

こころとカラダの健康づくり 食育活動 体験会

新潟県

(一社)MOAインターナショナル

1. 国と新潟県の食育計画

◆ 国・農林水産省の食育計画

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ための、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

◆ 健康にいがた21～輝いて暮らせる健康長寿の新潟県づくり

ガン、心筋梗塞、脳血管疾患など生活習慣病が死因の6割を占めている



平均寿命と健康寿命の差 H22
 男性：9.56年 全国32位
 女性：13.19年 全国35位



生活習慣と健康指標 H22
 平均歩数 全国：男45位、女42位
 食塩摂取量 全国：男33位、女25位

◆ 県の食育推進計画～食への理解を深め県の魅力を再発見する

食を通して健全な心身を培い
 豊かな人間性を育む

にいがたの食で育む



元 気

長 生 ぎ

豊 かな 心

若い世代
 子育て世代

朝食を食べる人
 を増やす

日本の食文化と
 郷土料理の継承

一緒に食べて
 心を満たす共食

野菜1日350g
 塩分10g以内

2. 食育活動の目的と数的目標

若い世代、子育て世代を対象とした食育体験会を開催し、第3次食育推進基本計画及び新潟県の食育推進計画の目標達成に向かう

◆ 健康な食生活を学ぶ「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一日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 46.0% 県の現状	50.0% MOAの目標

◆ 農業への理解を深める「農業体験会」の開催

②農業体験会の参加者を増やす	0名 MOAの現状	20名 MOAの目標
----------------	-----------	------------

◆ 有機農法や自然農法の農産物の価値を発見する

③国産や地域の食材を選ぶ人を増やす	42.2% 県の現状	52.0% MOAの目標
-------------------	------------	--------------

3. 食育推進検討会

- ◆新潟県の健康施策と食育計画をふまえた食育活動を計画し効果を検証する

- ・リーダー研修会の検討
- ・食育体験会の内容の検討
- ・目標に対する効果検証
- ・開催日：7/6、11/16



食育代表者8名と事務局

4. 食育リーダー研修会

- ◆県の健康づくりと食育計画を学び、地域の課題を克服し食生活の改善をサポートする

- ・食育体験会の目的と計画の確認
- ・新潟県の食材を活かした献立を学ぶ
- ・事業の成果と今後の食育活動
- ・実施日：7/13、11/16



食育リーダーの調理実習

5. 料理講習会の開催

- テーマ
- ・地域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
 - ・対象者は、若い世代の方々～子どもたちや子育ての保護者、関係者など

◆開催一覧表

開催地	開催日	参加者	講師・サブ	地域の食材を上手に活かした日本型食生活の献立
柏崎市	8/9	12名	3名	野菜手まり寿司・冷やしのっぺ・ナスとピーマンの味噌炒め
三条市	8/20	18名	3名	野菜手まり寿司・冷やしのっぺ・ナスとピーマンの味噌炒め
新潟市	8/27	12名	3名	野菜手まり寿司・冷やしのっぺ・ナスとピーマンの味噌炒め
新潟市	9/3	13名	3名	野菜手まり寿司・冷やしのっぺ・ナスとピーマンの味噌炒め



柏崎市 8/9 料理講習会



三条市 8/20 料理講習会



新潟市 8/27 料理講習会



新潟市 9/3 料理講習会

◆参加者の感想

- ・仕上げのお皿選びと盛り付けをやってごらんと言われ、初めてで戸惑ったけど「バランスよくできたね」と褒められて、嬉しかったです（新潟市 10代 女性）
- ・普段は野菜が苦手な子どもが、一緒に包丁をもって野菜を切り、お友達と同じように鍋で煮て調理することで、野菜を食べることができました（柏崎市 30代 女性）
- ・手まり寿司を孫と一緒に、楽しみながら作れたことが嬉しかったです（三条市 60代 女性）

◆講師の感想

- ・参加している子どもさんが包丁を使い、また調理後の食器をきれいに洗ったりしているのを見て驚きました（新潟市 食育指導員）
- ・伝統料理は若い主婦や小さなお子さんには好まれないのではないかと心配しましたが、皆さんが楽しく美味しいと完食されていたので、嬉しかったです（柏崎市 食育指導員）
- ・チャレンジシートを使用した生活習慣の改善が継続して実践できるように、講師が参加者のサポートに努めたいと思います（新潟市 食育指導員）

6. 農業体験会の開催

テーマ ・生産者の話を聞き農産物を育てて収穫する楽しさを体験する

◆ 開催一覧表

開催地	実施日		参加者	指導者・サブ	主な作業内容
新潟市	1回目	8/8	8名	3名	無農薬野菜の収穫体験、農場見学とダイコンの種まき体験
	2回目	9/24	4名	2名	農場見学と大根の間引き、イチゴ苗の植え付け体験



