

## 「知事とのフレッシュトーク」 概要 (令和4年7月20日(水) 弘前大学教育学部附属特別支援学校)

知事が高校生の皆さんとこれからの青森県や自分たちの将来に関して意見交換を行う「知事とのフレッシュトーク」について、弘前大学教育学部附属特別支援学校（高等部）での実施概要をお知らせします。

生徒による学校紹介の後、代表生徒と知事が意見交換を行いました。  
(参加：高等部生徒19名)



### (発言生徒1 3年男子)

私たちの学校の給食は、薄味でとても美味しいですが、給食の食べ残しが多いことが気になっています。そこで、「フードロス」について調べてみたいと思いました。

私は作業学習における畑の実習を通して、作物を作る大変さを経験しました。農家の人が一生懸命に作った美味しい野菜を無駄にしたくないと思っています。

こうした中で、私にできることは何だろう？と考えました。青森県でロスが多い食べ物を調べて、3つの「きる」で生ゴミを減らそうキャンペーンにつながる、エコ料理レシピを勉強したいと思いました。そして、私オリジナルの「余り物を減らそうレシピ」を考えて提案していきたいと思いました。

「余り物を減らそうレシピ」はみんなに美味しく食べて欲しいという気持ちから、野菜の味を大切にしながら、野菜の皮も使い切る料理にしたいと思います。

そこで、これからの参考にしたいので、県で実施しているフードロスの対策や、ロスの多い食べ物を教えてください。また、野菜の味を大切にする取組がありましたら教えてください。



### (知事)

ありがとうございます。

私も日頃から食べ物を大事にしなければいけないと思っています。今、話をしてくれた、農家の人たちが一生懸命作ったものを無駄にしてはいけないという気持ちは凄く大事なことです。



それでは、おいしくお料理することや残さないための工夫、県で行っている3つの「きる」といった取組を説明します。

### (環境政策課)



食品ロスについて、皆さんに御紹介します。

まず、食品ロスという言葉の意味ですが、食品ロスとは、まだ食べられるのに捨てられてしまう食品のことです。スライドの写真は、実際に弘前市のごみの中に捨てられていた食品です。

例えば、写真の左から2番目の食品は、パッケージされたまま捨てられたものです。そして、真ん中が野菜で、右側が、そのまま捨てられている果物です。こ

うしたものを「食品ロス」と呼んでいます。

それでは、青森県の食品ロスの量は、一体どれくらいなのでしょう。

青森県の食品ロスの量は、約8万5千トンです。これは、全ての県民一人ひとりが1日、毎日約182グラム。これは、例えば、茶碗で約1杯半分のご飯を捨てている計算になります。

とても沢山の食品ロスが出ているということを理解していただけたかと思います。

それでは、なぜ食品ロスが発生するのでしょうか？その理由は3つあります。

- 1つ目は、調理されずにそのまま捨てられている。
  - 2つ目は、食べられずに食べ残して捨てられている。
  - 3つ目は、料理する際に余分に切ってしまうと捨てている。
- この3つが理由としてあげられています。

給食の食べ残しの話がありましたが、それも理由の1つとなっています。

そこで、県では、食品ロスを減らすために様々な啓発活動に取り組んでいます。

今日は、2つの取組を紹介します。

はじめに、食品ロスや生ごみを減らすための3つの「きる」を紹介します。この3つの「きる」とは一体何のことなのでしょう。

3つの「きる」とは、皆さんにお家で取り組んでもらいたい3つの取組のことです。

- 1つ目は、食材は使いきる。
- 2つ目は、料理は食べきる。
- 3つ目は、生ごみは水気をきる。

これを3つの「きる」と呼んでいます。皆さんも、この3つの「きる」を覚えてください。

次に、「てまえどり」という取組について紹介します。

お店の棚にある商品を取る時、手前から取るので「てまえどり」と言います。買い物の時には、これがポイントです。すぐに食べるなら「てまえどり」をすることで、消費期限が切れて捨てられてしまう食品を減らすことができます。皆さんもすぐ食べるなら「てまえどり」、これを覚えておい

