

出國報告(出國類別：考察)

行政院國家科學技術發展基金管理會 113 年度
「農業跨域技術研習與整合」計畫

2024 年考察日本第 19 回食育推進 全國大會出國報告

服務機關：農業部桃園區農業改良場

姓名職稱：戴介三助理研究員

派赴國家：日本

出國期間：113 年 5 月 31 日至 113 年 6 月 4 日

報告日期：114 年 1 月 22 日

摘要

此次赴日參訪的目的是參加「第 19 回食育推進全國大會」並進行相關場域考察，旨在了解日本食育推廣經驗，並借鑒其實踐模式以深化我國食農教育。日本自 2005 年推行《食育基本法》，將食育視為智育、德育與體育的基礎，並透過立法及全社會參與建立系統性的推廣體系。本次大會主題為「點亮未來生命的食育」，呼應聯合國永續發展目標，涵蓋糧食生產、健康飲食、食品安全、地產地消及減少糧食損失等議題。

大會現場設有 186 攤位，由政府機關、企業及學術單位展示創新實踐，例如將食育與防災結合的救援廚房車、利用殘渣製堆肥的循環經濟案例、以及健康飲食改善和飲食文化傳承活動等。此外，參訪了農產品直販所、傳統批發市場與茶文化體驗基地，深入了解日本在推動地產地消、食品供應鏈管理與飲食文化傳承方面的創新模式。

在農產品直銷站，如 JA 奈良縣橿原市農協直賣所和企業經營的產直市場，體現了地產地消理念，提供生產者與消費者直接互動的平台，縮短供應鏈並提升食品新鮮度與信任感。福壽園及宇治歷史公園則以茶文化為媒介，展示農業與文化的結合，並加深參訪者對傳統飲食文化與永續農業的認識。

此次參訪啟示我國應從立法推廣、地產地消、文化教育與減少浪費四方面加強食農教育。例如，強化營養師參與，整合食農教育資源，推動農產品直銷平台與食品認證，開展惜食行動及廚餘循環利用。未來應結合政策支持與社會協力，建設全國性的食農教育體系，提升國民健康與環境永續意識。

目次

- 一、出國目的
- 二、人員及行程說明
- 三、考察/參訪過程紀要
- 四、參訪心得與建議
- 五、附件及參考資料

壹、出國目的

我國食農教育法於 2022 年 5 月 4 日經總統令公布施行，食農教育法第一條說明立法的目的是「為推動全民食農教育，強化飲食、環境與農業之連結，以增進國民健康，傳承與發揚飲食及農業文化，促進農漁村、農業及環境之永續發展，健全國家食農教育體系及人才培育」。而鄰近的國家日本則在 2005 年 7 月開始實施「食育基本法」，強調食育的重要性，日本認為應把食育作為生存的根本，看成智育、德育及體育的基礎，藉由推廣食育，可讓學生改善飲食生活中存在偏食、飲食不規律等問題，此外，對於食品安全、食品依賴進口等問題也應有基本的認識。

此次赴日參訪的主要目的是參加 2024 年「日本食育推進全國大會」以及農業與食育相關場域的實地考察。在食育基本法的規定下，各級地方政府(都道府縣)都必須落實推動食育，也將 6 月定為「食育月」，並由全國各地方政府輪流舉辦「食育推動全國大會」，從大會中可以看到日本從上到下如何運用有趣的方式推廣食育。

透過參加食育大會，我們將了解日本在食農教育推廣上的最新進展，並觀摩其成功的經驗，從而汲取其在推動食育、農業技術應用與飲食文化等領域的實踐經驗。同時，參訪當地的農產品直銷市場與農業體驗設施，對於了解農場到餐桌理念的具體實踐具有重要意義。本次參訪還包括了針對地產地消與綠色消費理念的觀察，這些皆能為我們推進本土化的食農教育和農業技術提供參考與啟示。

貳、人員及行程說明

本次研習團成員共 18 位，由臉書食農教育點子膠囊楊雅安為共學團發起人，包含各地對食農教育有興趣的夥伴，如基隆市成功國小游文霓主任、長庚科技大學永續發展辦公室陳婉玲小姐、樹人醫護管理專科學校黃筠茜講師(營養師)、臺北市大同國小許雲卿營養師、屏東水蛙窟社區鍾珮玲小姐、丑客聚社陳淑慧負責人、樹林社區大學吳典諭專員、國家實驗研究院范家儀助理研究員及中興保全科技公司陳俊誠高級工程師等，並邀請許明仁副教授擔任顧問(國立臺灣大學園藝系園產加工組退休)，農業部桃園區農業改良場出訪成員為戴介三助理研究員，行程自 113 年 5 月 31 日(星期五)至 6 月 4 日(星期二)，共計 5 天，詳細考察行程如下。

日期	行程	地點或單位
5 月 31 日(星期五)	去程	桃園機場→大阪關西機場
	考察	業務超市 (業務スーパー) 泉佐野店
		産直市場よって泉佐野店
		JA 大阪泉州農産物直賣所
6 月 1 日(星期六)	考察	大阪木津批發市場
		第 19 回食育推進全國大會
6 月 2 日(星期日)	考察	第 19 回食育推進全國大會

