

こころとカラダの健康づくり 食育活動 体験会

青森県

(一社)MOAインターナショナル

1. 国と青森県の食育計画

◆ 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

◆ 健康あおもり 21 (第2次)

スローガン

平均寿命
(健康寿命)の延伸



- ・三大疾病による死亡率が高い
- ・壮年期の死亡が多い

- ・健康づくりのための食育の推進
- ・生活習慣病の発症予防と重症化予防

◆ 青森県食育推進計画 (第3次)

健康で活気に満ちた「くらし」の実現



子供からお年寄りまで
ライフスタイルに応じた
食育の推進



朝ごはん・1日3度の
栄養バランスの
取れた食事



望ましい食生活を
実践する力を
身につける

2. 食育体験会の目的と目標数

若い世代、子育て世代を対象にした食育体験会を開催し、
青森県の食育推進計画の目標達成に向かう

◆ 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県民を増やす	62.4% 県の現状	62.7% 県の目標
②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若い世代(20~30代)の県民を増やす	8.4% 県の現状	8.7% 県の目標
③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	83.3% 県の現状	83.6% 県の目標
④食品を購入する際に「青森県産や地域の食材を選ぶ」県民の割合を向上させる	70.8% 県の現状	71.1% 県の目標

◆ 地域の農業への理解を深める「農業体験会」の開催

⑤農業体験会の参加者を増やす	——	40名 MOAの目標
----------------	----	---------------

3. 食育推進検討会の開催

◆ 第3次青森県の食育推進計画の目標達成に向かって

- 料理講習会と農業体験会を計画し、その効果を検証する
- 食育リーダー研修会の検討
- 日本型食生活の普及、農業への理解を深める体験会の検討
- 教材や普及啓発資料の作成
- 体験会の効果の評価、検証



6月27日、11月28日に実施、検討委員7名と事務局員3名

4. 食育推進リーダー研修会

青森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

◆ 第1回リーダー研修会

- ① 食育体験会の目標と内容の確認
- ② 青森県の食材を活用した献立を学ぶ
- ③ 参加者の食生活の改善へのサポートを学ぶ



29.7月11日

◆ 第2回リーダー研修会

- ① 体験会の成果の報告を学び、食育資格者の育成と絆を深める
- ② 事業の成果をふまえた今後の活動を学ぶ



29.11月23日

5. 料理講習会の開催

- テーマ
- 青森県の食材を上手に活かした日本型食生活の学びと調理実習
 - 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	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
1	むつ市	6/25	24名	3名	ごはんの炊き方、野菜寿司、野菜スープ
2	中泊町	7/18	9名	2名	おにぎり、出汁取り&味噌汁、野菜料理
3	むつ市	7/23	13名	3名	ご飯の炊き方、おにぎり試食 他
4	五所川原市	7/26	12名	3名	お米のとぎ方、うどん作り実習
5	十和田市	7/27	10名	3名	夏野菜を使ったラタトゥイユ、茶碗蒸し 他
6	中泊町	8/4	5名	2名	コンニャクづくり 他
7	五所川原市	8/21	6名	3名	お米のとぎ方、おにぎり、出汁取り
8	弘前市	8/24	21名	3名	お米のとぎ方、塩むすびの効能 他
9	十和田市	9/3	17名	3名	ミニセミナー（ごはんの効能） 他
10	弘前市	9/17	6名	3名	コンニャクづくり、おにぎり 他
11	五所川原市	9/19	8名	3名	お米のとぎ方、出汁取り、コンニャクづくり 他
12	青森市	9/24	25名	3名	ごはんを主食に旬の野菜料理
13	おいらせ町	9/27	7名	3名	ごはん、和風サラダ、野菜スープ



◆参加者の感想

- 栄養バランスは毎日でなくとも、数日から一週間の中で整えたら良いことが分かり、忙しいなかでも楽しく、ご飯を主食にした食生活を維持していきたい（中泊町）
- 初めておにぎりを握ったり、きゅうりを包丁で切ってみて、とても楽しかったです。おにぎりを焼くと、また別の料理になって美味しかったです（十和田市）
- 今日は家族で参加できて、とても嬉しかったです。特にチャレンジシートは自分の体質や生活習慣を見直す良い機会となりました（十和田市）
- 普段料理をするときは、バタバタして子供と料理することはあまり無いのですが、今日は子供と一緒に楽しくできて、とても良かったです（青森市）

