

みつかる
つながる
ゆたかになる
.....

スマイル Smile

Vol.47
2025
冬号



新年のご挨拶

Interview <暮らしにスパイス>

次世代のための日本の食の重要性とは 「食における6次産業化」 を学ぼう

連載！入門

減災・防災編 第4回

協会通信

コミュニケーションスペース
ふれあいTeaTime 



令和7年 新年のご挨拶



謹んで新年のお慶びを申し上げます。

旧年中は当協会の事業に深いご理解とご支援を賜り、厚く御礼申し上げます。

さて、昨年は石川県で震度7の能登半島地震、能登半島豪雨と、大きな自然災害が二度発生いたしました。また各地でも8月に発生した台風10号が、非常にゆっくりとした速度で日本列島を縦断し、4日間にわたり大雨や竜巻の猛威を振るいました。

被災された方々には衷心よりお見舞い申し上げますと共に、早々の復旧・復興をお祈りいたします。

また、昨年は日本のみならずアメリカでも政治の大きな転換期を迎え、これから我々の生活にも少なからず影響が及ぶものと思われまます。しかしながら、健康を維持することこそが「生活の質」の根幹である事には変わりはありません。当協会は、社会環境がどのように変化しようとも今までと変わらず皆様の健康維持増進に寄与すべく誠心誠意事業に取り組んでまいります。

ところで、令和7年は、「巳（へび・きのとみ）年」です。巳（蛇）は水の神様である弁財天の遣いと言われており、脱皮を繰り返し成長することから復活・再生・繁栄の象徴でもあります。当協会もこれにあやかり、成長を繰り返すことでより良い組織を目指し、県民の皆さまの健康づくりにお役に立てるよう、日々精進して参る所存でございます。

何卒、より一層のご指導ご鞭撻を賜りますようお願い申し上げます。

この新しい一年が皆さまにとって実り多く、健康で幸せな年になりますよう心よりお祈り申し上げます。



一般財団法人 宮城県予防医学協会
理事長 辻 一郎

次世代のための日本の食の重要性とは「食における6次産業化」を学ぼう

SDGs や地産地消というワードとともに注目されているのが「食における6次産業化」という言葉。

現在「食の6次産業化プロデューサー」として、6次産業化の人材育成や拡大に尽力する、公立大学法人宮城大学の庄子真樹准教授にその特徴やメリット・デメリットを伺いました。

6次産業化で生産物の価値を向上

—— 普段聞きなれない言葉、6次産業化について教えてください。

6次産業化の“6”というのは「 $1 \times 2 \times 3$ で6」という構造からきています。1は一次産業の農林水産業、2は二次産業の食品製造業、3が三次産業のサービス産業で、農業者が主体となり、生産以外にも二次の製造や加工、三次の販売や、飲食店経営などのサービスまでを行うというのが6次産業化です。

なぜ掛け算かというと、一次産業の1がなくなりゼロになってしまうと、全体がゼロになってしまう。つまり一次産業は必要なんだよ、という意味で「 $1 \times 2 \times 3$ 」という掛け算になっていると定義されています。

以前は「農商工連携」といって、農業者と商業者と工業者が連携しましょう、という取り組みがありました。しかしその場合、農業者は生産するだけなので、収益性や経営拡大、雇用など難題がありました。そこで6次産業化をすれば、販路拡大や商品開発、安定した雇用など、経営体としてより安定するということで6次産業化が推進されるようになったのです。

これまでは個人が農協に出荷し、農協がまとめて販売していましたが、自ら販路を作ることができることで収益性の向上が見込めます。さらに、法人化により自分たちで価値ある商品を販売することで経営力の向上にもつながります。

—— 6次産業化のメリットとして、雇用においては何がありますか。

農業の法人化により規模拡大や経営が多角化し、6次産業化では製造部門や販売部門など社員の役割が広がります。それに

より、社員の主体性ややりがいが高まるという効果があります。経営者としても、雇用創出は安定した経営へのメリットですよ。

—— 一方で、デメリットはありますか。

農業者は生産のプロなのですが、例えばジャムなどの加工品を作ろうとなっても、家庭で作るジャムと、商品として作るジャムとでは製造方法が異なります。さらに食品製造業のような製造管理をすぐにできるか、という問題もあります。設備面では初期投資も必要です。