6月3日(星期一)	參訪	茶和宇治的歷史公園
6月4日(星期二)	參訪	福壽園 CHA 遊學樂園
	考察	JA ならけんファーマーズマーケットまほろば キッチン 櫃原
	返程	大阪關西機場→桃園機場

三、考察/參訪過程紀要

(一)2024 日本第 19 回食育推進全國大會

2025 年日本大阪即將辦理盛大的世界博覽會，而此本次大會也作為世界博覽會的暖身活動，因此將名稱定為「(WAKU-WAKU)EXPO with 第 19 回食育推進全國大會」，日期為 2024 年 6 月 1 日(星期六)至 6 月 2 日(星期日)，地點在大阪南港 ATC Hall，主題為「點亮未來生命的食育」，呼應聯合國永續發展目標，將大阪定位成為對世界有所貢獻的國際城市，加深民眾對食育的理解和關注，從“食”為出發點，促進大阪居民積極參與食育活動，相關議題包括糧食生產、在地飲食文化、共食、減少糧食損失、健康、食品科技、地產地消及食品安全等，根據主辦單位統計 6 月 1 日至 2 日兩天活動合計 30,000 人次(6 月 1 日約 13,000 人、6 月 2 日約 17,000 人)。

食育推進全國大會是在日本全國範圍內推動的核心活動，透過活動和展覽鼓勵食育的實踐。自 2006 年首次舉辦(大阪府)以來，每年都會在全國各地舉辦，活動內容包含食育活動頒獎、食育相關舞台活動和農林水產品及其料理之展示與販售，為推廣食育理念的重要活動。今年共有 186 攤位參與展示，包括有政府機關、企業、協會、學校、社區等單位，除了大阪在地組織外，也有日本各地不同食育領域表現優異或獲獎的團體，例如內閣府食品安全委員會事務局、農林水產省、文部科學省、大阪府環境農林水產部、大阪觀光局、可果美公司、丘比公司、地球實驗室有限公司、Meito 出版社、群羊社、兒童廚房協會、NPO 日本食育協會、大阪農業協議會、蔬菜科學研究會、學習院女子大學環境教育中心、大阪青山大學、國立山形大學、泉佐野市、河內鴨津村總店等，為推廣食育理念展現出各種策略方法，有許多值得借鏡及參考之處。

分別介紹幾個有趣的案例，臚列如后：

1. 大阪當地的泉佐野市食生活改善推進協議會，教你用食材絨布組合出符合均衡營養需求的蔬菜便當。
2. 日本食育防災士，基於聯合國 SDGs 概念將食育結合防災，在日本救援有兩種意義：緊急情況下變成救災基地的「救援社區」和「救援食材」，發展出移動方便及減少食物損失的救援廚房車。
3. 地球 Labo 公司以循環生活，利用美植袋加入食物和蔬菜殘渣做成堆肥，借用微生物將殘渣轉化成堆肥，從陽台開始的小循環生活，強調植育、食育及殖育的理念，在家種植蔬菜也可以變得很時尚與環保。
4. Meito 出版社及群羊社有販售許多跟食育主題相關書籍、繪本及教具等，

例如 Meito 出版認識人體的構造，讓小朋友知道食物從嘴巴吃進去後會經過哪些器官進行消化作用，以及愛洗手的浣熊教小朋友如何正確洗手。

5. 大阪青山大學設計利用食育 SAT 系統來讓參與者認識自己的飲食習慣，現場有註冊營養師針對你所選擇食物，利用系統計算出卡路里來給予專業的飲食建議。
6. 營養改善促進會告訴你 1 公斤脂肪與 1 公斤筋肉的比較，如何進行健康飲食及運動，以減少體內脂肪堆積，試想體脂肪 3 公斤在你體內，會導致血液循環、代謝都不好，是對健康的一大警訊。
7. 勤勞食公司致力於實踐聯合國 SDGs 的理念與目標，藉由飲食來尋求實踐社會永續發展的各種可能，運用國產蔬菜製作成可食用的湯匙商品 (PACOON)，主要原料為小麥、白糖、雞蛋、植物油和農產食材等，目前有豆渣、抹茶、甜菜、南瓜、藺草等五種口味，每把約 8 公克重。
8. 栗原有限公司提供農產品客製化截切及各式配菜佐料，方便消費者到超市選購，將切下來的蔬菜殘渣去除莖和皮製成糊狀，製作成蔬菜筆 Joy Vege，以減少剩食及廚餘數量。
9. 大阪府食生活改善連絡協議會，推廣每天吃 350 公克以上的蔬菜，不同蔬菜的教具展示，如甘藷、紅蘿蔔、茄子、白蘿蔔、番茄及洋蔥等。
10. 日本學習院女子大學國際文化交流學部教授，同時也是環境教育中心主任、社團法人食品意識研究所品川彰所長，現場展示「培養品味能力」的體驗，透過實驗比較實際食物的味道，感知美味的五種感官，理解食物的價值和背景，培養充分享受生活的能力。
11. 國立山形大學，將食品冷凍後研磨成粉末，使用 3D 食品印表機製作成食品，這是一個探索食物和地球未來的展示，以全球食物教育為主題，希望能解決全球糧食危機、環境和能源問題，減少糧食損失和碳中和做出貢獻。

