

# 第1回三豊食サミット

## 本会プログラム

9:30 - 9:45

開会の挨拶

9:50 - 10:40

### 第1部「光を観せる」と書いて"観光" — 母なる海からの変革 —

父母ヶ浜(ちちぶがはま)は、単なる"絶景スポット"ではありません。そこは、自然と人間の調和=「和」を体現する場所です。干潮のとき、浜にできる浅い潮だまりが空を映し、まるで鏡のように世界を逆さに映し出す——その神秘的な光景から「日本のウユニ塩湖」と呼ばれ、いまや年間60万人以上が訪れる人気の観光地となりました。

しかし、父母ヶ浜の真価はその"映える景観"にとどまりません。この地を訪れる人の流れを契機に、多くの新しい事業が生まれ、地域の活性化へとつながっています。観光が単なる「見せる」活動ではなく、地域の文化・産業・人をつなぐ循環の起点になっているのです。

フランスでは、「観光とは、他の産業を紹介するためのショーケースである」と言われます。では——私たち日本の地方が持つ"他にはない価値"を、どのように見せ、伝え、育てていくのか。それこそが、これからの時代における地方の観光資源の本質的な活用方法なのではないでしょうか。

古田 秘馬さん プロジェクトデザイナー  
澤 尚幸さん 総務省地域力創造アドバイザー  
加藤 史子さん WAmazing 代表取締役

11:00 - 11:50

### 第2部「苦汁を飲む — 潮汐 —」自然と人間のリズムを、もう一度感じる時間へ

瀬戸内・三豊の海では、古くから月の満ち欠けを読み、潮の呼吸とともに塩が生み出されてきました。太陽と風、そして月の引力——自然が奏でる見えないリズムの中で、人はその調和に身を委ね、共に生きてきたのです。そのリズムは、実は私たちの身体の中にも流れています。

血液や水分の循環、ホルモンの働き、心の揺らぎ——すべてが潮のように満ち引きを繰り返し、宇宙と共鳴する生命のリズムを奏でています。今回のセッションでは、オーソモレキュラー・ニュートリション(分子整合栄養学)と禅の智慧、そして塩職人の感性が出会い、「見えない力」に耳を澄ます時間をともに過ごします。

苦汁(にがり)とは、塩づくりの副産物でありながら、生命の本質を映す"海の記憶"でもあります。その名の通り「苦汁を飲む」とは、痛みや試練を通して自らを深め、成熟へと向かう人間の姿勢を象徴しています。科学と精神、身体と自然——そのあわいにある"見えない力"を見つめ直すことで、私たちは再び、自然と調和する生き方を取り戻せるのかもしれない。

伊藤 夕里亜さん 株式会社IDCニュートリション 代表取締役  
浪越 弘行さん 塩職人 サードリッチソルト  
河口 智賢さん 曹洞宗 耕雲院副住職

12:00 - 13:00

ランチ

13:10 - 14:00

### 第3部 現代を生き抜くための「動く哲学」

#### 【スピードを捨て、和(やわらぎ)を得る】四国遍路に学ぶ心身リセット術

現代社会のストレスと混沌は、「スピードと効率」への過度な依存から生まれています。香川の誇る弘法大師ゆかりの四国遍路は、この現代病を癒し、心の「和やかさ」を取り戻すための「動くセラピー」です。長距離を歩く遍路の行為は、単なる巡礼ではなく、「時間軸のリセット」「利他による交流」「心身のウェルビーイング回復」を促す、古くて新しい人生の哲学です。

##### 「歩く」ことが「味わう」ことに繋がる：食と感覚の再起動

遍路の肉体的活動は、血液循環を促し、五感を研ぎ澄まします。疲労後の解放感、食事が持つ本来の喜びを回復させるのです。本セッションでは、この「動く哲学」が、特に日本人が失いつつある「噛んで、素材の味を嗜む」という食の基本動作をいかに取り戻すか、味覚リセットとしての食育効果にも焦点を当てます。

