

# こころとカラダの健康づくり **食育活動** 体験会

## 山形県

(一社)MOAインターナショナル

### 1. 国と山形県の食育計画

#### ◆ 国・農林水産省の食育

生活習慣病のまん延と少子高齢化社会を踏まえた第3次食育推進計画には、私たちが健全な食生活を実践し健康な心と体を育て豊かな人間性を育む5つの重点課題が示されています



- ①若い世代の食育 ②多様な暮らしの食育
- ③健康寿命の延伸 ④食の循環と環境
- ⑤食文化の継承に向けた食育の推進

#### ◆ 山形県健康推進計画 ～健康やまがた安心プラン

方針～県民と地域社会がともに「健康長寿やまがたの実現」に向かって健康づくり県民運動を展開します

目指す姿	健康長寿 やまがたの 実現	全体 目標	健康寿命を 延ばす	健康増進	望ましい食生活の定着		運動・こころの健康 他
				がん対策	がん予防	生活習慣の改善	定期検診 他
				口腔の健康	ライフステージに応じた予防		定期健診 他

#### ◆ 第2次山形県食育・地産地消推進計画

目標	やまがたの豊かな食で作る「心」も「体」も健康ないきいき社会の実現	課題	◇健康な食生活の推進 ～ 生活習慣病の予防と生活習慣の改善 ◇地産地消の推進 ～ 県産農林水産物の使用促進 ◇食文化の継承 ～ 食農体制、地域の食文化を学ぶ ◇食育推進体制 ～ 食育・地産地消を推進する基盤づくり
----	----------------------------------	----	---

### 2. 食育体験会の目的と目標数

次世代を担う子ども達や青少年を対象とした料理講習会を開催し、やまがた県の食育・地産地消計画の目標達成に向かう

#### ◆ 健康を支える望ましい食生活を学ぶ「料理講習会」の開催

食育活動の目的	現 状	29 年目標
①主食、主菜、副菜を組み合わせた食事を1日2回以上、ほぼ毎日食べている人の割合を向上させる	57.7% 国の現状	60.7% MOAの目標

#### ◆ 山形県の農林水産物を再発見する「地産地消の推進」

②食品を購入する際に「国産や地域の食材を選ぶ」県民の割合を向上させる	—	体験会の前後で10%向上
③食品を購入する際に「山形県産の食材を意識して選ぶ」県民の割合を向上させる	—	体験会の前後で10%向上

### 3. 食育推進検討会の開催

山形県の食育・地産地消計画の目標達成に向かう食育リーダー研修会、料理講習会を検討し、その効果を検証する

#### ◆ 第1回食育推進検討会

- テーマ
- ・食育リーダー研修会の研修内容の決定
  - ・料理講習会のレシピの決定
  - ・教材、啓発資材、アンケート等の検討、作成

#### ◆ 第2回食育推進検討会

- テーマ
- ・事業の開催報告、集計結果の確認
  - ・事業成果の整理と検証
  - ・今後に向けての意見交換



会議の様子

### 4. 食育推進リーダー研修会

県の健康づくりと食育・地産地消計画を学び、地域の課題を克服し、県民の食生活の改善をサポートする

#### ◆ 第1回リーダー研修会

- テーマ
- ・料理講習会の目標と内容の確認
  - ・山形県の食材を活用した献立を学ぶ
  - ・参加者の食生活の改善へのサポートを学ぶ

#### ◆ 第2回リーダー研修会

- テーマ
- ・体験会の成果のまとめを学び、食育資格者の育成と絆を深める
  - ・事業の成果をふまえた今後の活動を学ぶ



研修会の様子

### 5. 料理講習会の開催

- テーマ
- ・山形県の食材を上手に活かした日本型食生活の学び～献立による調理実習
  - ・食生活の改善からライフスタイルを見直そう～チャレンジシートの活用
  - ・減塩の目標～8g
  - ・野菜の目標～350g

#### ◆ 開催一覧

No.	開催地	開催日	参加者数	講師・サブ	地域の食材を活用した献立
1	天童市	6/20	42名	3名	キャベツとツナの春巻き
2	天童市	10/1	13名	3名	キッシュ、油を使わないフライ
3	南陽市	10/15	7名	3名	おにぎり、細巻き、コンソメゼリー
4	鶴岡市	2/17	17名	3名	むき栗でつくるカンタンおこわ、杏仁豆腐、中華風はるさめ、たたきごぼうの揚げ甘辛、あさつきの酢味噌和え
5	山形市	2/17	7名	3名	白菜入り餃子、ベビーホタテとひじきの混ぜご飯、芋煮、ゆべし