除了展示之外，也有豐富的舞台、料理實作及小型研討會等活動，小型研討會主題如下：

1. 從「災難食品 x 太空食品」看營養的重要性

國家災害營養實驗室主任壺山義代教授分享，災區疏散中心的環境其實與太空類似，在食品方面有很多共同點，例如如何進行常溫保存、包裝堅固、食用方便等，日本的目標是 2040 年讓 1,000 人登陸月球，介紹如何利用災難期間的營養問題和專業知識，進而來改善太空食品環境的最新資訊。

2. 如何創造一個讓每個人不假思索就能自然健康的飲食環境？

國立生物醫學創新、健康與營養研究所(研究合作促進辦公室)樫野育子主任，藉由產學合作的計畫，希望能創造一個食品環境，讓所有人(不僅僅是那些具有高度健康意識的人)在不知不覺中自然地變得健康 (演講

影片 <https://www.youtube.com/watch?v=mevn934GaLk>)。

3. 早餐講座~早餐好吃！

大塚製藥株式會社赤木大輔先生，以簡單易懂的方式解釋吃營養均衡早餐的好處和不吃早餐的壞處。

4. 連結未來的近畿食品農業研討

主辦單位為近畿農業管理局，邀請高級專業蔬菜料理師野口知惠小姐，同時也是註冊營養師，分享吃當地蔬菜“善待自己！地球友善！”；以及 Kumachan 農場的熊本雅代小姐分享與孩子一起種植和食用有機蔬菜。

5. 建立健康、幸福圈以擴大身心手腦及農業的食育活動

第一部分由神戶大學醫院糖尿病分泌科高橋美智子醫師來分享為孩子們帶來幸福的未來飲食教育活動-從疾病預防的角度；第二部分由德島 CSA 不動綜合協會代表金村真由子董事分享幫助兒童養成一生健康飲食習慣的飲食教育實踐方式 (演講影片

<https://www.youtube.com/watch?v=sk-MNUTDqI4>)。

食育推進大會展示了日本在食育方面的廣泛實踐，活動內容涵蓋了食育活動的頒獎、展示以及多樣化的食育實踐案例。該大會不僅為推廣食育理念提供了平台，也讓參與者了解了各種促進健康飲食與環境永續發展的實踐方法。



會場入口合照(左 1 筆者、右 1 臉書食農教育點子膠囊發起人楊雅安、右 2 丑客聚社負責人陳淑慧)



本次共學團的大合照(右後 3 為臺灣大學園藝系許明仁副教授)



泉佐野市食生活改善推進協議會教你用食材絨布組合出符合均衡營養需求的蔬菜便當



日本食育防災士，致力於減少食物損失的第一輛救援廚房車



地球 Labo 公司以循環生活，利用美植袋加入食物和蔬菜殘渣做成堆肥(植育、食育、殖育)



借用微生物將殘渣轉化成堆肥，從陽台開始的小循環生活，在家種植蔬菜也可以變得很時尚與環保



Meito 出版社販售有許多跟食育主題相關書籍、繪本及教具等



認識人體的構造，讓小朋友知道食物從嘴巴吃進去後會經過哪些器官進行消化作用，以及愛洗手的浣熊教小朋友如何正確洗手



大阪青山大學利用食育 SAT 系統來讓參與者認識自己的飲食習慣



現場有註冊營養師針對你的選擇來給予專業的建議



營養改善促進會說明 1 公斤脂肪與 1 公斤筋肉的比較，如何進行健康飲食及運動，以減少體內脂肪堆積



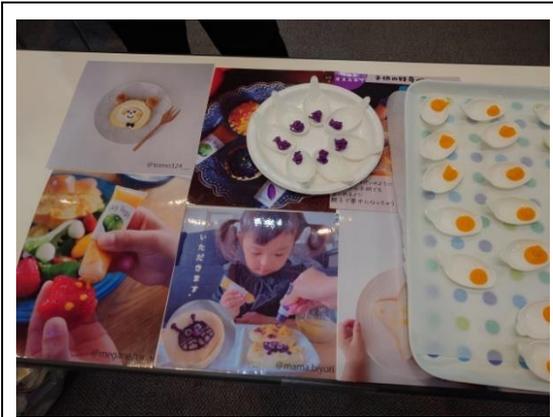
試想體脂肪 3 公斤(模型)在你體內，會導致血液循環、代謝都不好，是對健康的一大警訊