8/8 新潟市 今井農場



9/24 新潟市 今井農場



◆ 参加者の感想

- ・自然農法を実践されてきた農家さんの体験談は、とても貴重でした。何でも初めて行う人は、私たちが思う以上の苦労があるのだと感じました（新潟市 50代 女性）

◆ 指導者の感想

- ・1回目は台風の接近により日程を一部変更しましたが、2回目は晴天に恵まれ、また秋に向かう野菜の様子も見てもらえて、2回継続する良さがあったと思う（新潟市 今井農場）

7. 一緒に食べる「共食」の開催

テーマ ・食事をみんなで楽しんで、こころを満たす共食

◆ 開催一覧表

開催地	開催日	参加者	講師・サブ	地域の食材を上手に活かした献立
佐渡市	7/20	14名	3名	野菜手まり寿司・夏野菜の具たくさん味噌汁
新潟市	8/8	9名	3名	野菜手まり寿司・夏野菜の具たくさん味噌汁
長岡市	8/26	8名	3名	野菜手まり寿司・夏野菜の具たくさん味噌汁
新潟市	8/27	11名	3名	野菜手まり寿司・夏野菜の具たくさん味噌汁



佐渡市 7/20



新潟市 8/8



長岡市 8/26



新潟市 8/27

◆ 参加者の感想

- ・新たな知り合いができ、楽しい時間を過ごせました。とても楽しかったです（新潟市 70代 女性）
- ・普段は調理をしないので不慣れながらも、こうしてみなさんと作るのは楽しかったです。（新潟市 70代 男性）

◆ 講師の感想

- ・共食を提供する“食事を皆で楽しむ会”は、市民のための食育活動として必要なことだと思った。次回はもっと準備を整えて開催したい（新潟市 食育指導員）

8. 食育活動の成果とまとめ

県民一人ひとりが、「輝いて暮らせる健康長寿の新潟県づくり」に向かって、「食を通じて健全な心身を培い豊かな人間性を育む」ことをテーマとした食育活動体験会を開催しました。

参加者の食生活の改善への意識や行動が変わるように、チャレンジシートを活用して食育資格者が共に支え合うことで、栄養バランスに配慮した食生活を実践する力をつけ、食への感謝など、食を通して人が育まれ、新潟県の食育計画の目標達成に役立つことを目標として取り組みました。

(1) 数的目標の結果

食育活動の目的	現 状	目 標	29年目標
①主食、主菜、副菜を組み合わせた食事を一日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 46.0% 県の現状	50.0% MOAの目標	85.7% MOAの目標
◆結果の考察～体験会に参加することで食生活への意識が変わり、日本型食生活の実践者が増加することが示された。県民の健康増進に向かって継続した体験会が必要である			
②農業体験会の参加者を増やす	0名 MOAの現状	20名 MOAの目標	12名
◆結果の考察～農作物や土を観察し生産者の話を聞くことで、地域の農業への理解と交流が深まった。台風が体験会の開催や参加者に影響を与えたので、今後は夏休みの時期に開催したい			
③国産や地域の食材を選ぶ人を増やす	42.2% 県の現状	52.0% MOAの目標	89.6%
④新潟県の食材を意識する人を増やす	71.3% 事前調査	80.5% 事後調査	9.2%増加
◆結果の考察～地域の食材を上手に活かした郷土料理や日本型食生活の献立が美味しく、参加者に感動を与えたことが、新潟県の農業の魅力再発見につながっている			

(2) 食育活動の波及的効果

- ◆個人の食生活の改善が家族に広がる～ 家族の夕食づくりを私がしていますが、これまでの習慣でみそ汁などが濃い味付けになりがちなので、気を付けて薄味にしたいと思います（参加者）
- ◆生活習慣病の予防と健康増進につながる～ チャレンジシートを作成してチャレンジ項目を決め、その日から努力されていることが分かり、私たちもそれが嬉しくて、参加者に声をかけサポートしました。（食育資格者）
- ◆健康を支え合うコミュニティが生まれる～ 充実した人生を送るために、また心身ともに健康で暮らすためにも、食育講座を積み重ね、家族はもちろん地域の皆さんと支え合い、絆を深めつつ取り組んでいきたいと強く思いました（食育資格者）
- ◆コミュニティの広がりから健康なまちづくりへ～ 米や野菜を育て消費者に提供して下さる生産者は、生命力の強い新鮮で安心安全な食べ物を提供してくれる、健康なまちづくりの担い手です（食育資格者）

講師からのメッセージ

参加されたみなさんが、家庭で実践してくれたことが何よりの喜びです。健康長寿のための日本型食生活の大切さも分かり、残った食材を大切にすることも学びあい、私たちにとっても大変有意義でした。

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)