

# 豆フォーラム2025 in 神戸

(公財)日本豆類協会

令和7年10月23日(木)14時~16時30分に、神戸朝日ホール(神戸市中央区)で、「豆フォーラム2025 in 神戸」が開催されました。これは、関西輸入雑豆振興協議会が主催し、(一社)全国豆類振興会、関西輸入雑豆協会、(公財)日本豆類協会が後援、ホクレン農業協同組合連合会、雑穀輸入協議会、全国穀物商協同組合連合会、関西穀物商協同組合が協賛したイベントで、10月13日の「豆の日」の認知度を高めるとともに、健康面をはじめとする豆の魅力を広く関西の方々に周知して豆の消費啓発につなげることを目的として開催されたものです。昨年に引き続き神戸市での開催となり、当日は100名の方が参加されました。

フォーラムは、二部構成で行われました。

## ● 第1部：基調講演

冒頭、関西輸入雑豆振興協議会の杉原由高会長による主催者挨拶の後、前名寄市立大学副学長で「あずき博士」として知られる加藤淳さん(ホクレン農業協同組合連合会農産部雑穀課特任技監)から『次世代へつなぐ栄養食「豆料理」』と題しての基調講演がありました。



杉原会長の主催者挨拶



加藤さんの基調講演

講演では、導入部で和食が2023年にユネスコの無形文化遺産に登録されたことに触れ、登録された要因に和食が栄養バランスに優れていることを挙げ、ご飯とともに豆もそのキー食材であることを強調しました。一方、日本人の

1日の豆類摂取量は高齢者ほど多く40代以下では平均を下回り、特に30代以下の女性の摂取量の少なさを危惧するとの説明もありました。また豆の種類の説明では「大豆、小豆、いんげんの原産地はどこか？」を三択で質問して来場者に挙手していただくなど興味を誘いつつ、小豆では最新の研究成果で世界で初めて栽培されたのが日本であると突き止められたことを紹介しました。

そして、豆類がタンパク質、食物繊維、ポリフェノールなどさまざまな栄養成分、機能性成分をバランス良く含んでいて、メタボリックシンドローム対策としても血糖値上昇抑制や血圧の上昇抑制、中性脂肪の低下などの効果が見込めることや、抗酸化活性や腸内細菌叢の組成改善なども見込めることを説明しました。また最後にSDGsへの対応にも豆類栽培と消費は有効であるとの紹介もありました。

## ● 第2部：パネルディスカッション

第2部はパネルディスカッションで、登壇者は次の方々でした。

ファシリテーター：板敷美加さん（日本オーガニック検査員協会代表理事）  
パネリスト：加藤淳さん（ホクレン特任技監）、川口真規子さん（神戸松蔭大学人間科学部人間科学科准教授）、柳本健一さん（(株)マルヤナギ小倉屋専務取締役）



パネルディスカッション

まず、川口さんと柳本さんから自己紹介を兼ねてそれぞれの取組についての説明がありました。

川口さんからは、大学で食品加工学と食品機能学を教えており、ゼミでは未利用食品素材の活用を研究し学生とともに柚子の種子やワインの搾りかすなどの活用を手がけていること、実習では味噌作りやこしあん作りを行い、家

で作った経験の無い学生が多いことと、実習が良い経験になっていることを改めて実感しているとの説明がありました。

柳本さんからは、会社では昔の人がよく利用していた健康価値の高い食材を活かした食品の製造販売に力を入れているが、こうした伝統食材は食物繊維を多く含み健康価値が高いものの手間がかかるので、いかにして次の世代につなげていくか苦労していることや、伝統食材の中でも蒸し大豆は栄養成分を逃さないよう蒸すことで価値を高め甘くないのも特徴で、今年の大阪・関西万博では大阪ヘルスケアパビリオンにて蒸し大豆を混ぜ込んだおにぎりを「未来のおにぎり」として出品し好評を得たことなどを紹介しました。

再度川口さんからは、学生に豆の戻し方の基本など教えると、それを母親に教える学生もいて、豆を利用するノウハウを持つ家庭が減っていることを実感したことや、百貨店主催の学生カレーコンペに教え子達が、ひよこ豆の特徴を生かしとろみ付けに使ったカレーを考案して出品したエピソードも紹介しました。そしてSNSを活用する若い世代への関心を得るには「映え（ばえ）とヘルシー」がキーワードで、インスタ映えする新感覚の和菓子などが消費増につながるのではないかとのお話もありました。

次に、受付時に参加者に配布された豆料理レシピについて、客席内より甲南女子大学の境田可奈子講師が説明されました。境田さんはこの豆料理レシピの考案に学生とともに協力しておられ、マルヤナギ小倉屋とのコラボで簡単お手軽メニューと防災対策メニューとしてレシピ考案したことを説明されました。



川口さん



柳本さん



境田さん(客席内より)

その後再度柳本さんから、豆製品をどうしたらより食べてもらえるかについて、一つ目は買ってもらえる価格の安さの実現と、二つ目はおやつやスナック感覚で食べてもらえる商品として提供できるかであるとのお話がありました。

その後、板敷さんの進行により登壇者同士のやりとりがありました。

加藤さんから川口さんには、学生感覚で美味しいはどのようなものかとの問いに、まず映えることであり、和菓子も見た目の映えが必要であること、他にホクホク食感の豆は美味しいと感じている一方、豆の皮を嫌がる傾向にあり口当たりも大切にしているのではないかと返答がありました。

川口さんから柳本さんには、「甘くない」の次は何が来るのかとの問いがあり、豆を食べるのがおしゃれでかわいいということを、発信力のあるインフルエンサーに見つけてもらい自ら発信してもらえるように、我々から情報発信することではないかと返答がありました。

柳本さんから加藤さんには「気候変動の中、日本で豆は作り続けられるのだろうか？」との問いがあり、小豆では気温上昇により色が黒ずむことでの品質面と、受粉障害や小粒化による収量面での懸念があり、大豆ではショ糖分の低下による味への影響の懸念がある。これまで課題への対応は、栽培技術の改善や10年単位の年月がかかる品種改良で対応し、機械化対応にも取り組んできたが、高温対策は難しい。まずは生産者に対して作り続けてほしいという熱いメッセージを届けてほしいとの返答がありました。

会場からの質問コーナーでは、質問とともにマルヤナギ小倉屋ファンの方から柳本さんへの応援の言葉なども寄せられ、会場は大いに盛り上がりました。

最後にまとめとして加藤さんが、川口さんの「映える」、柳本さんの「スナック感覚」に「栄養がある」が合わされば、これからの若者の豆消費増にもチャンスがあるだろうと締めくくりました。



ファシリテーターの板敷さん



加藤さん

来場者には受付時には境田さん監修の豆レシピとホクレン情報誌GREEN小豆特集号、当協会刊行の豆料理冊子2冊が、終了後のアンケート回答時にはマルヤナギ小倉屋提供の蒸し大豆とほの甘あずきの他、北海道産小豆、あずき茶、ウエットティッシュ、ボールペンがお土産として渡されました。

また、会場入口では、加藤さんの著書『「小豆の力」はなぜスゴイ?』（キクロス出版）と『あずき毒出しスープ』（河出書房新社）の特別販売も行われました。



アンケートに回答いただいた参加者へのお土産