勤勞食公司致力於實踐聯合國 SDGs 的理念與目標，藉由飲食來尋求實踐社會永續發展的各種可能



運用國產蔬菜製作成可食用的湯匙商品(PACOON)，目前有豆渣、抹茶、甜菜、南瓜、藺草等五種，每把約 8 公克重



栗原有限公司提供農產品客製化截切及各式配菜佐料，方便消費者到超市選購



蔬菜筆 Joy Vege，將切下來的蔬菜殘渣去除莖和皮製成糊狀，以減少剩食及廚餘數量



大阪府食生活改善連絡協議會，推廣每天吃 350 公克以上的蔬菜



不同蔬菜的教具展示，如甘藷、紅蘿蔔、茄子、白蘿蔔、番茄及洋蔥等



日本學習院女子大學國際文化交流學部教授，同時也是環境教育中心主任、社團法人食品意識研究所品川彰所長



現場展示「培養品味能力」的體驗，透過實驗比較實際食物的味道，感知美味的五種感官



國立山形大學，將食品冷凍後研磨成粉末，使用 3D 食品印表機製作成食品



列印出來的食物成品，這是一個探索食物和地球未來的展示

(二)農產品直銷站

日本農產品直販所自 1993 年開始，由日本當地農會或當地農民共同組織籌資，在地域農業振興和地方創生政策下，農產直販所開始蓬勃發展，也受到當地居民的支持。根據日本農林水產省 2021 年 4 月至 2022 年 3 月的調查，全日本共有 22,680 處，直銷站營收規模達 1 兆 464 億日圓。其中包括有農業協同組合(JA)、企業經營型態等，JA 農產直販所必須成為農協會員才能上架，每月所得也會匯入農協的銀行帳戶，由於直販所競爭高，農友往往定價不敢太高，所以包裝相對很簡單。此外，企業經營的型態，農產品直販市場做為生產者與消費者之間的重要橋樑，提供「新鮮」、「安全」、「便宜」的食材，使消費者可以購買到當地以及其周邊區域的新鮮農產品。

1.JA 農產直販所

(1)JA 大阪泉州農產物直賣所(農協型態)

由農協經營的大阪泉州農產物直賣所，為當地農協與農民生產者組成的農產品直賣所，直接提供農產品給民眾的重要管道，主打當地時令農產品，致力提供安全、新鮮與農場到餐桌之理念。

直賣所中有販售花卉、在地農特產品及現場碾米等服務，像由當地花農所種植的當季花卉可調劑身心，所有的農產品都會標註作物名稱、原產地、生產者姓名、販售所及價格等，例如泉州當地名產茄子，可以直接生吃，水分含量較高，外型圓滾飽滿、光滑亮澤。此外，2014 年開始在泉州地區養蜂的柴田養蜂場，座右銘是「培育健康的蜜蜂」和「尊重自然」，2019 年在大阪府蜂蜜博覽會上榮獲最高獎「大阪府知事獎」。大阪農產物強調農藥、化學肥料使用量減半栽培，在農協直賣所可以買到不同品種的米，現場秤重碾製成新鮮的白米，販賣泉州地區當地農村婦女的手工藝品。

此直賣所展示了當地農協如何通過與生產者的緊密合作，推廣在地當令當季的農產品，並有效地促進了農業和消費市場的發展，農場到餐桌的理念在此得到

了具體呈現。



大阪泉州農産物直賣所入口



直賣所中有販售由當地花農所種植的花卉可調劑身心



泉州當地名產茄子，可以直接生吃，水分含量較高，外型圓滾飽滿、光滑亮澤



泉州生產的白蘿蔔，標註作物名稱、原產地、生產者姓名、販售所及價格



柴田養蜂場，座右銘是「培育健康的蜜蜂」和「尊重自然」，2014年開始在泉州地區養蜂



大阪農産物的農藥、化學肥料使用量減半栽培



可以在直賣所買到不同品種的米，現場可碾製新鮮米



販賣泉州地區當地農村婦女的手工藝品

(2)JA 奈良縣橿原市農協直賣所(農協型態)

JA 奈良縣橿原市農協直賣所(Mahoroba Kitchen)是全日本最大的農產品直賣所，展示了日本在推廣地產地消方面的成功經驗，該直賣所規模龐大，商品種類豐富，並提供從生鮮農產品到加工食品的一站式購物體驗，賣場佔地面積達 1,236m² (約 374 坪)，供貨農民高達 1,300 位，也會針對供貨農民進行生產履歷的講習，以確保直賣所中所販售的農產品都是安全、安心及新鮮。

賣場除蔬果、花卉、水產品、畜產品、農產加工品外，還附設烘焙坊、熟食供應區、精米碾製區及以地產地消食材烹飪的自助餐廳，九宮格的餐盤可以讓消費者同時吃到不同種類的季節食材，這種模式有助於縮短農產品供應鏈，促進農民與消費者之間的直接互動，並且可以吃到奈良在地的美味食材，以及體驗感受地產地消的場域氛圍。

直賣所也販售全國各地的馬鈴薯品種，如五月皇后、紅明、北方紅寶石、洞爺、男爵、印加的覺醒等，針對不同品種馬鈴薯介紹其風味、特性及可運用的料理方式，讓消費者有不同的料理選擇，而非奈良在地食材則會標註屬於“縣外產”。此外，日本 JA 全農與製造商、通路共同合作的品牌 Nippon-yell (ニッポンエール)，將各地的農產品加工成零食、果醬、果汁等，替都道府縣各地的農產品創造新的價值，例如熊本縣產西瓜、愛媛縣產柚子、北海道產哈密瓜、宮崎縣產芒果、長崎縣產枇杷、奈良縣產古都華草莓、岩手縣產山葡萄、瀨戶內產檸檬及東京都產奇異果等。