さらに生産物の特徴を生かして、付加価値の高い商品を作り、販売戦略を考えなくてはなりません。ちゃんと事業計画を考えないと、残念ながら失敗する可能性が高い、というのも6次産業化です。

—— 6次産業化に付加価値が重要なのはなぜなのでしょう。

現代では、質も特徴も競合と大差がなくなり、結果的に価格競争になってしまう「コモディティ化」という現象があります。差別化しにくい、付加価値が作りにくいなかで重要なのは「モノからコトへ」。自分たちがどんな思いで生産し、消費者に届けたいかを伝えるというのが、今後の新しい付加価値の形になるのかなと思います。



公立大学法人 宮城大学
研究推進・地域未来共創センター 副センター長
大学院食産業学研究科 准教授 博士（農学）

庄子 真樹（しょうじ なおき）

食品添加物の商品開発や食品研究に従事後、東北大学大学院農学研究科にて博士課程を修了。その後も宮城県巨理農業改良普及センターにて、畜産農家への技術指導や農業法人への6次産業化支援、新規就農支援などを行い、平成30年より宮城大学地域連携センター兼食産業学群准教授。

「安くて、早くて、うまい」という大衆のニーズだけにあわせてしまうと、収益性のない事業になってしまいます。価格が高くてもしっかりと価値を理解して購入してくれる、この値段を出しても買いたいと共感してくれる一定層がいることが6次産業化としては重要です。

——6次産業化に対する人材育成についての課題はありますか。

農業という一次生産を学ぶ場はありますが、6次産業化自体や食品製造、マーケティング、販売戦略を総合的に学べる場は多くないでしょう。さらに食品衛生においても、食品工場と同様の衛生管理や初期投資の知識も必要です。

6次産業化では、顧客対応も重要になります。納品が安定しなかったりサービスが不十分であると、顧客の満足度が下がり、ブランド力が低下することもあります。そのあたりのハードルの高さも理解してもらう必要があります。

——6次産業化をゼロから始める場合、国や自治体からサポートは。

農水省で掲げている「農山漁村発イノベーション対策」があります。農林水産業に関わる多様な地域資源を活用し、付加価値を創出することで、所得と雇用機会の確保を図る取り組みを支援するものです。ほかにも補助金や金融融資、専門家の派遣などの補助事業もあります。

——そういった際の計画や準備をレクチャーするのが、食の6次産業化プロデューサーという立場？

経営者が不得意な部分をいかにカバーして、何が必要かを伝える役割が食の6次産業化プロデューサーです。一緒に事業計画を考えていくので、伴走支援ともいえますね。

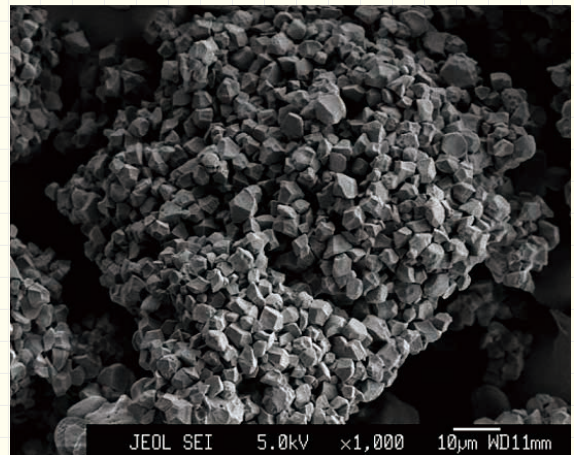
食の6次産業化プロデューサーは内閣府が推進するプログラムで、決まったカリキュラムを受講します。その後の社会経験の実績が審査が通るとさらにレベルが上がります。宮城大学食産業学群では、食の6次産業化プロデューサーの内容に合致している科目があり、履修することでレベル2までは達成できます。

——6次産業化をゼロから始めた法人の具体例はありますか。

県南の山元町に、震災で被災した農家さんが立ち上げた「山元いちご農園」があります。一般的にはいちごの生産では、粒が小さい、形が悪いなどの規格外のいちごがあると、それらをジャムなどに加工することが多いのですが、山元いちご農園では宮城大学の金内教授らの指導を受け、いちご100%のワインを開発しました。さらに華やかで女性に好かれるイメージから、パーティー向けのスパークリングワインも作りました。

