

受賞団体の取組紹介
ボランティア部門



ボランティア部門
《食生活改善推進員》

農林水産大臣賞

洋野町食生活改善推進員協議会

(岩手県) 活動期間 12年

地域に根付く「食による健康づくり」活動

ライフステージに応じた取組 により地域の栄養改善

洋野町食育推進計画で設定されたライフステージに応じて、町民一人ひとりが実践出来るような食育に取り組んでいます。具体的には、幼児への健康手づくりおやつの普及啓発、保育園・小中学校と連携して調理実習を通じた食育の理解・充実の推進、成人への食育として生活習慣病予防のための食事の提案などを、発足から継続して行っています。



ヘルシーレストラン
で健康体操

中学校での
地場産品を使用した
食育教室



オリジナルヘルシーレシピで 料理教室を開催

地元の海の幸、山の幸を使い、減塩・適塩等の工夫を凝らしたオリジナルメニューの料理教室を各地区で幅広い対象に開催し、町民の健康意識を高めています。

このほか、会員の企画による脳卒中予防の寸劇発表を行っています。



減塩メニューを取り入れた
男性向け料理教室

ヘルシーバランス弁当の提案

「食事バランスガイド」を参考にした、バランス弁当箱を使ったヘルシーメニューを考案。レシピ集も発行し、食べすぎ防止や家庭での食事バランス確認の定着に役立っています。バランス弁当箱を使用すると、主食・主菜・副菜・乳製品・果物の食べる量が一目で分かり、詰めただけで1食分の目安となる約600～700kcalになります。

このバランス弁当箱を活用した取組として、平成20年度から毎年「ヘルシーレストラン」を開催。地域の栄養改善を目的に、テーマに沿ったバランスメニューを提供し、併せて健康教育・健康体操を実施しています。メニューは地場産品の使用や減塩・適塩等の工夫を凝らし、献立作成から健康教育まで全てが会員により行われ、町民の健康意識を高めています。



地元食材を使ったバランス弁当



栄えある賞をいただき、大変感謝しております。これからも会員一丸となり、地域での「食による健康づくり」に努めてまいります。

洋野町食生活改善推進員協議会一同



ボランティア部門
《食生活改善推進員》

消費・安全局長賞

浜田市食生活改善推進協議会

(島根県) 活動期間 47年

減塩活動を通じた「うす味習慣」の普及・啓発

地域に密着した取組で 脳卒中予防

浜田圏域では脳卒中による死亡率が他圏域に比べて高いことから、設立当初から減塩活動に取り組み、地域の健康課題である脳卒中を予防するため、うす味とバランス食の普及に努めてきました。特に、身近な公民館での食生活改善伝達講習や家庭訪問による家庭のみそ汁塩分測定、理想的なみそ汁の試食、減塩みそ作りなど、地域に密着した取組を進めています。大学生・高校生及び働き世代に対する減塩、バランス食の普及も行っています。



高校生に対するバランス減塩食の普及

巡回料理講習会を開催

設立当初の昭和46年から、キッチンカーによる巡回料理講習会や市民に身近な公民館での普及講習会を開催し、うす味、バランス食の試食や調理体験による減塩活動を行ってきました。平成に入り、働き世代に対する食生活改善のための「食改食堂」の開催にも力を入れています。



気になるおなか回りも
チェック



働き世代のバランス食

家庭のみそ汁の塩分測定で 実態把握

浜田市との協働活動として、みそ汁の試食や家庭のみそ汁の塩分測定、アンケート調査等で実態を把握し、実情に合わせ、無理なくおいしく減塩できる普及啓発活動を続けています。



家庭のみそ汁
の塩分測定

子供から高齢者までの健康づくり活動の継続で、この度の賞はとても嬉しく、また、これからの活動の励みにもなります。今後も生活習慣病予防、郷土料理の継承を踏まえ、健康寿命の延伸に向けて推進していきます。



浜田市食生活改善推進協議会
会長 宮本 美保子



ボランティア部門
《食生活改善推進員》

消費・安全局長賞

北九州市八幡西区食生活改善推進員協議会

(福岡県) 活動期間 9年

生ごみコンポスト講座とリデュースクッキング

食事から考える 地球にやさしい環境づくり

ごみ削減、再利用、再資源化の「3R」を実践し、地球にやさしい環境づくりを進めることを食事から考えるため、生ごみコンポストづくり講座の開催をはじめ、大根やかぼちゃなどの野菜を皮や葉、種まで残さず使い切るリデュースクッキングを開催するなど、エコと健康づくりを両立した活動を行っています。