奈良縣橿原市農協直賣所入口



屬於農協(JA)直營的農產物直賣所



賣場佔地面積達 1,236m² (約 374 坪), 供貨農民高達 1,300 位



附設烘焙坊、熟食供應區、精米碾製區



販售全國各地的馬鈴薯品種，如五月皇后、紅明、北方紅寶石、洞爺、男爵、印加的覺醒等



針對不同品種馬鈴薯介紹其風味、特性及可運用的料理方式



讓奈良居民能買到在地生產者所生產的農畜產物



非奈良在地食材則會標註屬於“縣外產”



日本 JA 全農與製造商、通路共同合作的 Nippon-yell 品牌



販售來自全國各地農協農村婦女的手工藝品



地產地消食材烹飪的自助餐廳，促進農民與消費者之間的直接互動



九宮格的餐盤可以讓消費者同時吃到不同種類的季節食材

2. 産直市場よって泉佐野店(企業型態)

由企業經營的農產品直販市場，主要生產者為大阪、奈良、和歌山等地的種植者，農產品直販市場做為生產者與消費者之間的重要橋樑，提供「新鮮」、「安全」、「便宜」的食材，建構地產地消的消費體系，透過獨立的物流網，使消費者

可以購買到當地，以及其周邊區域的新鮮農產品，產銷履歷機制也為消費者的食品安全提供進一步的保障，為實現農場到餐桌之理念不可或缺的市場。

公司對客戶的六點承諾，新鮮-在地生產供在地消費、安心-可以看到生產者的姓名和照片、價格實惠-由生產者直接販售、有趣-民間經營的直賣所、笑顏-為地區帶來微笑熱情、貢獻-對當地農林漁產業的付出。市場直接連接當地生產者與消費者，強調產品的新鮮、安全和價格合理，展示了如何透過產銷直連的方式增強食品安全和消費者信任，該模式能有效促進本地農產品的銷售，也符合永續農業的發展目標。



産直市場よって泉佐野店入口



毎個月會公布當月的特價商品日期，隔週六會有早市進行販售



安心，可以看到生產者的姓名和照片



公司對於客戶六點承諾：新鮮、安心、價格實惠、有趣、笑顏、貢獻

	
<p>許明仁副教授介紹和歌山豐富多元的柑橘品種</p>	<p>和歌山氣候溫暖、陽光充足，山地面積遼闊，適合種植美味多汁的柑橘</p>
	
<p>混和有 10 種的貝比生菜(Baby leaf)，清洗乾淨後加入橄欖油就可以食用</p>	<p>各式包裝精美的咖哩料理包，像是書本依樣展示在架上</p>

3.大阪木津批發市場(傳統市場)

日本大阪擁有農地、森林及大阪灣等豐富的自然資源，大阪木津批發市場已有 300 多年的歷史，作為“美食城”大阪的廚房，支撐著大阪市民的生活。其根源可以追溯到平安時代，堪稱大阪的「築地市場」，有新鮮漁獲及生鮮農產品。這是大阪歷史悠久的批發市場，2022 年被日本文化廳指定為“食文化博物館”，綜合性商業設施，包括批發市場、商業用超市以及餐飲區，大約有 140 家批發商和相關企業入駐有蔬菜水果、海鮮、肉鋪、乾貨等，例如丹井商店具大阪產認證標誌，販售大阪在地生產的各式各樣新鮮蔬菜；魚宗水產除販售新鮮魚貨外，還可以享用早晨捕獲海鮮做成的蓋飯及壽司；商業用超市裡有販售料理店所需的四季紅、食用小菊花等特殊食材，在推車上放置超市地圖，方便消費者可以順利找到所需要的物品。其運作模式與供應鏈管理體系充分展示了大都市如何有效支持日常生活中的食品供應，該市場的運作模式體現了食物流通的高效性與穩定性。



大阪木津批發市場入口



丹井商店具大阪產認證標誌，販售大阪在地生產的各式各樣新鮮蔬菜



批發市場內的空間安排井然有序，行人走道也十分乾淨



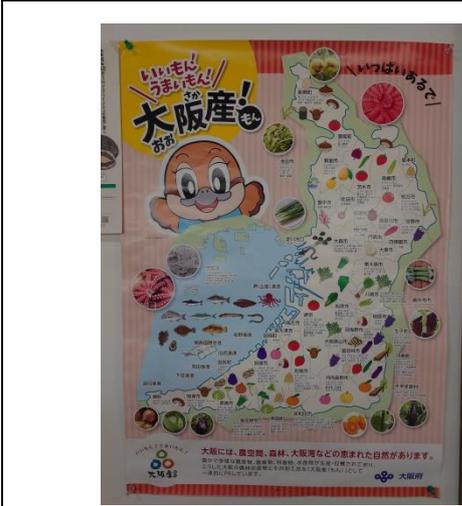
魚宗水產除販售新鮮魚貨外，還可以享用早晨捕獲海鮮做成的蓋飯及壽司



商業用超市裡有販售料理店所需的四季紅、食用小菊花等特殊食材



商業用超市在推車上放置超市地圖，方便消費者可以順利找到所需要的物品



大阪擁有農地、森林及大阪灣等豐富的自然資源(大阪農產地圖)



