最も金額が増えた「ソース混合調味料」は84億円の増加（16%増）。米国や韓国等において、日本式カレーに対する人気の高まり、インバウンドによる日本食への関心の高まり等を背景に外食需要が増加したことが要因となっている。「緑茶」は72億円の増加（25%増）となっており、欧州等において、健康志向や日本食への関心の高まり等を背景に、ラテやスイーツ等の食品原料として、抹茶を含む粉末状茶を中心に需要が増加したことが要因。「清涼飲料水」は、米国において日本独特のラムネに対する人気が高まっているほか、香港において健康志向の高まり等により緑茶飲料の需要が増加、菓子（米菓除く）は米国や香港等において、一目で日本産とわかるデザインや味等を背景としたグミやソフトキャンディーの認知度が向上もあり、それぞれ35億円以上増加した。

農林水産物・食品 輸出額の推移



農林水産物・食品 輸出額の推移
（農水省発表の資料より）



食べもの 紀行

身近な食べ物 “お豆腐”

今回は、身近な食べ物 “お豆腐” です。

アレルギーの人を除いて、これまでの人生でお豆腐を食べたことのない人はいないと思います。タンパク質や脂質などを手軽に摂取出来る食品の優等生だと思います。

(ここからは、[全豆連](#)HPより引用)

【豆腐の発祥】

発祥の地は、中国とされています。紀元前2世紀、前漢の淮南王・劉安の創作という説があり、16世紀の中国の書「本草綱目」の中に〈豆腐は、漢の淮南王劉安に始まる〉と書かれていることが根拠となっています。しかし、豆腐について書かれた文献が、唐の時代（618～907年）以降まで何もないことから、起源は、もっと歴史を下った唐時代の中期という説もあり、定かではありません。ただ、少なくとも唐代中期頃には、豆腐は作られていたと思われます。

【日本への伝来】

古くは奈良時代に中国に渡った遣唐使の僧侶等によって伝えられたとされていますが、明確な記録はありません。記録として登場したのは、寿永2年（1183年）、奈良春日大社の神主の日記に、お供物として「春近唐符一種」の記載があり、この「唐符」が最初の記録といわれています。いずれにしても奈良・平安時代から豆腐が造られるようになったといえそうです。

【庶民への広がり】

当初は僧侶等の間で広がり、室町時代には貴族社会や武家社会に広がり、次第に全国に広がっていきました。

江戸時代に入ると庶民の食べ物として取り入れられるようになり、天明2年（1782年）に刊行された豆腐料理の本「豆腐百珍」は、爆発的な人気を呼べ、翌年「豆腐百珍続編」、翌々年「豆腐百珍余録」が出版され、料理本ブームのさきがけになったといわれています。

今日では、全国津々浦々に普及し、健康食品、ダイエット食品としても注目されるようになっています。

この間、豆腐製品は、日本の気候、風土、水、あるいは日本人の繊細な気質等に育まれ、独自の製品に発展しています。（ここまで）

私の住む糸島には“雷山地豆腐”があります。

豆腐の味は、大豆、水、にがりで決まるとのことです。店主は、原材料にこだわり、糸島産大豆、雷山山系の水、天然のにがり（全国を探し回り見つけたもの）を使用し、1日の生産量は自分の気持ちが入められる200丁まで。

おすすめは、ちょっとお醤油をたらしてそのまま食べる、当たり前ですね。トッピングは小葱、鰹節、すった生姜などなどお好みで。

それから妻の実家（嘉麻市）からの帰り道に、“地藏豆腐”があります。八木山BPを下った篠栗にあります。店内には食べる場所もあり、結構賑わっています。

ざる豆腐は、ちょっと硬めの木綿豆腐といったところでしょうか。そのままお醤油をちょっと、小葱、鰹節、すった生姜などお好みで。

さらに忘れてはいけないのが、我々がサポートしている森光商店様のH0大豆（高オレイン酸大豆）を原料として豆腐などを造っているうきは市の昭和2年創業の[古賀豆腐店](#)さんです。



▲佐賀県産の高オレイン酸大豆を使った寄せ豆腐(右下)、厚あげ(左上)と、国産の大豆を使った寄せ豆腐(左下)、おからかりんとう

こちらの水は、うきはの恵水でこんこんと湧き出る井戸水です。

施策、開発当初は、道の駅などからポップに効能を表記するのは、とのクレームもありましたが、今では、毎週金曜日に造るH0大豆使用のお豆腐を指名してお買い求め下さるリピーターの方もいらっしゃるとか。また、そのおからを使った“おからかりんとう”が評判ですぐに売り切れるそうです。最近では、4代目の若き夫婦が考案した“おからケーキ”も道の駅うきはでも評判になっています。

そして何とKBC九州朝日放送の「[STORY ～未来に残したい ふるさとの風景～](#)」に取り上げられることに。

放送は、3月23日（日）午後5時55分～ お見逃しなく！！

KBC 九州朝日放送
「STORY ～未来に残したい ふるさとの風景～」

番組内容 福岡県・佐賀県の各市町村で活躍する職人・作家様の仕事風景を紹介。
最後に職人・作家様から未来に残したい「ふるさとの風景」も併せてご紹介させていただきます。