リデュースクッキングの様子

「もったいない」を 健康づくりに活用

最もおいしく栄養価の高い旬の食材を使い切るレシピを考案、料理教室を実施し、使い切り・食べ切り・水切りの「3切り運動」の家庭での実践を促しています。レシピは、一つの食材（トマト、大根、かぼちゃなど）をテーマにして考え、無駄なく使い切るポイントと併せて紹介しています。



食材まるごと使い切りメニュー

生ごみコンポストで 「3R」の啓発活動

生ごみコンポストづくり講座の開催や、幼稚園児のコンポストづくり体験等実践を取り入れ、3R活動の理解、定着を図っています。

料理教室等で出た生ごみも堆肥に変え、ごみ削減の活動を推進しています。食材を無駄なく利用することで、ごみを出さないことも大切な取組です。



幼稚園児のコンポストづくり体験



平成21年、北九州市の「環境モデル都市」選定を機に、私たちだからこそ出来るこれらの活動を、今日まで草の根的に行ってまいりました。この度の受賞を励みに、これからも楽しく活動を続けてまいります。

北九州市八幡西区食生活改善推進員協議会
会長 安永 美智子

おかず味噌汁健やか力向上委員会

〈公立大学法人 青森県立保健大学〉（青森県）活動期間 4年

「おかず味噌汁」の普及活動

～ 地域住民のヘルスリテラシー（健やか力）向上を目指して～

「おかず味噌汁」の普及活動

大学生に必要な自炊習慣の定着及び食の自己管理能力向上と、地域課題の一つでもある野菜摂取量の向上、適正な食塩量への理解につなげることを目的に、学生（主に寮生）や、地域住民の健康につながる食生活改善と実践力の育成を目指した「おかず味噌汁」の普及活動を行っています。



万能「おかず」味噌汁

地域住民の食生活改善 と実践力の育成

地域の夏祭りや大学祭での「おかず味噌汁」提供、ひとり親家庭の小中学生を対象とした料理教室、独居高齢者の方への健康講話&試食会など、数多くのイベントなどを通じて地域住民との交流を図り、どの年代にも通じる食生活改善と実践しやすいレシピを紹介しています。



高齢者の方と一緒に健康体操

大学生の食の 自己管理能力向上

朝食欠食や貧血などの健康課題を抱えた学生の食生活改善を目指し、大学寮生に対して「おかず味噌汁」を食す機会を提供し、自身の食生活を振り返るように促しています。大学のホームページを活用してレシピ集や活動内容を公開し、地域にも活動を広めています。

おかず味噌汁レシピ集

～2018(平成30)年度版～

富山県立保健大学
おかず味噌汁作りかた力向上委員会

ごまとミルクのまろやかお汁

材料 (1人分)

● とうもろこし	20g	【下準備】
● 人参	20g	とうもろこし(とうもろこし1つ)を切
● じゃがいも	20g	り、人参(1本)を一口大に切ります。
● じゃがいも	10g	
● 人参	10g	
● じゃがいも	10g	
● じゃがいも	10g	
● じゃがいも	10g	
● じゃがいも	10g	
● じゃがいも	10g	
● じゃがいも	10g	
● じゃがいも	10g	

準備量 (1人分)

スルメ	116kcal
りんご干し	5.3g
梅干	5.1g
厚切大根	12.4g
金時瓜	0.8g

ピリ辛! 具沢山味噌汁

材料 (1人分)

● 豚ひき肉	20g	【下準備】
● とうもろこし	20g	とうもろこし(とうもろこし1つ)を切
● じゃがいも	15g	り、人参(1本)を一口大に切ります。
● 人参	15g	
● じゃがいも	5g	
● じゃがいも	5g	
● じゃがいも	5g	
● じゃがいも	5g	
● じゃがいも	5g	
● じゃがいも	5g	
● じゃがいも	5g	
● じゃがいも	5g	

準備量 (1人分)

スルメ	150kcal
梅干	5.1g
厚切大根	12.4g
金時瓜	0.8g

カレー味のミルクじゃがコーン・味噌スープ仕立て

材料 (1人分)

● とうもろこし	20g	【下準備】
● 人参	20g	とうもろこし(とうもろこし1つ)を切
● じゃがいも	10g	り、人参(1本)を一口大に切ります。
● じゃがいも	10g	
● じゃがいも	10g	
● じゃがいも	10g	
● じゃがいも	10g	
● じゃがいも	10g	
● じゃがいも	10g	
● じゃがいも	10g	
● じゃがいも	10g	
● じゃがいも	10g	

準備量 (1人分)

スルメ	94kcal
りんご干し	5.3g
梅干	4.7g
厚切大根	11.5g
金時瓜	0.8g

おかず味噌汁レシピ集

私たちは、青森県の短命県返上に向けて、だしの旨みを活かした減塩で具沢山の味噌汁の良さやおいしさを伝える活動を展開してきました。本活動が全国に広まる良い機会を与えてくださいましたことに感謝申し上げます。



