

こころとカラダの健康づくり 食育活動 体験会

石川県

(一社)MOAインターナショナル

1. 国と石川県の食育計画

◆ 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

◆ 石川県の健康事情と課題

ガン、心筋梗塞、脳梗塞など生活習慣病が死因の6割をしめる

高齢化の進展に、介護を要する高齢者の増加

生活習慣の改善と介護予防、健康増進と病気予防が重要な課題としている

◆ いしかわ食育推進計画

県民一人一人が、健全な食生活を実践する力を身に付ける

生活習慣病の予防につながる食生活を自ら実践できるようになる

そのために

食を知る

食をつくる

食を楽しむ

2. 食育活動の目的と目標数

◆ 栄養バランスに配慮した食生活を学ぶ「料理講習会」の開催

食育事業の目的	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	60.7% MOAの目標
②まちづくりに参画するボランティアを増やす	111名 MOAの現状	117名 MOAの目標

◆ 石川県の魅力を発見する「農業体験会」の開催

③農業体験会の参加者を増やす	30名 MOAの現状	50名 MOAの目標
----------------	---------------	---------------

◆ 有機農法や自然農法の農産物の価値を再発見する

④国産や地域の食材を選ぶ人を増やす	77.1% MOAの現状	87.1% MOAの目標
-------------------	-----------------	-----------------

3. 食育推進検討会

◆ 石川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

- ・リーダー研修会の準備
- ・料理レシピの検討
- ・農業体験会の検討
- ・事業成果の検証
- ・開催日：6/9、11/10



4. 食育リーダー研修会

◆ 県の健康施策と食育計画を学び、市民の食生活の改善をサポートする食育資格者研修会

- ・食育事業の目的と計画の確認
- ・地域の食材を活用した調理実習
- ・事業の成果と今後の食育活動
- ・実施日：6/10、11/11



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
羽咋市	8/5	8名	3名	ご飯、具沢山の味噌汁、白身魚のグリーンソース、なすの冷やし鉢
金沢市	8/20	35名	3名	柿の葉寿司、具沢山の味噌汁、寒天恵比寿、フルーツ寒天
小松市	8/20	8名	3名	ご飯、具沢山の味噌汁、白身魚のグリーンソース、なすと牛肉のゴマみそ炒め、大豆の五目煮
能美市	9/10	10名	3名	白米とケチャップライスのおにぎらず、具沢山の味噌汁
金沢市	9/28	9名	3名	おむすび、めった煮、治部煮、即席漬け



羽咋市 8/5 料理講習会



金沢市 8/20 親子料理講習会



金沢市 8/20 親子料理講習会



小松市 8/20 料理講習会



能美市 9/10 料理講習会



金沢市 9/28 料理講習会

◆参加者の感想

- ・子どもは野菜が苦手で家ではあまり食べませんが、出汁を使うことで野菜の味が良くなり子どもが野菜を食べていたのが嬉しかったです。（金沢市 30代 女性）
- ・出汁を使うことで調味料が少なくても満足できます。教わった調理法で、家族と楽しく食事をしたいと思います（小松市 30代 女性）
- ・チャレンジシートの「毎日、野菜を食べる」を目標に、ほぼ毎日実践できて体調も良かったような気がします（羽咋市 20代 女性）

◆講師の感想

- ・簡単に出汁を取れるので、家族と実践してみたいという感想が多かったです。日本型食生活は、日本人の舌に一番合うことを実感しました（小松市 食育指導員）
- ・参加者をサポートするなかで、「気をつけて食事をしている」と言われ、食生活の見直しをされていると分かり嬉しくなりました（羽咋市 食育指導員）
- ・子どもたちの貴重な体験となりました。このセミナーを通して、健康な地域コミュニティになっていくと思いました（金沢市 食育指導員）