ちなみに当時指導を受けた社員には、宮城大学の卒業生がいました。金内教授がいちごをアルコール発酵させるメカニズムや管理方法を宮城大学の卒業生に指導して、開発するという、まさに宮城大学と山元いちご農園の共同開発でしたね。

山元いちご農園には販売所もあり、地域商品も販売すること



「米粉を電子顕微鏡で見ると、こういう形です」
庄子先生はミクロな世界の研究をしている。

で、地域全体のブランド化につながりました。観光客がいちご狩りをして、併設レストランで食事をし、いちごやいちごワイン、地域のおみやげを購入する、体験型の“モノ・コト”消費という6次産業化の好事例です。この例のよいところはその地域の良さを6次産業化によってPRできたということです。

6次産業化へのさまざまなサポートについて

——なるほど。ところで庄子先生ご自身は、米粉の研究をされているんですね。

県の公務員として宮城県産業技術総合センターという研究機関にいた頃に、大学と共同で食品機能性や米粉の研究をしました。

当時は米粉ブームもあり、米を粉砕して米粉にすることでパンや菓子・麺にするという、米粉の物性の研究を行いました。宮城大学の教員となっても、米粉の研究は続け、事業者へアドバイスもしています。

米粉は、需要が増えて注目されていますが、扱い方には特徴があり、工夫が必要です。また、米粉パンやお菓子を作ることが目的ではなく、なぜそれが必要なかを考えることが大事、というのは6次産業化の在り方と同じですね。

食の6次産業化プロデューサーとして活動して気づくこととして、6次産業化に取り組む経営者は高い意識を持っている方が多いので、一緒に事業計画を立てて夢の実現に挑戦するのはやりがいがあります。研究の達成感や視野も広がりました。

——最後に、6次産業化はどのような可能性があるとお考えですか。

先が見えない時代といわれ、高齢化・過疎化が深刻で、産業が衰退する懸念が強い状況において、持続可能な地域とするためには6次産業化はとても意義があり、重要な責任を持つと思うんですね。わたしもサポートする側として、真剣に地域の将来をしっかりと見据えて、共に進みたいと思っています。

——とてもためになる貴重なお話をありがとうございました！



CT検査（内臓脂肪測定）

のご紹介

① 内臓脂肪測定（ファットスキャン）とは（方法）

CT装置を使用してその位置の断面画像を撮影し、内臓脂肪面積や皮下脂肪面積などを測定する検査です。

② 検査でどんなことがわかるのか

内臓脂肪型肥満の有無や、メタボリックシンドロームなどのリスクの程度を調べるのに役立ちます。

③ 検査結果 ※画像あり

内臓脂肪、皮下脂肪の面積や割合が数値化されるほか、それぞれ色分けされて表示されるため、視覚的にもご自身の状態を評価することが可能です。

内臓脂肪検査結果

患者ID : 0123456789	検査日時 : 2024年04月01日
名前 : KYOUKAI TAROU	報告日 : 2024年04月01日
生年月日 : XXXX年XX月XX日 (XX歳)	報告者 :
性別 : 男性	

解説
体脂肪は皮膚の下につく皮下脂肪と内臓の周りにつく内臓脂肪とに分けられます。この内臓脂肪と皮下脂肪の面積はCT画像を用いることにより正確に測ることができます。おへその位置のCT画像を使って計測された内臓脂肪の面積が100cm²を超える場合、内臓脂肪型肥満と診断されます。内臓脂肪型肥満になると生活習慣病にかかりやすくなりますが、この内臓脂肪型肥満に、高血糖、高脂血症および高血圧のうち2つ以上の生活習慣病を併せ持つ状態をメタボリックシンドロームと呼びます。メタボリックシンドロームになると動脈硬化の危険性が高くなり、心筋梗塞や脳梗塞にかかりやすくなります。

判定基準

体格指数(BMI)	内臓脂肪面積(cm ²)
15 やせ	50 正常
18.5 標準	100
25 肥満	多い
30 高度肥満	150
35	過多
	200

検査結果

面積(cm ²)	断面	765.7	腹囲(cm)	105.8
全体脂肪	421.9	身長(cm)	167.7	
内臓脂肪	186.1	体重(kg)	83.1	
皮下脂肪	235.8	BMI	29.5	
		標準体重(kg)	61.9	