◆講師の感想

- 小学生もチャレンジシートに挑戦し、友人同士で励まし合い、実践されました。シートの三角グラフがとても好評でした（十和田市）
- 子供たちと、農水省や県からの出版物を組み合わせながら、自己管理を心がけるように学び合いました。国や県の資料は説得力があり、安心して紹介ができました（中泊町）
- 青森県の食材で、自然農法産の旬の野菜を手にとって、形や香りを楽しんでもらい、素材本来の味を引き出すようシンプルな味付けにして、参加者に味わってもらいました（弘前市）
- 子供たちが喜んで、何にでも興味を持ち、料理を積極的に手伝って、作ることを楽しんでもらえたのが良かったと思う。親子で料理している風景がとても良かったです（弘前市）
- 1～2歳の子供を持つお母さんが多く参加されました。料理の実践力はこれからだと思いますが、子育て世代のお母さんが親子で参加していただいたのが良かったと思います（八戸市）

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
 - 農薬や化学肥料を使わないで育てる自然農法を体験する

◆開催一覧

開催地	実施日		参加者	指導者	主な作業内容
青森市	1回目	7/23	35名	及川実	種まき、試食 他
	2回目	10/9	19名	及川実	収穫
八戸市	1回目	5/12	17名	川口茂雄	苗の定植
	2回目	10/5	20名	川口茂雄	収穫、試食



青森市 7/23 種まき



青森市 7/23 試食



青森市 10/9 収穫



八戸市 10/5 収穫

◆参加者の感想

- 大根の種が小さくて、蒔くのに大変だった。大きく育てて欲しい（青森市小学生）
- サツマイモの苗は、まっすぐではなく斜めに土に入れるのを初めて知りました（八戸市小学生）
- ひとつのツルから、さつまいもがいっぱい出てきて、びっくりしました（八戸市小学生）
- イモが出てくるまで一生懸命に掘ったのに、途中で切れてしまい悲しかったです。家で家族と食べるのが楽しみです（八戸市小学生）

◆指導者の感想

- 野菜や自然に興味を持っていただけるように、そして子どもたちに青森県の農業の魅力について関心を持っていただけるようにとの願いで開催しました
- 親子で種を分け合い、「大きく育てね」と種を蒔いている姿を見て、家庭菜園の大切さ、家族の温かみが育まれることを感じました
- 親子でジャガイモを収穫する姿を見て、収穫することは人間にとって特別な感情をもたらす大切なことだと学ばせて頂きました

7. 食育活動の成果とまとめ

青森県の食育推進計画に示された「健康で活気に満ちた“暮らし”の実現」をテーマに、若い世代や子育て世代の方々を対象に食育活動体験会を開催しました。

地域の農業や食材を知り、それを活かした日本型の食生活を学び合い、食を楽しむことで「望ましい食生活を実践する力を身につける」ように、食育資格者が参加者をサポートして、青森県の食育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	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県民を増やす	62.4% 県の現状	62.7% 県の目標	82.0%
②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若い世代(20~30代)の県民を増やす	8.4% 県の現状	8.7% 県の目標	17.8%

◆結果の考察～参加者の意識レベルが高かったため、事前調査から高い値を示していた。食育リーダー研修や地域の食材を活かした日本型食生活の講習会が効果を高めた

③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	83.3% 県の現状	83.6% 県の目標	89.2%
------------------------------------	---------------	---------------	-------

◆結果の考察～地域での農業体験と青森県の食材を使用した調理実習を体験することで、味覚と新鮮さを実感できたことが結果につながった

④食品を購入する際に「青森県産や地域の食材を選ぶ」県民の割合を向上させる	70.8% 県の現状	71.1% 県の目標	69.1%
--------------------------------------	---------------	---------------	-------

◆結果の考察～食育活動体験会を通して、青森県産に対する意識が向上することが確認できた。引き続き青森県産の食材の良さを再認識する、継続した体験会が必要である

⑤農業体験会の参加者を増やす	—名	40名 MOAの目標	91名
----------------	----	---------------	-----

◆結果の考察～検討委員会で計画された内容に、会場ごとの特色を記した募集チラシが作成され、食育ネットワークが若い世代の参加を呼びかけた結果、多くの参加となった

(2) 食育活動の波及的効果

- ◆食生活の改善への意識が高まる～パンと麺類は手軽で時間に余裕のない時に食べるが、パワーの秘訣はご飯だということが分かり、これからはご飯を食べるように心がけたい(中泊町)
- ◆生産者と消費者は、食材という“いのち”でつながっている～地元農家の協力のおかげで、地場野菜を準備することができ、子供たちにも生産者と消費者が食材という「いのち、生命力」でつながっていることを知ってもらえる良い機会となりました(弘前市)
- ◆市民ボランティア、資格者の意欲が高まる～ご飯を食べることをテーマに、今回はおやつ感覚で食べられる“おにぎり”にしましたが、若いお母さんにはとても良かったです。もっとアレンジして美味しく食べられるご飯レシピを作っていこうと思います(十和田市)

講師からのメッセージ

料理教室では、私たち日本人のからだに合った食材、自然尊重・自然順応といった日本の風土で育まれてきた“食”を大切にしようと思いました。

そうした食の実践が、健康の増進やいのちを守る、食育によるコミュニティの充実に繋がれば素晴らしいと思います。

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)