

こころとカラダの健康づくり **食育活動** 体験会 in しずおか 2019

(一社)MOAインターナショナル

1. 国と静岡県の食育計画

◆ 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

◆ ふじのくに健康推進計画（第3次）

全国でいちばん健康寿命が長い県



ガン、心疾患など生活習慣病が死因の6割。全国に比べ脳血管疾患の死亡者が多い



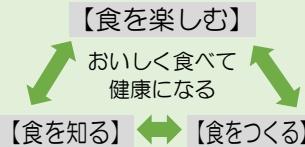
メタボリックシンドローム該当者予備群が増加傾向にある



生活習慣病有病者の割合に地域的な違いがある。地域別の計画を作成し、健康づくりに取り組む

◆ ふじのくに食育推進計画（第3次）

0歳から始まるふじのくにの食育



生涯にわたり望ましい食生活を実践する力を身につける



健全な心と身体を培い、豊かな人間性をはぐくむ

2. 食育推進検討会の開催

◆ ふじのくに食育推進計画(第3次)の目標達成に向かって料理講習会を計画し、その効果を検証する

- ・日本型食生活の理解と実践率を高める料理講習会の検討
- ・教材や普及啓発資料の作成
- ・目標に対する効果検証
- ・開催日：7/5、10/29



食育関係者と事務局

3. 教育ファーム検討委員会

◆ ふじのくに食育推進計画(第3次)の目標達成に向かって農業体験会を計画し、その効果を検証する

- ・地域の農業や農産物の理解を深める農業体験会の検討
- ・広報チラシ、アンケートの作成
- ・目標に対する効果検証
- ・実施日：7/1、10/25



農業関係者と事務局

4. 食育推進リーダーの育成

ふじのくに健康増進計画や食育推進計画を学び 地域の課題を克服し食生活の改善をサポートする

◆ 第1回食育推進リーダー研修会（4会場 28名参加）
〈テーマ〉

- ・食育体験会の目標と内容の確認
- ・静岡県の食材を活用した献立の学び
- ・参加者の食生活の改善へのサポートを学ぶ

◆ 第2回食育推進リーダー研修会（4会場 88名参加）
〈テーマ〉

- ・食育体験会の成果の報告を学び合い、食育資格者の意識を高め、絆を深める
- ・事業の成果を踏まえた今後の食育活動を学ぶ



浜松市会場



熱海市会場



藤枝市会場



伊豆の国市会場

5. 料理講習会の開催 <6会場 76名参加>

- テーマ
- ・事業の主旨に沿って、若い世代や子育て世代の方を対象に開催
 - ・地域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

◆各会場の様子



浜松市(15名参加)



熱海市(6名参加)



島田市(10名参加)



藤枝市(16名参加)



伊豆の国市(16名参加)



函南町(13名参加)



献立①



献立②

◆参加者の感想

- ・朝食を抜くことが多かったのですが、食べるようになりました。当たり前のこと意識して実行するようになり、参加して良かったです
- ・健康にイキイキと過ごすためには食事が大切と分かっているが、なかなか取り組めずいました。学んだことを少しでも取り入れ、将来健康に過ごせるよう実行するキッカケになりました
- ・いつも忙しく子供が食べている間に家事とかをやっていましたが、一緒に食べる事をこれからは大切にしていきたいと思います
- ・食べたもので健康が維持されていることを意識した食生活をしていこうと思いました
- ・私はまだ大学生ですが、普段はどうしても外食が多いので、これからは健康を考えて、家で“親が作ってくれた食事をなるべく食べよう”と思いました
- ・料理講習会に参加して、より国産のもの、地元で作られた物を購入するようになり、夫にも意識して購入するよう伝えました

◆講師の感想

- ・実際に作り、試食することや同じような悩み（アレルギー、食の細さ等）を持った方と共感しあうことは、「やってみよう！」を引き出すことになると感じました
- ・苦手の野菜を食べられた子や、親子で調理できたことを喜ぶお母さんの姿を通して、この活動の必要性や、やりがいを再確認することができました

6. 農業体験会の開催 <6会場6回 120名参加>

- テーマ
- ・農作業や収穫して食べる楽しさを体験する
 - ・生産者の話を聞き、環境保全型農業への理解を深める

◆各会場の様子



浜松市(33名参加)



熱海市(21名参加)



伊東市(13名参加)



掛川市(25名参加)



藤枝市(15名参加)



函南町(13名参加)



さつまいも



落花生

◆参加者の感想

- さつまいもがどうやって土で育っているのか、また、食べ比べができて、味の違いを楽しめたのがよかったです。普段皮付きのさつまいもは好まない息子がパクパク食べていたので、またこういう機会があれば、ぜひ参加したいと思う
- 落花生が、どういう風に土の中で育っているのか初めて見ました。息子にもこうやって色んなことを経験して欲しいと思いました
- あんなに小さな大根の種を2つずつ蒔いて土で覆うだけで、大きな大根になることに驚きを覚えます。自然の力って凄いです