**「食品ロス」**  
= まだ食べられるのに  
すてられてしまう食品



実際にごみとして捨てられていた未使用の食品、野菜、くだもの  
【写真弘前市提供】

では最後に、エコレシピを考えたいというお話がありましたので、県で実施した「エコ料理レシピコンテスト」優秀作品の1つを御紹介します。

こちらは、県内の高校生が考えたレシピで、りんごの皮を捨てずに、そのまま使って焼き上げたパウンドケーキです。りんごの栄養も無駄なくとれる、とっても美味しいスイーツのレシピになっています。皆さんもエコで美味しいいろんなレシピを考えてみてください。

### **(総合販売戦略課)**

それでは、今日は、皆さんに「だし活」「だす活」について御紹介したいと思います。



### **(知事)**

8年間、この「だし活」「だす活」をしています。青森県は、塩分の摂取量が多いということで、今日は、総合販売戦略課の「だし活」「だす活」チームと一緒に紹介します。

### **(総合販売戦略課)**

知事、今のお話にもありましたが、青森県民は、食塩摂取量、1日8グラム以上食塩を摂取しているんですね。

### **(知事)**

本当は、1日の摂取量は8グラムということになっているんだけど、大概16グラムぐらい摂取していて、摂り過ぎています。

血圧が上がると脳の血管や心臓、腎臓など様々なところに問題が出てきます。青森県の人が早く亡くなる、命を失う理由のひとつになっています。「醤油」とか「塩」をたくさん入れて、「ああ美味しい」って、しょっぱくして食べていました。そうしたら、やっぱり健康診断で血圧が高いと言われ、「だし」を使った取組を始めました。「だし」を使うと、給食も美味しく食べられて、しかも塩分を8グラム以内に収められるということで、この「だし活」と「だす活」この運動を8年間続けています。

### **(総合販売戦略課)**

そんな「だし活」の活動を新曲の「だし唄」で上手く表現しているんですね。

### **(知事)**

新しい曲なんですけど、八代亜紀さんの「舟唄」を、今、「だし唄」という歌に、替え歌にして歌っています。

では、皆さんに披露します。

### **【だし唄披露】**

県内のスーパーなど、いろんなどころでこの歌を歌いながら、「だし活」「だす活」運動をして、青森県民に健康になってもらいたいと思っています。

きみ達のお父さん、お母さんの年代が、「いやいや、しょっぱくなければ美味くない」とか、間違った考えを持っていることが多いので、だしで美味しく食べて欲しいです。

#### (総合販売戦略課)

知事、「できるだし」もあるんですよ。

#### (知事)

青森県内では、「だし活食材」を作ってくれている人たちがいます。

お塩が少なくても、美味しく作れるだしの素や煮干しを粉々にしてパパッとかけると、しょっぱくなくても凄く美味しく食べられるとか。こういうだしを使って「だし活」運動を、青森の素材、青森の食材で、青森の製品を作っています。