烏龍麵製作體驗教室，讓學童能在放學課後進行食育教育

4.業務超市(泉佐野店)

業務超市僅提供約 2,000-2,500 種商品，相較其他食品超市陳列 1 萬多種商品，沒有太多知名品牌上架，主打以大量進貨的方式壓低售價，零售食品及廠牌都是小廠商，販售餅乾、零食、調味料、茶包及清真 Halal 商品等，陳列的生鮮產品如蔬果與肉大多以冷凍品販售，大量的海外進口冷凍截切蔬菜、水果，如秋葵、青花菜、小松菜、花椰菜、白蘿蔔、茄子、蓮藕、草莓、大豆、芒果、柑橘、酪梨、玉米、地瓜片及毛豆等，原產地標註為中國，因保存期限長，可避免食品因過期須報廢的問題，提供業者營業原料的良好進貨管道，更為一般民眾大量採買的便宜選擇，業者並不會特別強調「地產地消」的概念，以冷凍方式保存食材，降低了食物浪費，也為食材供應鏈的高效管理提供了新的思路。



業務超市(泉佐野店)入口



所販售的農產品僅標示作物名稱、原產地、價格，並無標示生產者姓名



業務超市販售價格便宜的冷凍截切蔬菜
如秋葵、青花菜、小松菜等



大量的海外進口冷凍截切蔬菜，可以煮湯或燉東西，冷凍水果可以做成慕斯或果醬



伊斯蘭教的清真 Halal 認證，商品種類多達 100 種以上



現場有生鮮專區販售臺灣生產的鳳梨，每顆價格 499 日圓，折合新台幣約 105 元



提供每日特價，除了商品價格便宜，還有獨家商品或進口食材等



整箱陳列效率更高，可以減少人事成本，因此能降低商品價格

(三)日本茶體驗

茶道在眾多方面體現了日本傳統的盛情款待(Omotenashi)的精神，為一種藝

術形式，日本茶道最重視四規、七則，四規「和、敬、清、寂」是茶道的基本精神，「和」是指人與大自然之調和；「敬」是指由主客之間互相尊敬開始，以至對任何事物都抱有謙敬之心；「清」是指心無雜念，令心意純樸清靜，達致「禪」的意境；「寂」更是與大自然融合為一，無始無終之寧靜感覺。七則「茶要泡的合宜入口，炭要好讓水滾沸，花的裝飾要如在野外般自然，準備好冬暖夏涼的茶室，在預定的時間要提早準備，非下雨天仍要備好雨具，體貼同行客人的心意。」

1.茶和宇治的歷史公園(飲食與文化的傳承)

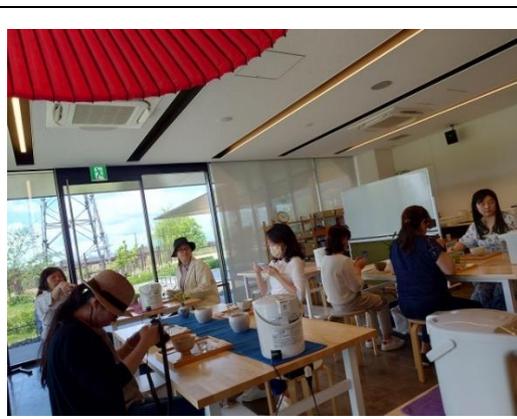
京都茶和宇治的歷史公園 (Chazuna)作為了解宇治茶和宇治的歷史文化的起點，以影像與實際展示，介紹宇治茶的起源與歷史，並提供採茶及抹茶製作活動，連結當地人文歷史，傳遞宇治「茶」的特色與魅力，茶是怎麼做成的？宇治茶是甚麼時候誕生的？宇治茶是怎麼做的？玉露和煎茶的區別是什麼？有好喝的沏茶方法嗎？

宇治茶種植方式，傳統的覆下栽培法-稻草棚架法，稻草最大的好處是保溫，到了4月會長出新芽，將美味成分鎖在茶葉中，稱為覆香。現代的覆下栽培法-寒冷紗棚架法，不過抗寒性不如傳統稻草，但人力需求少容易操作，歷史公園裡可以供民眾現場觀察。這裡也展示了宇治茶的歷史與文化，並通過抹茶製作體驗，讓參訪者親身感受日本茶文化的魅力，實際體驗磨製抹茶粉及學習沖泡抹茶的技巧，採茶烘乾後，先從石磨開始將茶葉磨成粉狀，將抹茶粉收集後放入茶罐，從茶罐中用竹杓杓起2杓放入茶碗，先加入少量冷水將抹茶沖散，再加入80度溫水，以茶筅用來刷抹茶成細緻泡沫，將茶碗花紋不要朝向自己，要轉向他人後即可飲用。

祝園、字文字園、川下園、朝日園、琵琶園、奧ノ山園等都是京都宇治老字號的茶行，在展覽室中宇治茶的相關小知識，採用傳統存放茶葉箱子的型式來製作成展示櫃，此行程加深了我們對日本農業如何與文化、歷史相融合的理解，並為未來推動我國食農教育提供了有益的參考。