断面中の脂肪率

内臓脂肪 24.3%	皮下脂肪 30.8%
------------	------------

脂肪の内訳

内臓脂肪 44.1%	皮下脂肪 55.9%
------------	------------

脂肪面積比 : 内臓 / 皮下 = 0.79

診断
○内臓脂肪面積が150cm²以上（過多）
体内脂肪が非常に多いと判定されました。毎日の食事や運動など、生活を改善する必要があります。



CT装置



冬のお手軽レシピ



冬の寒さで活動量が減り、楽しいイベントが続いた年末年始。気がつけば体重が増えていた方も多いのではないのでしょうか。ヘルシーメニューを取り入れて食生活を整え、正月太りをリセットしましょう。

おからを加えるだけで満腹感アップ！ レンジで簡単おからミートローフ

1人分 エネルギー 189 kcal 食塩相当量 1.2g

材料 (5人分)

鶏ひき肉……300g	ミックスベジタブル…100g
乾燥おから…大さじ3	中濃ソース……大さじ1
A { 水………50ml	B { コンソメ………小さじ1
オリーブオイル…大さじ2	塩………小さじ1/2



作り方

- ① 乾燥おからにAを混ぜる。
- ② 鶏ひき肉にミックスベジタブルとBを加えて練り混ぜ、粘りが出たら①を加えてさらに混ぜる。
- ③ ②を2等分してそれぞれ大きく切ったラップの上のにのせる。長さ15cmくらいの棒状にし、上下左右からしっかりと包みこむ。
- ④ ③を耐熱皿にのせ、電子レンジ(600W)で、5分加熱したら上下を返しさらに5分加熱する。
- ⑤ 粗熱がとれたら、ラップをはずして厚さ1～1.5cmに切って盛りつける。

おもてなし料理も
ひと工夫でヘルシー
になります！



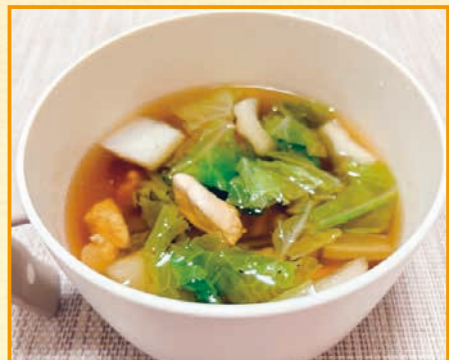
からだの中から温まろう♪

鶏肉と白菜のしょうがスープ

1人分 エネルギー 69 kcal 食塩相当量 0.8g

材料 (2人分)

白菜………2枚	A { 水………300ml
鶏もも肉……70g	めんつゆ(3倍濃縮)…小さじ2
	しょうがチューブ……2cm



作り方

- ① 白菜はざく切りにする。鶏もも肉は皮を取って1口大に切る。
- ② 鍋にAを沸かし、①を加えて中火で4分ほど加熱し、完成。

1品で野菜50gが
摂れます♪



連載！まるまる入門



減災・防災編

北海道・三陸沖後発地震
注意情報について
(内閣府ホームページ)

南海トラフ地震
臨時情報について
(内閣府ホームページ)

第4回

北海道・三陸沖後発地震注意情報が発表されたら？

2024年8月8日、運用開始以来、初の南海トラフ地震臨時情報（巨大地震注意）が発表されました。この情報の発表期間中、関東から九州の各地で、日頃からの地震への備えの再確認などが呼びかけられました。これは、北海道・三陸沖後発地震注意情報が発表された際に宮城県民の皆さまに呼びかけられる内容と同じです。そこで、あらためて、北海道・三陸沖後発地震注意情報が発表されたらどうすればよいかを確認しましょう。

注意情報が発表されたら？

北海道・三陸沖後発地震注意情報が発表された場合、発表から1週間、通常の生活（学校に行ったり、仕事をしたり）を送りつつ、日頃からの地震への備えの再確認、すぐに避難できる態勢の準備などを行ってください。