#### (総合販売戦略課)

あと、スーパーには、商標、「だし活」が付いている塩分控えめの商品もあるんですよ。

#### (知事)

決め手くんマークが付いていて、「だし活」って書いてある商品は、塩分少ないけど美味しい。

お父さん、お母さんと買い物に行った時に見かけたら、是非こっちを買ってください。

#### (総合販売戦略課)

知事、県では、「だし活」に加えて「だす活」もすすめていますよね。

「だす活」は、野菜を食べて、体の塩分を外に出そうという取組なんです。

#### (知事)

野菜には、カリウムという成分が多く含まれ、人間の体に塩分が溜まっている時、野菜を食べると、そのカリウムが塩分を排出する、「だす活」をしてくれます。

しょっぱいものを食べても、野菜をたくさん食べると、「だす活」で血圧が下がるんです。

青森県民は、ついこの間まで1日の野菜を食べる量が250グラムでした。実は足りないんです。目標の350グラムに100グラムも足りなかった。

そこで「だし活」・「だす活」の運動をしてきました。その結果、50グラム増えました。でも、350引く300、あと50グラム、食べなくてははいけません。

#### (総合販売戦略課)

皆さんに一杯野菜を食べてほしいということで、知事、野菜のTシャツを着ています。

#### (知事)

青森県の野菜を食べようという運動のために着ました。

あと50グラムって、分かりにくいよね。

あと50グラム、一番簡単なのは、ミニトマト。たった5個です。だから、朝3つミニトマト、夜2つミニトマト



を食べると350グラムになります。これは簡単。チャチャッと洗って食べればいい。

キュウリだと1本の半分でもいいですよ。今、キュウリ、美味しいものね。味噌付けてもいいけどちょっとだけね。

焼き肉好きな人は、焼き肉食べる時に玉ねぎ4分の1で50グラムです。ピーマンは、3個食べないといけないので、ホイコーローとか食べる時に、ちょっと気にして食べてください。

でも、一番簡単なのは、ミニトマト。洗ってそのまま食べられるし、津軽の名物、ミニトマト。あと5個だけ多く食べると350グラムになって、皆長生きの青森県になるはずですよ。

### (総合販売戦略課)

では、知事、最後に「だし活・だす活ダンス」しましょう。

### 【だし活・だす活ダンス披露】

#### (知事)

ダンスはもう8年間やっているから、目をつぶってでもできる。でも時々、右と左、間違えます。

是非、家に帰ったら、おだしで美味しく調理して、ミニトマト食べて、「だし活」、「だす活」。御家族にも教えてください。

こういうふうには、健康づくり活動も含めて一生懸命頑張っています。

これからも、食品ロスがないように、農家の人たちが作ってくれた野菜などを大事にしましょう。よろしくお願いします。

将来、保育士さんになってくれると言ってきて、嬉しく思います。

小さい子、好きだったら絶対大丈夫だから、将来の夢に向かって、しっかりと勉強もしてください。

今日はありがとうございました。



### (発言生徒2 3年男子)

僕は、SDGsのことを調べていた時に「バイオマス」という言葉を聞いて、「バイオマス」って何だろう？ととても気になりました。地球環境を守るためにとても重要なバイオマスは、いろいろな種類があることを知りました。また、バイオマスを原料として用いた発電方法があることも知りました。

「バイオマス」という言葉に興味を持ち、調べているといろいろなことが分かり、楽しくなってきました。

青森県内のバイオマスの取組をもっと知りたいです。その中で、未来のために僕ができることを探して取り組みたいと思います。



### (知事)

ありがとうございました。

実は、平川市でバイオマス発電を行っている人がいて、そこでもミニトマトを作っているんです。バイオマスは、健康づくりにも関係しています。

それでは担当課から詳しく説明します。



### (環境政策課)

バイオマスの取組について、御説明いたします。

まず、バイオマスという言葉、どういう意味なのか、ということから説明します。

バイオマスとは、生物を表す「バイオ」という言葉と、量を表す「マス」この2つの言葉を合わせて「バイオマス」と呼ばれています。

バイオマスは、石油などの化石燃料を除いた、動物や植物から生まれた有機性資源のことです。

例えば、皆さんの身近にあるものでは、間伐材と呼ばれる木や、家畜の排せつ物や菜種など。また、先ほどの話しでもありましたが、食品残さもバイオマスのひとつです。

こういった様々なバイオマスが、身近にあります。

そのうち、今日は木質バイオマス、木を使ったバイオマスを利用した発電の取組について紹介します。

平川市にある津軽バイオマスエナジー平川発電所です。この発電所では、どのように発電しているか、その仕組みについて説明します。

まず、山林を整備する時に出る間伐材やりんごの木の剪定枝を集めます。次に、集められた木材を細かくしてチップにします。そのチップを沢山集めて、発電施設で燃やし、蒸気でタービンを回して電気を作っています。