茶和宇治的歷史公園入口



現場可以實際體驗磨製抹茶粉及學習沖泡抹茶的技巧



先從石磨開始將茶葉磨成粉狀，將抹茶粉收集後放入茶罐



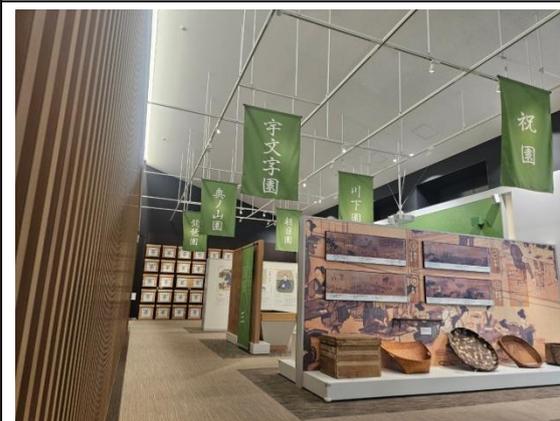
從茶罐中用竹杓舀起 2 杓放入茶碗，先加入少量冷水將抹茶沖散，再加入 80 度溫水，以茶筴用來刷抹茶成細緻泡沫



傳統覆下栽培法-稻草棚架法，稻草最大的好處是保溫，到了 4 月會長出新芽，將美味成分鎖在茶葉中，稱為覆香



現代覆下栽培法-寒冷紗棚架法，不過抗寒性不如傳統稻草，但人力需求少容易操作，可以供民眾現場觀察



祝園、宇文字園、川下園、朝日園、琵琶園、奧ノ山園等都是京都宇治老字號的茶行



宇治茶的相關小知識，採用傳統存放茶葉箱子的型式來製作成展示櫃

2. 福壽園 CHA 遊學樂園

福壽園 CHA 遊學樂園設址於關西文化學術研究市，其宗旨是希望能讓更多民眾親身感受茶與茶文化，福壽園家訓是「無聲呼人」，意思是以自身的光亮吸引別人，人們會聚集在有美德的人周圍，是一種無聲之聲；福壽園經營理念是以五種累積作為目標：信用、客戶、技術、人力資源、資本，分述如后：

1. 累積信用，信仰始於真誠，以誠待人，以熱情做事。
2. 累積客戶，以尊重的方式擴大客戶群，感受生命的意義。
3. 累積技術，利潤是透過創造力和獨創性創造有價值的產品。
4. 累積人力資源，嚴格要求自己，堅強自己，勇於接受挑戰，讓不可能成為可能。
5. 累積資本，一家公司的實力在於其充足的自有資本，讓雙腳紮根於現實和夢想。

園區內除了介紹公司的家訓、經營理念外，也介紹世界各種茶的分類，以及抹茶、玉露・煎茶的製作過程，其中”抹茶”的製作流程是每年4月中旬到5月左右，覆蓋在整個茶園(稱之為”覆下園”)，讓其長出新芽後採收，將收集好的茶葉送入自動化蒸製機內蒸製，將蒸好的茶葉均等的散開以熱風吹乾(被稱為碾茶前的荒茶)；之後將乾燥的茶葉切成細碎狀，利用風力，將切斷的荒茶與其經分離，將各式大大小小形狀的茶葉分類，將茶更進一步的乾燥，帶出獨特的香氣，而後將茶葉進一步的選別，把莖及老舊的茶葉挑出，利用碾臼將茶葉磨成粉狀，即可完成抹茶。

書架上展示許多跟茶葉相關的書籍，如日本茶業發展史、茶的經濟分析、綠茶的時代、喝茶的科學及茶席的菓子等，館內展示室裡回顧日本和世界各地品茶文化的緣起與傳承，館方亦提供包含日本茶在內的各國茶品及茶點體驗，還有大片翠綠的茶園，茶園收集日本各地及世界其他品種的茶樹，以及溫室栽培茶樹等。

	 <p style="text-align: center;">KAKUN ~Owner's Family Motto~ Musei Kojin</p> <p style="text-align: center;">Literally means "people will come without calling." It suggests that if you have virtue, people will follow you. It is the motto descended in the owner's family.</p>
<p>福壽園 CHA 遊學樂園設址於關西文化學術研究市</p>	<p>福壽園家訓「無聲呼人」，意思是以自身的光亮吸引別人，人們會聚集在有美德的人周圍，是一種無聲之聲</p>



書架上展示許多跟茶葉相關的書籍，如日本茶業發展史、茶的經濟分析、綠茶的時代、喝茶的科學及茶席的菓子等



館內展示室裡回顧日本和世界各地品茶文化的緣起與傳承



介紹茶的種子繁殖，每年8月底-11月中旬採集種子，經過處理後種植到土裡，隔年4月底-5月就會開始發芽



抹茶的製作流程，從每年4月中旬到5月左右覆蓋茶樹，讓其長出新芽採收後開始



茶園收集日本各地及世界其他品種的茶樹，以及溫室栽培茶樹



茶園裡的團體合影

四、參訪心得與建議

此次參訪經驗讓我們看到日本為推動食育所做出的努力，也為我國提供了寶

貴的啟發，食物是生命的起源，也是人體動力的來源，未來，我們應以“教育”為核心，結合政策支持與社會協力，推動全國性食農教育體系建設，提升糧食永續、健康飲食、農業復興與環境永續意識。

