

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 2018

(一社)MOAインターナショナル

1. 国と静岡県の食育計画

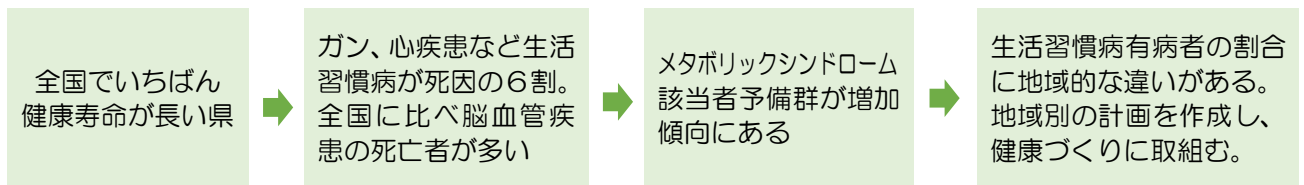
◆ 国・農林水産省の食育

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

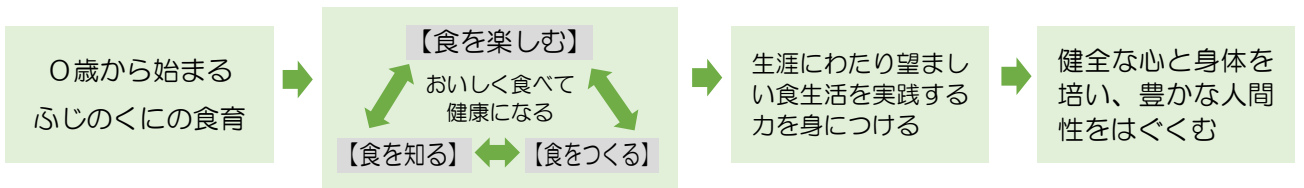


- ①若い世代の食育 ②多様な暮らしの食育
- ③健康寿命の延伸 ④食の循環と環境
- ⑤食文化の継承に向けた食育の推進

◆ ふじのくに健康推進計画（第3次）



◆ ふじのくに食育推進計画（第3次）



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：5/23、10/31



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：5/16、10/26



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（6会場36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（8会場98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



沼津市会場



三島市会場



浜松市会場



焼津市会場

5. 料理講習会の開催 <7会場 90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(13名参加)



熱海市(17名参加)



熱海市(13名参加)



島田市(10名参加)



藤枝市(14名参加)



伊豆の国市(12名参加)



函南町(11名参加)



献立

◆参加者の感想

- ・意識しないと一日に一度もお米を食べない日があるんだと思いました。子供達のためにも、これからも一日2食お米を食べる事を意識したいと思います(30代女性)
- ・お母さんからいつも通りやれば大丈夫と言われ、ちょっと肩の力を抜いてでき、弟とも楽しく作れて良かったです(10代女性)
- ・料理講習会を終え、チャレンジシートを毎日記入することによって、自分が1日の歩数や体重の変化、体調が今どんな状態なのかなど、自分の健康を気にかける意識が芽生えました(20代女性)
- ・時間がない朝はお腹が満たされればいと簡単に済ませがちですが、主菜、副菜を意識し、毎食野菜を食べるように努めたいと思います。日頃の食生活を見直す機会となりました(30代女性)
- ・食材選びはもちろん、作る工程にもこだわると、料理の楽しさにつながると感じました(20代男性)

◆講師の感想

- ・セミナーでは町の健康事情についても伝えたいと思い、町の食育推進計画を確認し、クイズ形式でお伝えしました。大人だけでなく子どもたちも分からないながらも答えてくれて、親子で食生活について考えるきっかけになったのではないかと思います
- ・1か月間のサポートは改めて聞くと構えてしまうと思い、日常の会話の中から、参加者が気にしていることや取り組んでいる様子を聞くようにすると、自然と実践している内容や変化を話してくれるようになりました

6. 農業体験会の開催 <8会場12回 184名参加>

- テーマ
- ・種をまき、農産物を育て、収穫して食べる楽しさを体験する
 - ・生産者の話を聞き、環境こだわり農業への理解を深める

◆各会場の様子



浜松市/松尾農園(1回)



熱海市/梅原農園(2回)



伊東市/いとう瑞泉郷(2回)



焼津市/松原農園(1回)