このようにして作られた電気は、地域の学校などで利用されています。

私からの説明は以上です。

## (林政課)

それでは、木質バイオマスの利用を進めるための青森県の取組について御紹介します。

先ほど、御説明した発電用のチップや木を砕いて固めたペレットというものがあります。昔から使われている薪も木質バイオマスの仲間です。ストーブやボイラーの燃料として使われています。

青森県では、チップを生産する工場を造るお手伝いをしているほかに、木質バイオマスのボイラーなどを導入するお手伝いをしています。

今では、病院や老人ホームなどの福祉施設、工場、温泉、道路の雪を溶かすためなど、県内の様々なところで使用されています。

県内で木質バイオマスの利用が活発になってきたことから、新たに始まったプロジェクトがあります。

県では、新郷村と三戸町で行っている「木の駅プロジェクト」をサポートしています。これは、森林を持っている人が、自分で木を伐って、軽トラックに積んで運び、地元の商店街などで使える地域のお金と交換する仕組みです。集められた木は、薪に加工されて、地元の温泉などで使われています。

木質バイオマスを利用する発電やボイラーなどが増えたことで、これまで使われてこなかった間伐材や木の枝、伐り株なども無駄にせず、売ってお金にすることができるようになりました。

このような取組を進めることで、持続可能な森づくりや、皆が住んでいる街を元気にすることなどに繋がっていくことが期待されています。



## (知事)

こうして、一生懸命、バイオマス資源を使っています。

皆さんに質問です。今日の朝、トイレで出してきましたか？

実は、下水道事業団ってところが、全国のこの栄養分を、バイオマス資源として上手く活用しようということになりました。

いよいよ、今年、これまで下水処理場で処理していたものを集めて、バイオマス堆肥を作る。そして農家の人たちに栄養の一杯ある肥料を作ることが始まることになりました。

これはSDGsそのもの。だから、皆、一杯野菜を食べて協力しないとイケない。そうすると、処理場で、今度は肥料に変えて、畑とか、そういうところにどんどん使えるようになって、まさにSDGsの世界に繋がることになりました。

ということで、バイオマスは平川であったり、これから、弘前の処理場で堆肥を作ったりと、取組が進んでいます。

将来なりたい政治家になって、こういうSDGsを進めて欲しいと思っています。

しっかりと勉強して、良い政治家になろう。



### (発言生徒3 1年女子)

私は、青森県のきれいな海が大好きです。そして、青森県はまぐろやいか、ホタテなど海鮮がとても美味しいので好きです。でも、最近、海に捨ててある大量のゴミをカメやアザラシ、クジラなどが食べてしまった、網に引っかかって身動きがとれずに死んでしまったというニュースを聞きました。とても悲しくなりました。私たちが気を付ければいいのと思います。



そこで私は、海の近くにリサイクルボックスを置いたら海がきれいになるのではないかと考えます。そして、リサイクルボックスに捨てられた、プラスチックやガラスを再利用して何かに使えるために行っていることはありますか？

そして、もし私が考えたような、リサイクルの取組があったら教えていただきたいです。



### (知事)

とても大事なことに気が付いてくれてありがとうございます。

海に生きる生き物たちで、カメの話があったけれども、クラゲだと思ってプラスチックを食べて、お腹詰まって死んでしまうなど、地球のあちこちにプラスチックゴミが溢れています。

プラスチックの問題について、どうしたら良いかということ、県でも凄く真剣に考えています。最初は、海岸漂着ごみというごみのことだけやっていたけれども、プラスチックが細かくなり、プランクトンや小魚も吸収してしまう、それを食べるとまた食べた魚にもプラスチックが溜まる、という大きな問題になっています。