おかず味噌汁健やか力向上委員会
前代表 後藤 優和



ボランティア部門
《大学等》

消費・安全局長賞

薬膳・食育ボランティア部 〈中村学園大学〉

(福岡県) 活動期間 20年

熊本地震や九州北部豪雨の支援のための食に関するボランティア
福岡県内の地域住民への公民館での食育・料理教室

各ライフステージ対象の 食育・料理教室

管理栄養士を目指す65名の学生が中心となり、地域において各ライフステージに対応した食育・料理教室を実施しています。児童では不足がちな鉄分、カルシウム入りのメニューを、高齢者ではエネルギーやたんぱく質の不足によるフレイル（虚弱）予防のメニューなどを食育活動に取り入れて健康づくりに貢献しています。



学童期対象の
料理教室

薬食同源 食べ物で健康に

食育・料理教室で作るメニューは、和食を基本に中国の薬膳を取り入れた日本型薬膳を基に考案しています。地域の走り・旬・名残の食材に、日本の薬味でもあるにんにく・生姜・わさびをはじめとした身近な薬膳食材を組み合わせ、食事を通して病気の予防や健康増進を図るメニューを作成しています。教室で実施したメニューは家庭でも実践でき、日本の農林水産物の消費拡大にも寄与しています。

【秋の薬膳メニュー】
黒米入りピラフ、
食物繊維・ビタミン豊富なロールキャベツ、
柿とほうれん草の白和え風、
梨のコンポート



災害支援、 防災への取組

熊本地震では、益城町役場にて9日間、昼食と夕食合わせて約1,800食の炊き出し支援を行いました。また、九州北部豪雨の際は、福岡県うきは市においてビタミンC・ミネラルが豊富な柿の葉でお茶を作り、本学主催の薬膳EXPOで約16,000人に紹介・試飲していただき、現在も商品化に向けて継続・実施しています。また、大学がある城南区において、行政・福岡大学医学部・福岡歯科大学と連携して防災モデル事業を実施し、非常食レシピの開発支援を行う予定です。



うきは市での
柿の葉茶づくり



私たちの部は発足してから約20年間、地域における食育支援活動を行っています。現在も、鹿児島県の開聞山麓香料園のハーブを学内で種から育て、高齢者の健康メニューに役立てるなど積極的な活動を行っています。

中村学園大学
薬膳・食育ボランティア部一同



ボランティア部門
《大学等》

消費・安全局長賞

石川県立看護大学 垣花渉ゼミ

(石川県) 活動期間 9年

「健康弁当」を地域へひろめ隊
～看護大生を核にした「健康になれるまち」づくり～

「健康弁当」で 地域づくり・人づくり

産学官民の連携で、石川県かほく市の食材を活かした「健康弁当」を作り、広め、食と健康増進、産業振興、教育を結び付けた「地域づくり」を推進しています。食育推進のための地域活動への参加と、学生や地域の連携団体の学習が同時に成立する「サービス・ラーニング」は、市民の健康増進に貢献する「人づくり」につながっています。



かほく
健康弁当

「顔の見える」しくみ

学生・栄養士・生産者・業者という地域に密着した多様な主体が連携して「健康弁当」にかかわります。このような「顔の見える」しくみは、食の安心・安全を生み、弁当を購入したいという市民ニーズにつながります。ニーズに応えるために、産学官民の輪はさらに強まります。



ずらりと並んだ健康弁当

子供たちに 「健康な食事」の知識を

学生が先生役となり、小学校栄養教諭と協働して食育授業を企画します。子供たちは、弁当を食べて「彩り」「旬の地場産食材」「さまざまな調理法と食感」の効用を学んでいます。



地元小学生への食育授業



ゼミと地域が連携した健康弁当の取組が表彰されたことをうれしく思います。この取組を参考に全国各地で食育活動がさらに進むと、私たちの活動は健康増進の一助になるのかもしれません。

石川県立看護大学 垣花渉ゼミ 泉屋 昂平



ボランティア部門
《食育推進ボランティア》

農林水産大臣賞

山梨県立ひばりが丘高等学校 うどん部

(山梨県) 活動期間 9年

「吉田のうどん」の後継者に俺たちになるプロジェクト

「吉田のうどん」 の魅力を発信

部活動「うどん部」の活動として、郷土料理「吉田のうどん」を通し、特徴ある地元食文化の魅力を全国に伝えるべく「県内外のイベントでの出店」「新メニューの開発」「うどん店を紹介したフリーペーパーの発行」「直営のうどん店の開店」など、県内外の幅広い世代に対し情報発信・食文化伝承を行っています。また、山梨県「食の伝承マイスター」、富士吉田市「吉田のうどん観光大使」としても活躍しています。