## ◆ 各地での料理講習会



天童市 6月20日

参加者～ニンジンを食べない子が、おいしいと食べたことにビックリしました

講師～調理を工夫することで、野菜嫌いな子も残すことなく完食していました



天童市 10月1日

参加者～・子どもは料理を作る体験ができて、大きな学びになったと思います

・素材の味を活かすことで、調味料の量を少なくできることが学びになりました



南陽市 10月15日

参加者～細巻きのお寿司は作るのが少し難しかったけど楽しかった。家でもやってみたい

講師～目で見て楽しい細巻き寿司に、子ども達は一生懸命に取り組んでくれました



鶴岡市 2月17日

参加者～地元の野菜を活かした郷土料理がおいしく自分の身体に合った料理だと感じました

講師～一緒に参加したお孫さんが、祖父母にと頑張っている姿が印象的でした



山形市 2月17日

参加者～お手伝いがいっぱいできた。自分で作ったものを食べるととても美味しい

講師～若いお母さんから、家族へ日本型食生活が浸透していくのを実感しました



## ◆ 料理講習会のまとめ

◇参加者の募集～食育ネットワークで話し合い、次世代を担う子ども達や子育て世代の方々、一人暮らしの方にも声をかけ、参加者を募集しました。

◇健康な食生活の推進～初めて出会った人とも、お互いにすぐに打ち解けて、和やかに楽しく進めることができました

子どもの参加者には、レシピを一緒に読んだり、お皿への盛り付けを説明して、料理を楽しんでやってもらうことができました

◇食生活の改善を応援～チャレンジ項目を決めて、その日から努力している人へ応援の声をしました。感謝の言葉をいただき、嬉しくなりました

◇まちづくりにつながる食育活動～料理講習会は、生産者からお米や野菜をいただいたり、食育を推進する仲間や市民に受け入れられるなど、地域コミュニティ、まちづくりにつながる活動となって広がっています

## 6. 食育活動の成果とまとめ

“やまがたの豊かな食で作る「心」も「体」も健康ないきいき社会”の実現をテーマに、子ども達や子育て世代、一人暮らしの方々を対象にした料理講習会を開催しました。

具体的には、地域の食材を知り、それを活かした日本型の食生活を学び合い楽しむことで、生活習慣病の予防と食生活の改善につながる「健康な食生活の実践」が身に付くよう食育資格者が参加者をサポートして、山形県の食育・地産地消計画の目標達成に向かって取り組みました。

### (1) 数的目標の結果

食育活動の目的	現 状	29 年目標	結 果
①主食、主菜、副菜を組み合わせた食事を1日2回以上、ほぼ毎日食べている人の割合を向上させる	57.7% 国の現状	60.7% MOAの目標	91.7%

◆結果の考察～全国の調査値に比べ、日本型食生活の実践度が高い割合であったが、料理講習会に参加して更に実践度を高める結果となった

②食品を購入する際に「国産や地域の食材を優先する」県民の割合を向上させる	78.6% 事前調査	91.7% 事後調査	13.1%の向上
③食品を購入する際に「山形県産の食材を意識して選ぶ」県民の割合を向上させる	69.0% 事前調査	87.5% 事後調査	18.5%の向上

◆結果の考察～料理講習会で国産や山形県の食材を活用することで、その食材の美味しさに気づき、地域の食材を購入する意識を高める結果につながっている

### (2) 食育活動の波及的効果

#### ◆ 行動変容につながる食育活動

料理講習会に参加することで、個人の食育が進み意識が変わり、食生活を改善する行動変容につながっている。その結果として生活習慣病の予防、健康寿命の延伸が期待できる。

#### ◆ 地域のコミュニティにつながる食育活動

参加者と食育資格者が健康づくりを支え合う「自助と互助」との関係が育まれている。こうしたネットワークが地域のコミュニティづくりに効果的な働きとなっている。

#### ◆ 市民ボランティアの増加につながる食育活動

食育活動を継続することで、健康な食生活に取り組む県民やボランティアが増え、更に食育活動の拡がりにつながっている。

#### 講師からのメッセージ

心身ともに健康で暮らすためにも、このような料理講習会の機会を食育資格者が協力して開催することで、地域の皆さんと楽しみながら絆を深めつつ取り組んでいきたいと思えます。

## 楽しく学んで 楽しく実践!! 食育活動体験会

みなさんのご支援ご協力ありがとうございます。  
詳しい内容はHP <http://www.moa-natural.jp> まで

(H30年4月上旬掲載予定)