海洋プラスチック問題について、かなり真剣に、そこに住んでいる魚たち、守らなくては行けない。

### (環境政策課)

私たちが暮らしている青森県には、四季の彩り美しい自然があふれています。

私たちは、この豊かな自然から水や食料、そしてエネルギーなどの沢山の恵みを受けて生活しているんです。

海も沢山の恵みを与えてくれる大切な存在です。

ただ、今、プラスチックごみで様々な問題が発生しています。

例えば、ウミガメにプラスチックが巻き付いてしまったり、海岸には沢山のゴミが漂着して問題となっています。このままでは、2050年には、海のプラスチックごみの量が、海に棲む魚の量を上回るといった試算もあるんです。

海のプラスチックごみを減らすためには、ポイ捨てをしないことは勿論ですが、普段の生活の中で、例えば、使い捨てのプラスチックを減らすなどの取組もとても大切です。

そこで、県では、「あおりプラごみゼロ宣言」を行って、プラスチックごみ対策を強化しています。

具体的には、地元のアイドルやヒーローたちによる様々な広報を展開して、外出した時には、出たごみは持ち帰るなど、環境を守る行動の大切さについて皆さんに呼びかけています。

それでは、私たちができることについて考えてみましょう。

リサイクルの取組がありますか、というお話がありました。

今日は、ごみの分別とリサイクルについてお話をします。

ごみも分ければ、いろんな製品の材料に生まれ変わることができるんです。ガラスはガラスの原料に、そしてプラスチックはシャツなどの化学原料、繊維に生まれ変わります。

そして、古新聞、古雑誌なども分別することでリサイクルすることができるんです。

県では、雑紙回収袋というものを作って、皆さんに分別に取り組んでもらっています。

皆さんにも、この授業が終わった後に1枚ずつお配りしますので、この雑紙回収袋に何を入れるといいか、何を入れてはいけないかということが書かれていますから、それを見て、お家で分別してこの袋に入れて、皆さんの家庭で回収している日に出してください。弘前でも、隣の藤崎町でも、雑紙の回収をしていますから、お家に帰ったら、ごみカレンダーを見て、雑紙の日はこの袋を使って、是非、出してみてください。

最後に、どうして分別というのが大事なのかを、今日、皆さんに体験してもらいます。

皆さんに今、お渡ししているペットボトルがあります。この中に、実は水とプラスチックの破片が入っています。

まず、皆さん、このペットボトルを振って、中にあるプラスチックを混ぜてみてください。その振ったペットボトルを机に座っている人は、机にポンと置いてください。後ろで振っている人は、暫くそのまま持っていてください。

中のプラスチックの様子はどうなるかというのを暫く見ていてください。

浮いたゴミと沈んだゴミが分かれたと思いますが、どうでしょうか。分離して、色の付いたものは浮いて、透明なものが下に沈んでいませんか。

プラスチックでも種類によって性質が違うということです。これを、砂時計みたいにひっくり返してみても、色の付いたものがまた上に浮いてきて、透明なものが沈んでいますね。何回ひっくり返しても結果は同じです。

実は、この浮いているのが、プラスチックのキャップです。いわゆるペットボトルの蓋の部分のプラスチックが色の付いたプラスチックです。沈んでいる透明なものは、ペットボトル本体のプラスチックです。

ペットボトルとして分別しているペットボトルというのは、この透明なもののことをいいます。

ペットボトルと蓋は分けてください、という意味は、ここにあります。実は、この2つは違う種類のプラスチックのため、それぞれが違うものに生まれ変わるんです。ですから、皆さんに分別してほしいという話しをしました。

例えば、浮いているキャップは、どんなものになるかというと、工場で使っているプラスチックのパレットなどに製品化されます。

それではペットボトルの透明な部分は何になるの？ということですが、例えば、卵を包装しているパックや、皆さんが作業で着ている作業服の繊維になります。

それぞれプラスチックの種類が違うので、生まれ変わるものも違うんです。混ぜてしまうと、ま



たそれを分離しなくてはいけなくなります。その手間が掛かってしまうので、皆さんが分別し、なるべく同じものを集めてもらうことで、リサイクルが凄く上手く回っていくことになります。