放送日 KBC 2025年3月23日(日)午後5時55分～ **撮影日** 3月10日(月) 朝2時30分～
出演者様 古賀豆腐店 様 **風景** 白壁通りの川沿い ※CM・YouTube などでも紹介させていただきます。



KBCの企画書より

なお、4代目より3月10日の取材時に、高オレイン酸大豆を使用した豆腐や豆乳などの試作依頼を頂いたのが、当時私たちが勤務していた生食研でしたのでその名前を出していいですか？！との連絡が。もちろん、二つ返事でOKを出しました。（生食研食品課友延課長の了解済）

* [生食研：福岡県工業技術センター生物食品研究所](#)（久留米市合川町1465-5）

これからもサポート事業者さんとの情報交換を緊密に行って事業者様の発展に貢献していきたいと思います。

竹田津 豊





◆図書紹介：

「サプリメントの不都合な真実」 著者：畝山智香子 発行所：ちくま新書



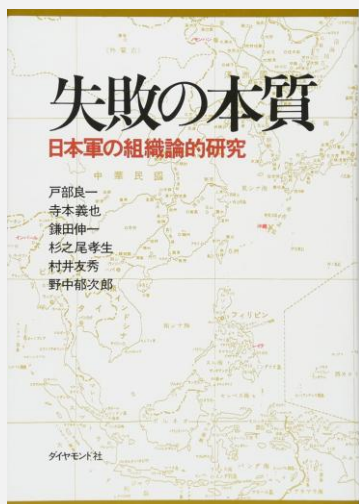
天神のジュンク堂の陳列棚でたまたま見かけた2025年1月10日発行の新しい本です。内容は小林製菓の「紅麴問題」をきっかけとした健康食品にまつわるものです。

「健康食品」と「医薬品」の違い、特に特定保健用食品（トクホ）と機能性表示食品、医薬品の違いをサプリメント中心とした「いわゆる健康食品」について消費者が知っておいた方が良い基本的なことを分かりやすく解説しています。その中で、紅麴問題は起こるべくして起こったものであり、危険や予測されていたとしています。

「健康食品」は健康な人がそれを維持するための摂取するものです。しながら、主な顧客は、血圧高めの人、体脂肪が気になる人、肥満気味の人、睡眠の質向上、記憶力の向上など特に健康が気になる人がターゲットになってしまっています。サントリーなど大手企業が多額の費用を投入し、あらゆる媒体を使用し、消費者をその気にさせ購入を促し高収益を上げている現状があります。主にサプリメントに手を出す人は、病気の予備軍

であり、罹患していても病院に行きたくない人たちです。専門の知識をもつ医師や薬剤師が判断し、患者が使用している医薬品は、副作用で健康被害が生じたときには、医薬品副作用被害救済制度という公的な補償制度があります。機能性表示食品は建前上、消費者庁のホームページにある届出情報から消費者が購入するかどうかを判断することになっていますが、「健康食品」は、知識がない一般の人が広告宣伝に促され自己責任で購入し使用しています。補償は企業の責任で、救済制度がなく企業に補償能力が無ければ何もありません。最後の章である『サプリメントを飲む前に知っておきたいこれだけのことの章』を読み終え、みなさんにもぜひ読んでいただきたいと思いました。

「失敗の本質」 野中郁次郎他共著 発行者：ダイヤモンド社



「失敗の本質」は、1984年に出版された旧日本軍が失敗を重ねた原因を探った名著であり、現在でも会社経営のヒントを得ることができる本である。その著者である野中郁次郎氏（一橋大学名誉教授）が1月25日に亡くなりました。私の仕事に影響を与えた一冊の本として紹介します。私は、「失敗の本質」発売後すぐに初版本を購入しました。

当時コンサルティング会社マッキンゼーの助言を受け設置した組織開発部門で働いていた。当時は、イケイケどんどんの世界で、経営を失敗から学ぶ姿勢が乏しかった。会社の将来に危機を抱いていた私は、上司と日々の仕事の中で議論していた。その時に参考にしたのが、この「失敗の本質」である。チャンドラーの『組織は戦略に従う』との理論から、人事を組織単位で動かす大胆なことを行っていた。その一環としてダイエーがダメになる前に回避策を提案したが多数に無勢。その後、私は無念さが残る中で九州に戻り、上司はダイエーで異分子扱いを受け、リクルートに出向、

見事再建を果たした。上司はダイエーに復帰し再建を手掛けたが時すでに遅く、イオンが買収してしまったのである。出版後40年経ちますが、日経新聞2月2日～8日の文庫本週間ランキング10位と今でも読まれているリーダーシップを学ぶ管理職にとって必読の本です。



編集後記

春といえば、お花見？ それとも春野菜？ 花粉症がつらい（く）はちょっと春が苦手ですが、新しい季節の味覚を楽しみつつ、環境にもやさしい選択をしていきたいですね。

会員の皆さまからの投稿、大歓迎です！テーマは、環境・農・食、教育、福祉など何でも構いません。

また、企業のご紹介やイベントのおしらせ・よろずご相談などなど、どうぞお気軽に下記メールまでお知らせください。



info@npo-ikitabemirai.org

WEBサイト・FBページ・インスタ もあります。 マークをクリックして、覗いて見てくださいね！



（く）

令和7年 3月 発行責任者 川上龍太郎