(一)現況與挑戰

我國食農教育雖然已於 2022 年立法，但在執行與推廣上仍有不少缺口。以下列出主要挑戰：

1. 缺乏對食育的認知

多數民眾對食物的來源、栽種方式、加工過程等缺乏了解，無法建立完整的食物價值觀，這導致對於農業與永續飲食的支持力道不足。

2. 缺乏對食物的崇敬之心

食物在現代生活中被視為消耗品，而非珍貴的資源。食物浪費問題嚴重，每年剩食數量驚人，且浪費的多為尚可食用的食物。

3. 營養師角色的薄弱

在日本，營養師在食育推廣中扮演關鍵角色，如設計健康菜單、提供營養指導。我國營養師的參與度不足，無法充分支援學校及社區的食農教育活動。

4. 飲食文化的傳承危機

小家庭比例增加，料理與飲食文化的傳承逐漸消失，特別是年輕世代對傳統飲食製作的興趣低落。

5. 教育資源的不足與分散

我國食農教育的相關資源與活動雖有起步，但多屬分散型，尚缺乏統一協調與系統化推進策略。

(二)日本經驗的啟示

日本的食農教育在立法、推廣與實踐上具有高度系統性和創新性，其經驗對我國有如下啟示：

1. 立法與政策驅動

日本《食育基本法》於 2005 年施行，將食育列為智育、德育與體育的基礎，強調從上至下的全社會參與。我國應進一步明確各部會後續推廣的責任與監督機制。

2. 營養師的全面參與

日本營養師深入校園與社區，提供針對個人與群體的飲食建議。例如，大阪青山大學的食育 SAT 系統，讓參與者了解飲食習慣對健康的影響。我國應強化營養師與教育者的合作，共同推動健康飲食觀念。

3. 地產地消的實踐

日本通過農產品直銷所實現地產地消，不僅增進消費者對當地食品的信心，還促進農民收益。我們應借鑒此模式，發展本地農產品交易平台。

4. 文化與教育結合

日本以茶文化等為媒介，將飲食與文化教育結合，提升食物的價值感。例如宇治茶文化的傳承活動，不僅傳播了農業知識，還深化了文化認同感。

5. 減少浪費與資源循環

日本的救援廚房車與美植袋堆肥系統，展示了食物資源循環利用的創新方式，我國可參考此類模式，推動惜食行動與廚餘再利用。

(三)對我國的建議

根據日本經驗，我們針對食農教育提出以下具體建議：

1. 建立完善的食農教育體系

(1) 系統化推廣食農教育：

結合學校教育與社區活動，設計涵蓋永續農業、健康飲食與文化傳承的課程內容。

(2) 培養專業人才：

增設食農教育專業課程，並強化營養師的角色，讓其成為教育推廣的中堅力量。

(3) 深化文化教育：

融入本地特色，如臺灣茶文化與稻作文化等，設計適合不同年齡層的食農教育素材。

2. 鼓勵地產地消與市場連結

(1) 推廣農產品直銷所：

借鑒日本農協 JA 模式，增設更多農產品直銷渠道，縮短供應鏈，以增加農民收益。

(2) 創新農產品加工與包裝：

支援農民開發創意農產品，例如將臺灣水果製成的健康零食或可食用器具等。

(3) 建立在地化農產品認證標章：

通過認證提升各縣市農產品的公信力與市場競爭力，例如大阪產農產品認證制度。

3. 減少糧食浪費與促進永續

(1) 設立食物捐贈與救援機制：

連結企業、餐飲業與公益機構，減少剩食浪費並支援弱勢群體。

(2) 推廣惜食文化：

開展全國性的教育與宣傳活動，讓民眾了解糧食浪費的影響。

(3) 支持循環經濟：

鼓勵社區與家庭參與堆肥製作與資源回收，實現廚餘減量。

4. 強化多方合作

- (1) 建立公私合作平台：
讓政府、企業、學校與 NGO 協同合作，共同推進食農教育。
- (2) 舉辦全國性食農活動：
可參照日本食育大會模式，每年舉辦全國性活動，展示教育成果並分享實踐經驗。
- (3) 提供政策與經濟支持：
通過補助與稅收優惠，激勵企業參與食農教育相關計劃。

五、參考資料

1. 日本第 19 回食育推進全國大會官網資料：
<https://www.wakuwakuexpo-syokuiku-osaka.jp/>
2. 日本第 19 回食育推進全國大會活動影片：
<https://www.youtube.com/channel/UCL0LDChHMsIzI1fU0BoNVKg>
3. 日本茶づな歴史公園官網：<https://uji-chazuna.kyoto/tc/>
4. 日本農協 JA ならけんファーマーズマーケット：
https://www.ja-naraken.or.jp/mahoroba/about_mahoroba.html
5. 日本奈良縣農業協同組合 <https://www.ja-naraken.or.jp/>