プラスチックだけではなく金属や紙も、それぞれの種類に分けるとするのがとても大事になるんです。

そのことを皆さんに今日、知ってもらいたくて、この実験をやってみました。

金属や紙もそれぞれ種類によってリサイクルできるものが違ってくるので、皆さんもごみのカレンダーを見て分別をしてみてください。

そして、皆さんもこういった取組をはじめて、青森県や地球の環境を守るということを、まずは皆さんの身の周りやお家でできることから始めてみてください。後で、雑紙回収袋をお渡ししますので、是非やってみてください。

ありがとうございました。

### (知事)

ありがとうございました。

ごみの話しをすると、青森県では、一人当たりのごみの排出量が1日1キロ、1000グラムをこの間まで超えていました。でも、ついに今年、993グラム、1キロ切りました。

それは、県民の皆さんが、子どもたちがとても協力してくれて、993グラムまで減りました。

リサイクル率も何とか少し良くなりましたが、42位。

やっぱりまだ皆で力を合わせて協力しなきゃいけないんだということを分かってくれたと思います。



SDGsの授業が小学校でも中学校でも、それぞれ始まってきていて、今日、こうして皆さん高等部の生徒も話を聞いてくれたので、ペットボトルで買ったりすることもあると思うけれど、ペットボトル、キャップと分ける理由があるんだ、ということも分かってくれたのかなと思います。

というわけで、後でこの雑紙回収袋、配りますので

よろしくをお願いします。

将来、スーパーの店員になってくれるというので、嬉しく思います。

私たちは、健康づくり運動もやっていますが、県内、県外、そして台湾や香港にも行って販売をしています。

その時、地域のスーパーの店員の方々が、青森県の人たちはよく頑張っている、と言ってくれて、嬉しいです。

だから、是非、セールスに行ったら応援してください。

### (司会)

ありがとうございました。

新しいこと、一杯教えていただきましたね。

学校でもできる取組が一杯あったので、これからの学習に生かしていきたいなと思います。

それでは、以上をもちまして、意見交換を終了いたします。

最後に三村知事よりお話をいただきたいと思います。

## (知事)

今日は時間をちゃんと守れました。皆の協力のお陰です。ありがとうございました。

今日は、SDGsのこと、学校で勉強していることに基づいていろんな質問をしてもらいました。

環境の問題はとても大事なことなので、県でも地道にいろんなことに取り組んでいるということが分かってもらえたら嬉しいです。

でも、青森県をよくしていくためには、県だけではなく、皆、一人ひとりが環境のことを考えて「どうしよう、このペットボトル、ポイしたらいけないな、そうだと分別して、ラベルのところもって、ちゃんとそれを分別の日に出せばいいんだな」とか。そういうことに気が付いてくれたら嬉しいし、いろいろな資源があることにも気がつき、具体化していくことが大事だと、私は思っています。

今日それぞれ話したこと、環境の問題もあるけれども、青森県として、今、一番取り組んでいかなければいけないのは健康の問題です。若い時、小さい時から、野菜を摂ることや運動するといった基本的なことをきちんとやる。

そういった健康づくりのことについて、少し考えてもらえればいいと思います。

今日の授業で、何か心、気持ちに残ることがあったら、それぞれ実践をしてくれたら、凄く嬉しいです。

我々はいつも「今を変えれば未来は変わる」と言っています。今の青森県を、1つずつでも、少しずつでもよくして行って、将来、きみ達も、そしてきみ達の家族も、皆、この青森県に住み続けたいと思ってくれたら嬉しいです。

青森県、良いところだから、これからもよろしくお願いします。

本当に、野菜食べることでもいいし、分別ちゃんとするでもいいし、勉強を一生懸命するでもいいし、未来を変えるためには、一人ひとりが今、やるべきことは何かになって気が付いてくれて、変わっていったらいいと思います。

一人ひとりの気付きと行動を変えることが、SDGs、この青森県だけではなく、地球を良くしていくことに繋がると思います。

今を変えれば未来は変わる。今日は、ありがとうございました。