日頃からの地震の備えには、ライフライン停止に備えた水や食料、簡易トイレの備蓄、防寒具など避難生活に必要なものの準備、避難場所・避難経路や家族との連絡手段を決めておく、家具を固定するなどがあります（図1）。また、すぐに避難できる態勢の準備として、避難情報を取得するスマートフォンや防災無線受信機等の音量を大きくし、電源が切れないように予備バッテリーなどを準備しましょう。津波による浸水や地震による土砂崩れが想定される場所にお住まいの方は、非常持出品を就寝時でもすぐに持ち出せるように準備し、最も安全で逃げ出しやすい部屋で、すぐに逃げられる服装で就寝しましょう（図2）。

北海道・三陸沖後発地震注意情報や南海トラフ地震臨時情報（巨大地震注意）が発表されたとしても、対象地域への旅行・出張を中止する必要はありません。巨大地震発生の可能性が高まっているとはいえ、発表期間の1週間に発生する確率は100回に1回程度です。ただし、緊急情報の取得態勢の確保や、訪問先の市区町村からのお知らせや交通状況、宿泊先や施設等の営業状況を事前に確認し、適切な行動を心がけるようにしてください。



図1 日頃からの地震への備え（リーフレット「日本海溝・千島海溝沿いの巨大地震」より）



図2 北海道・三陸沖後発地震注意情報が発表されたときの防災対応（リーフレット「日本海溝・千島海溝沿いの巨大地震」より）

日頃からの地震の備えを忘れずに！

北海道・三陸沖後発地震注意情報が発表されても、発表期間の1週間に、被害を伴うような大地震が発生しないことがほとんどです。たとえ、地震が起こらなくても、「空振り」と捉えず、防災意識の向上につなげる「素振り（練習）」と捉えましょう。また、巨大地震が何の前触れもなく発生する場合があります。突発的に大きな地震が発生した場合に備えて、日頃から地震への備えを徹底しましょう。

2003年に仙台市消防局に入庁。消防隊員として消火・救急活動のほか、防災・減災や火災予防を地域に呼び掛ける業務を担当する。2020年から仙台市危機管理局減災推進課で勤務（消防局併任）町内会など自主防災組織の指導育成を担当。2023年から仙台市防災・減災アドバイザーとしてメディアへの出演や市民講座を通じて、災害から命を守る方法について啓発している。



はやさか まさと
早坂 政人

TOPIC
1

令和6年度予防医学事業推進会議

と き：令和6年11月8日（金）
と ころ：TKP ガーデンシティ
PREMIUM 仙台西口（6A ホール）



当協会主催「予防医学事業推進会議」は、現地での開催の他に WEB 配信を行い、宮城県内の市町村・事業所・学校等の健康管理ご担当者様にご参加いただきました。

特別講演は、国立研究開発法人国立精神・神経医療研究センター 精神保健研究所 睡眠・覚醒障害研究部部長 栗山健一様から「健康増進・維持に役立つ良い睡眠とはー健康づくりのための睡眠ガイド 2023 の紹介ー」についてのご講演をいただきました。また、話題提供として、当協会理事長 辻一郎より「ポジティブ・サイコロジーと健康寿命ー生きがい・生きる意欲のある人はなぜ、元気に長生きできるのか？ー」についての講演をいたしました。

参加された皆さんから「睡眠の大切さについて知らなかったことを知ることができて、大変参考になりました」「ポジティブな気持ちと健康寿命の関係について根拠を持って学ぶことができ、改めて考えさせられました」との感想が多数寄せられました。

TOPIC
2

第69回予防医学事業推進全国大会

と き：令和6年11月21日（木）、22日（金）
と ころ：ホテルニュー長崎



例年、予防医学事業の普及啓発を行うことを目的として、公益財団法人予防医学事業中央会の全国32支部が集まり「予防医学事業推進全国大会」が開催されております。今年度は長崎県にて「生涯にわたる健やかな生活を目指して」をテーマに開催されました。

当協会では健診部矢口格係長が「予防医学事業中央会奨励賞」を受賞いたしました。

健康診断のお申し込み・お問い合わせ

巡回健診（学童・住民・事業所）
検体検査

一般財団法人
宮城県予防医学協会

TEL 022-343-7001(代)
FAX 事業部・健診部 022-343-7032
FAX 総務部 022-343-7083
仙台市泉区高森2丁目1番地39

施設健診（人間ドック・
一般健診・脳検診等）

一般財団法人
宮城県予防医学協会
健診センター

※健診センターへのご予約・ご変更・その他のお問い合わせはこちら

0570-010-955
仙台市青葉区上杉1丁目6番6号