◆指導者の感想

- 播種前のマルチ張り、大根の種まきと間引きも体験してもらい、工夫やコツを知ってもらうことができた。また、収穫間近の大根も見ただき、成長の過程を実感してもらうことができた
- 台風の影響で順延しましたが、心配されたほ場の状態は思ったより悪くなく、無事開催することができました

7. 共食の会の開催 <6会場 93名参加>

テーマ ・6つの「コショク」にみられる食卓の課題の解消
 ・栄養バランスに配慮した食生活を実践する市民を増やす

◆各会場の様子



静岡市(12名参加)



浜松市(25名参加)



浜松市(11名参加)



熱海市(13名参加)



熱海市(17名参加)



焼津市(15名参加)



献立①



献立②

◆参加者の感想

- 皆で食べると、よりご飯がおいしく感じました。自然とコミュニケーションが進むことが分かり、またこのような機会を希望します
- 一人で食事をしています。メニューもお皿もいつも同じパターン。今回は、自分の為にお皿を選んで楽しかった。参加した日から、時々お皿をかえてみたりトレーを使ってみたり、楽しんでいます

◆講師の感想

- 家庭内の共食を意識され、家族の帰りを待つように努力されたり食卓にお花を飾ったり、TVやスマホを見ないで家族との会話に心がけるチャレンジ期間の1カ月間は、会話することが楽しく、共食が心にも身体にも良いことだと、実感されている方もおられました
- 出汁を取るようになったり、地元の旬の野菜を意識して食すようになるなど、願いであった日本型食生活を実践され、結果的に県の食育推進計画に寄与できたことが良かったです

8. 食育活動の成果とまとめ

ふじのくに食育推進計画に示された **食を知る** **食をつくる** **食を楽しむ** ことをテーマに、食育ボランティアによる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、食事を楽しむことで「望ましい食生活を実践する力を身に付ける」ように食育資格者が参加者をサポートして、静岡県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一日二回以上、ほぼ毎日食べている国民の割合の向上 | 47.3% 県の現状 60.5% MOAの現状 | 66.5% MOAの目標 | 87.1% |
| ◆結果の考察～「忙しい日々の中で、良くない食事習慣が身についていると気づかせてもらった講習でした」の、参加者の声に代表されるように関心を高めることにつながったと考えられる | | | |
| ②農業体験会の参加者を増やす | 184名 MOAの現状(12回) | 70名 MOAの目標(7回) | 120名 |
| ◆結果の考察～会場となった生産者が、開催案内チラシを使ったりSNSを活用した積極的な呼びかけや、NPOとのコラボレーションにより、参加者の増員につながったと考えられる | | | |
| ③地域などで共食したいと思う人が共食する割合の向上 | 64.6% 国の現状 | 70%以上 MOAの目標 | 89.0% |
| ◆結果の考察～今回初めての調査であるが、国のH27年の測定値64.6%を超える割合であり、調査した地域で共食を望んでいる人が高いことがわかった | | | |
| ④食品を購入する際に「静岡県産」を意識して選ぶ人を増やす | 30.5% 国の現状 | 66%以上 MOAの目標 | 76.2% |
| ◆結果の考察～地域の生産者から提供していただいた、静岡県産の食材を活用したレシピで、調理実習をして味わうという一連の内容にしたことが、効果的であったと考えられる | | | |

(2) 食育活動の波及的効果

- ・料理講習会后、買い物をする時に裏の表示を見るようになりました。バランスのよい献立は今のところまだ夕食しか実践できていませんが、身体に良い食材を選びながら引き続き取り組んでいきたいと思えます
- ・今まで食品を選ぶ時に食品の添加物などあまり気にしていませんでしたが、最近は表示をよく見て自然なものを使っている食品を選んでいきます。手作り料理は時間も労力もかかりますがとても美味しく、身体に良いので続けたいと思えます

などの声に代表されるように、食育活動体験会では、体験だけでなく、学んだことを日常に活かせるよう取り組んでもらったチャレンジシートによって、食に対する意識が高まり、食事習慣の改善につながったと考えられる。意識を変え、行動を変えられるようになった背景には、講師や講師サブとなって本活動を支えた食育ボランティアが行ったサポート（定期的な声かけ等）によるところが大きい

講師からのメッセージ

心身ともに健康に暮らすために、このような料理講習会や農業体験会、共食の会を食育資格者が協力して開催し、地域のみなさんと助け合い、豊かなコミュニティーづくりに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
(R2年4月上旬 掲載予定)