6. 農業体験会の開催

- テーマ
- ・生産者のほ場で植え付けから収穫までを体験する
 - ・農産物を育て収穫して、食べ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	
津幡町	1回目	6/10	12名	3名	田植え
	2回目	7/15	12名	3名	豆の作付けとジャガイモの収穫
	3回目	8/19	12名	3名	お釜で炊飯、炊き立てご飯の試食
白山市	1回目	7/19	13名	1名	枝豆とバジルの定植
	2回目	8/9	9名	1名	ほ場の除草と追肥などの生育管理
白山市	1回目	8/26	20名	3名	無農薬野菜の収穫体験と試食
	1回目	8/26	18名	3名	無農薬野菜の収穫体験と試食



津幡町 6/10 田植え



津幡町 6/10 田植え



白山市 7/19 定植



白山市 8/9 生育管理



白山市 8/26 収穫体験



白山市 8/26 野菜の試食

◆参加者の感想

- ◆自然や作物に触れることで喜びや感動が生まれる
 - ・畑の土がフカフカで温かく、気持ちよかったです。同じ畑でも育つ具合が1本1本違うのを見て面白かったです（小松市 10代 女性）
- ◆農家の努力や苦労に対する理解が深まった
 - ・田植え後、子どもと一緒に田んぼに行き、育っていく稲を見て、とっても喜んでいました。農家の大切さを感じる良い学びになっています。（金沢市 30代 女性）
- ◆食文化を継承する大切さの理解が深まった
 - ・お釜でご飯を炊くことを知らない子どもたちに、こうした体験が大切だと思いました。火加減が難しそうでしたが、とても楽しんでいました。（津幡町 40代 女性）

◆指導者の感想

- ・石川県には、加賀野菜や能登野菜などの伝統野菜を栽培しているので、農業体験を通して食文化を継承することができると思いました。（白山市 自然農法実施者）
- ・作物に対して感謝の気持ちを持つようになった方もあり、生産者の思いが伝わったので安心しました。（白山市 食育指導員）

7. 食育活動の成果とまとめ

県民一人一人が、生活習慣病の予防につながる食生活を実践する力を身に付けるために、**食を知る 食をつくる 食を楽しむ**をテーマとした、料理講習会と農業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、食を通して人が生まれ、石川県の食育計画の目標達成に役立つことを目標としました。

(1) 数的目標の結果

食育活動の目的	現 状	目 標	結 果
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	60.7% MOAの目標	67.6%
◆結果の考察～体験会に参加することで、食生活の改善への理解と実践者が拡大することが示された。国の目標である70%以上を目指すためにも、市民参加の食育活動の継続と拡大が必要である			
②まちづくりに参画する食育ボランティアを増やす	111名	117名	123名
◆結果の考察～食育ボランティア活動への意識調査の結果、ボランティア活動に参加したい、時間があれば参加したい人の合計は33名89%となり、ボランティアへの意識が高い結果となった			
③農業体験会の参加者を増やす	30名	50名	96名
◆結果の考察～参加者は健康や安心・安全な食に対する関心が高い。今後、体験の場を増やすとともに幅広く案内活動を展開することで、更に参加者が見込まれる			
④国産や地域の食材を選ぶ人を増やす	77.1% MOAの現状	87.1% MOAの目標	88.5%
⑤石川県の食材を意識する人を増やす	66.3% 事前調査	69.8% 事後調査	3.5%増加
◆結果の考察～「地域の食材を意識する」人の拡大に向け、石川県産の食材の良さや地産地消の大切さを更にアピールすべく、継続した食育活動体験会の開催が必要である			

(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～ごはんを主食に、主菜、副菜にして具沢山の味噌汁を食べています。子どもがお代わりをして食べてくれるので嬉しいです(30代 女性)
- ◆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活用して毎食、野菜を食べるようにしました。食事バランスが良くなり、体重が減りました(30代 女性)
- ◆健康を支え合うコミュニティが生まれる～セミナー後、参加者に声をかけると「忘れていた」「諦めていたけど頑張る」と。難しいと言われている食生活の改善は、お互いの支え合いが大切だと思います(食育指導員)
- ◆コミュニティの広がりから健康なまちづくり～田畑で楽しみながら野菜づくりや稲作を体験することで、田植えや伝統野菜などの食文化の継承に繋がっていく。有機栽培や自然農法は環境問題にもつながり、未来の子どもたちの財産にもなります(自然農法実施者)

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、私たち資格者に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)