掛川市／鈴木農園(1回)



藤枝市／松永農園(1回)



伊豆の国市／健ちゃん農園(2回)



函南町／松原農園(2回)

◆参加者の感想

- 作付けはマニュアル通りではなく、何度か繰り返しやることで適した植え方が定まることなど、普段見えない大変さを知ることができ、生産者への感謝の思いが出てきました (30代 男性)
- 農家の人たちが頑張ってお米を作ってくれていることがよく分かりました。これからは、今まで以上に感謝して、ごはんを大切にしていきたい、また裸足で田植えがしたいです (30代 男性)
- 子どもと一緒に、お芋ほりや出てくる虫に夢中で、楽しくできました (30代 女性)

◆指導者の感想

- 田植えと稲刈りの体験を、参加者が喜んでくれて嬉しかった。あんなに喜んでもらえるなら、次回もやりたいと思った。次は除草作業などの管理も一緒に出来るような内容にしたいと思う
- さつま芋の植え付け体験後、今までにない台風の襲来と酷暑に見舞われ、収穫体験の開催が危ぶまれたが、何とか小ぶりの物ができ、無事開催できた。多くの方に声をかけられなかったが、10名を超える方々が集まってくれ、美味しいと笑顔を見せてくれて良かった

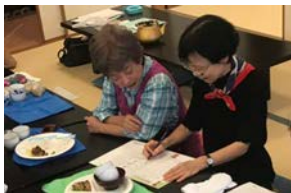
7. 共食の会の開催 <6会場 96名参加>

- 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(10名参加)



静岡市(8名参加)



浜松市(17名参加)



熱海市(24名参加)



焼津市(17名参加)



富士市(20名参加)



献立①



献立②

◆参加者の感想

- 同じ世代の母親だけでなく、年の違う方々と一緒に食事をして、いろいろな考え方や伝統文化の話ができて良かった (40代 女性)
- いつも一人で食事をしています。ついついテレビを相手に食事したり、同じようなものばかり食べていたり、会話がなため簡単に済ませてしまったりする食事内容です。今日の学びは自分のことのように、大変勉強になり、先ず食生活の見直しが大事だと分かりました (60代 女性)

◆講師の感想

- みんなで集まって食のことに語り合う、お一人お一人の声を聞かせていただくことが、いいなと思いました
- チャレンジシートを記入して実践目標を決めた参加者の方へ、定期的に声をかけるだけでなく、自分も一緒にやることでお互いに継続することができました。目標の「夜、寝る2時間前には食事をとらない」を続けたら、身体の調子が良くなり、お互いに健康になることを実感できたので、良かったと思います

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	63.5% MOAの目標	80.3%
◆結果の考察～元々意識の高かった方は、継続の意識がめばえ、食事バランスについて曖昧だった方は、親子で一緒に楽しむことで、食事への関心を深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	104名 MOAの現状	120名 MOAの目標	184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て出会った人に案内したり、SNSを活用したりして積極的に呼びかけた。昨年参加した人も「一緒に参加しないか」と声をかけ、参加者の増加につながった			
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	67%以上 MOAの目標	76.3%
◆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	3.5%増加
◆結果の考察～地域の生産者から食材提供の協力をいただき、この食材を活用できるレシピを準備し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

- ◆食生活の改善につながる～ チャレンジシートで立てた目標である「毎食なるべく、特に朝を食べるように早めに支度をする事」を実践することで、出勤する前に時間の余裕ができました。朝食を食べない時よりも目が冴えて、野菜を食べることによってお通じも良くなってきています (20代 女性)
- ◆個人の理解と実践が家族や周囲に波及する～ 一緒に参加した子ども達が、出汁を使った味噌汁の味を気に入ってしまったので、「家のお味噌汁が美味しくない」と言われないように、毎回じゃなくても出汁取りをちょっと頑張ってみたいです。「子ども達に出汁を取ってもらってもいいかな」とも思っています (30代 女性)
- ◆共に健康を支え合う仲間が増える～ 食は日々の生活に欠かせないもの、一人ひとりの意識、知識の向上が大切だと思います。ボランティアをされている皆さんの姿を見ていると、ボランティア活動の内容や参加方法など教えてもらいたいと思いました (50代 女性)

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行きたいと思います。

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
(H31年4月上旬掲載予定)