「吉田のうどん観光大使」としてイベントに参加

高校生による うどん店開店

ここ数年、原材料の高騰、後継者不足などの要因で「吉田のうどん店」は激減し、富士吉田市の食文化を守るために、自ら後継者になるべく、平成30年の4月に高校生によるうどん店を開店しました。お客様からのアンケート結果に基づき、麺やつゆ、その他店舗対応の改善にも取り組みました。



スーパーマーケット内で
「吉田のうどん」開店



連携してPR活動

「吉田のうどん」PR活動は、フリーペーパーやSNSを駆使しながら、地元うどん店、自治体、商工会、食品メーカー、市民などとの連携活動で成り立っています。フリーペーパーは平成24年から毎年発行し、現在vol. 7です。



フリーペーパー
「うどんナビ」



このような素晴らしい賞をいただき、大変嬉しく思います。「吉田のうどん」に関する取組は、まだ発展途中であり、ゴールは遙か先です。この結果に満足することなく、更なる進化・深化を目指して精一杯頑張りたいと思います。

山梨県立ひばりが丘高等学校 うどん部一同



ボランティア部門
《食育推進ボランティア》

消費・安全局長賞

特定非営利活動法人 食育ママ

(山形県) 活動期間 10年

子供たちだけで料理に挑戦する食体験教室「キッズキッチン」

「生きる力を育てよう」
をテーマに

幼児から学童期における食体験教室「キッズキッチン」を主催。子供たちに調理の最初から最後まで全てを体験させ、子供の気づきや発見を大切にするとともに、「難しいこともできた」という達成感を味わわせながら、自立した生きる力を育む活動を行っています。具体的には、子供たちに是非知ってほしい伝統食材、郷土料理、防災食などの体験を繰り返し実施しています。



「キッズキッチン」の様子

アンケートの回収は 2週間後

活動当日の感想だけでなく、家庭において子供がどう変わったか、お家の方がどう関わったかを把握することにより、体験の効果を確認し、その後の活動が充実した内容となるよう工夫しています。



興味津々の子供たち

地域団体の連携と スタッフの育成

主に、各地域の協力スタッフ（栄養士・調理師・保育士など）、地域の大学と連携し、学生スタッフにも協力をいただいています。また、参加児童の保護者に希望を募り、補助スタッフとしてメンバーを育成し、活動継続につなげています。



スタッフが子供たちを見守ります



子供たちの「できた！美味しい！またやりたい！」が原動力となり、地域の協力者や学生と共に継続して活動することができました。子供の力は素晴らしい！今回の受賞を励みに、今後もキッズキッチン活動に取り組んでまいります。

特定非営利活動法人 食育ママ
理事長 加藤 弥栄子



ボランティア部門
《食育推進ボランティア》

消費・安全局長賞

大府市健康づくり食育推進協議会

(愛知県) 活動期間 27年

もっと野菜を食べよう！「うまベジレシピ」の開発・普及と
「朝ベジファースト」を普及・啓発する食育活動

「うまベジレシピ」で 「朝ベジファースト」

平成24年国民健康・栄養調査で愛知県が野菜摂取量ワースト1となったことを受け、野菜のレシピ開発・普及を行っています。会員考案のレシピをもとに試作・改良を重ね、料理研究家の宮本和秀氏監修の20点のレシピ「うまベジレシピ」を作成。朝食で野菜を食べることが野菜不足改善のカギであると考え、「朝ベジファースト」を普及・啓発しています。



普及・啓発に活用
「うまベジレシピ」

野菜摂取向上に向けて

小学生向け「わくわくクッキング」を開催し、包丁の持ち方や野菜の切り方など基礎から伝え、楽しく実習しながらバランスの良い食事を体験してもらいます。そのほか「うまベジレシピ」を普及するため「うまベジクッキング」を開催しています。また、地域住民が参加する「公民館まつり」で、成人の1日の摂取目標である「野菜350g」の計量体験を行っています。



「わくわくクッキング」の様子

健康寸劇の上演

平成25年度より減塩や「朝ベジファースト」など、今伝えたいことをテーマに盛り込み、シナリオ作成、配役、練習会を経て、健康寸劇を上演し、市民に楽しく学んでもらう機会を提供しています。また、寸劇に協議会の活動内容も取り入れ、料理教室等のPRも行っています。



「朝ベジファースト」を啓発する健康寸劇



今回の受賞を大変光栄に思います。御指導いただいた宮本和秀先生はじめ諸先生方、活動を支援して下さる行政の方々に感謝申し上げます。
今後も会員で力を合わせ、わくわくする楽しい活動を市民の皆様にお届けします。

大府市健康づくり食育推進協議会