白戸 太郎さん 元東京都議会議員・トライアスリート

青江 覚峰さん 浄土真宗東本願寺派緑泉寺住職

吉見 哲郎さん 歯科医師

14:20 - 15:10

### 第4部 「小豆島 — 気候風土と地政学」食がつなぐ、「和やかさ」という力

瀬戸内の小豆島は、古くから「海の道」として東西の文化が交わる要衝でした。温暖な気候と穏やかな海流が、オリーブや醤油、塩など豊かな食文化を育んできました。一方で、瀬戸内海はアジアの玄関口としての地政的な役割も担い、交易・信仰・文化の"通り路"として機能してきた地域です。

このセッションでは、小豆島の気候風土(自然の恵み)と地政学(人と文化の交差点)を重ね合わせながら、「食」と「和やかさ(穏やかな共生の精神)」がどのようにこの土地に根づき、いま私たちがどんな形で未来へ受け継ぐべきかを語り合います。

石川 善樹さん 予防医学者

成瀬 勇輝さん 株式会社 on the trip 代表取締役

柳生 忠勝さん 小豆島ヘルシーランド株式会社

15:30 - 16:20

## 第5部 「和やかな手づくりの健康」 — 地方だからできる、フレイル予防と食の再生 —

高度経済成長の中で、日本は効率とスピードを追い求めてきました。その一方で、家庭や地域の食卓から"手づくりのぬくもり"が失われ、孤食・過栄養・運動不足が進み、フレイル(心身の虚弱)が新たな課題となっています。

しかし、自然と人が近い地方だからこそ、その流れを変えられるはずです。人が集い、食を分かち合い、季節を感じながら暮らす。その"和やかなリズム"こそが、身体と心を再び整える力になります。

このセッションでは、和食の原点にある手づくりと分かち合いの文化を通して、認知症やフレイル予防、そして地域のウェルビーイングを結ぶ「暮らしの中の予防」のかたちを探ります。味噌を仕込み、だしを引き、旬を味わう。その小さな行為の積み重ねが、人を健やかにし、社会を温める。都市ではなく、地方からはじまる"和やかな健康革命"です。

内田 直樹さん 医療法人すずらん会 たろうクリニック 理事長

高桑 雅弘さん 二刀流kozorite(Italian bar)店主/株式会社Clinic Restaurant 代表取締役

松本 大輔さん 畿央大学 健康科学部 准教授

16:40 - 17:30

## 第6部 「うどん県、立ち上がれ：伝統と健康の再構築」

### 【こんとん(餛飩)から哲学へ】讃岐うどん文化の「軽視」を克服し、健康長寿の食文化を再構築する

香川県は糖尿病という健康危機に直面しています。その根本原因は、誇るべき讃岐うどん文化への「伝統の軽視」です。空海が伝えたうどんの本質は、人々の生命と健康を守る「実利の哲学」にありました。しかし、戦後の高度成長期、県民の生真面目さと効率重視の姿勢が、「安くて早いファストフード」としてのうどんを定着させ、早食い・咀嚼不足・塩分過多という形で健康を蝕み、伝統の質を低下させてしまいました。

今、瀬戸内の美しい自然やアートといった「スローな文化」が再評価される時代です。この好機を捉え、うどんを「急いで消費するもの」から「深く、丁寧に、感謝して嗜むもの」へと見直す、既存概念からの脱却を目指します。食の哲学を取り戻し、「日本一健康的にうどんを食べる県」へと進化させるための具体的な再構築案を議論します。

安淵 聖司さん アクサ生命保険株式会社 代表取締役社長兼CEO

蔦川 路子さん 歯科医師

安武 郁子さん 食育実践ジャーナリスト

米岡 大輔さん 国立健康危機管理研究機構 国立感染症研究所

### 撮影タイム

17:34 日の入り / 干潮 18:30

17:00頃からは父母ヶ浜で写真撮影も可能なタイミングです