

## 事例

## ～明日を美しく健康に働く～「まるのうち保健室」の取組

ウィル コンシャス まるのうち  
Will Conscious Marunouchi 実行委員会

三菱地所株式会社や一般社団法人Luvtelliらで構成されるWill Conscious Marunouchi 実行委員会は、平成26（2014）年から東京・丸の内にて『まるのうち保健室』を開催し、働く女性の健康支援に取り組んでいます。丸の内界隈のカフェ等で、ヘモグロビン・体組成・骨密度の測定やロコモ度<sup>1</sup>のチェック・食生活調査を実施するとともに、測定結果を用いて、特別な研修を受けた保健室公認カウンセラー（管理栄養士等）によるフィードバックを行い、妊娠や出産等のライフイベントに向けた食生活や生活習慣の改善提案を受けることができる枠組みになっています（写真1）。また、オフィス街という特性を活かしつつ、ワンコインで参加できるという手軽さをきっかけに、忙しい女性でも就業の合間に気軽に立ち寄ってもらえるようにしています。参加者からは、“自分の身体をよく知ることができ、生活習慣を振り返る良い機会になった”という声が寄せられています。



(写真1) まるのうち保健室でのフィードバック



(写真2) カフェで提供した限定メニュー

平成26（2014）年～28（2016）年の3年間で約1,800名が参加していますが、その測定結果によると、働く女性は忙しい日々の末に、朝食の欠食率が高いことやデスクワークによる運動不足で筋力量が低下していること、平均睡眠時間が短いことなど、「栄養」「運動」「睡眠」の3つの要素が不足していることが分かりました。働く女性が身体や食に関する知識を身に付け、忙しい毎日の中でも健康的な生活を送ることができる

よう、『まるのうち保健室』では、測定に加えて、働く女性の健康をサポートするメニュー（写真2）を開発し、丸ビル1階のカフェにて期間限定で提供しました。また、朝食や健康的なメニューを食べることのできるお店や婦人科等の医療機関の場所を掲載した「Eat+Act Map」を作成し配布するなどの取組も行っています。さらに、健康な女性から得られた貴重なデータをまとめて報告書にし、学会発表や、メディア等での情報発信も行いました。平成28（2016）年からは新たな試みとして、パートナー企業とともに、『まるのうち保健室』の測定後に、参加者の健康に対する知識が高まっている段階で「まるのうち部活動」と称する講座やセミナーも開催しています。

今後は、『まるのうち保健室』の参加者のデータをもとに、働く女性がパフォーマンス良く健康的に過ごすことが出来るように、忙しい毎日のなかでも実現可能な「新習慣メソッド」を開発・提案していくとともに、働く人が気軽に健康的な生活を送れる街づくりを進めていく予定です。

1 ロコモとは、ロコモティブシンドローム（運動器症候群）の略称で、筋肉や骨、関節等の運動器のいずれかに障害が起こり、「立つ」、「歩く」といった移動機能が低下している状態。

また、ロコモ度のチェックは、日本整形外科学会が策定したロコモの程度を評価する「ロコモ度テスト」により実施。

## 事例

## 地産地消から農業体験活動への展開

おうみ富士農業協同組合（滋賀県）

おうみ富士農業協同組合は、平成20（2008）年に地産地消の拠点として直売所「ファーマーズ・マーケットおうみんち」を開設しました。当初は地元農産物が午前中で売り切れてしまい、来店した利用者をがっかりさせてしまうことも多々ありました。近隣の畑では少量ずつではあるものの多品種の野菜が栽培されていましたが、地元の農業者側としては“直売所へ出荷するための人手が足りない”などの事情があり、店頭の商品揃えを確保できない状況が続きました。

それならば、“直売所の利用者に自分で畑から収穫してもらおう”との発想で「畑の直売所」を実施するようになりました。これは、主に店頭が品薄になる午後、直売所近隣の畑で利用者に農産物の収穫を楽しんでもらい、持ち帰り袋のサイズ（大・中・小）に応じた価格で購入してもらう取組です。これが評判を呼び、「定期的に開催してほしい」などの声が出てきたことから、収穫だけでなく、種まき、雑草抜き、施肥等、時期に応じて農作業を支援する「援農」をしてもらい、代わりに収穫物の一部を持ち帰ってもらう仕組みを平成22（2010）年度から始めました。これを後に「青空フィットネスクラブ」と名付け、農業体験をしながら青空の下で汗を流す楽しさを気軽に味わってもらう取組としました。登録会員数は、開始当初の50名程度から、平成28（2016）年現在は約350名に伸びており、体験の場を提供する農業者の生産意欲向上にもつながっています。



「青空フィットネスクラブ」  
会員募集広告

本取組は、直売所の利用者に参加してもらうだけでなく、地元である守山市の地域資源を活用する取組「もりやま食のまちづくりプロジェクト」における「食と農の体験ツアー」との連携プログラムとしても実施しています。

また、企業や団体等からも参加があり、特に「生活協同組合コープしが」においては、本取組への参加をきっかけとして、コープの組合員が地元の農家と直接交流する活動へと発展し、食育・農業体験組織「ファーマーチャレンジ隊」が結成されました。さらにコープしがの農業体験活動を県全体に波及するべく、おうみ富士に加えて県下の3農協が連携した活動へと交流が広がっています。



コープしが「ファーマーチャレンジ隊」



立命館大学での「旬菜100円朝食」提供

このほか、地元の学校と連携した取組にも力を入れています。例えば立命館大学との連携では、草津のキャンパスにキッチンカーで出張して、地元産野菜を使った「旬菜100円朝食」を学生たちに毎日提供しています。また、同大学スポーツ健康科学部の研究室との協働で、附属中学校及び高等学校における食育授業への参加、運動部の生徒に対する部活動後の補食（おにぎり、野菜スープ等）の提供など、学生・生徒の食生活や学びをサポートしています。

今後も直売所を「食と農のハブ拠点」として、これまでコンセプトとしてきた「つくる・食べる・つなげる」に、さらに「招く」も加え、地域の多様な人々との連携の下、地域外や外国からの観光客を受け入れる活動も展開していきたいと考えています。

## 事例

## 地域における歯と口の健康づくりを通じた食育の取組

東京都  
西東京市歯科医師会

東京都は、東京都歯科医師会に委託し、歯と口の健康づくりを通じた食育推進のため、平成21（2009）年に都内各地域で展開されている「食育の推進事例」等を掲載した「歯と口の健康からはじめる食育サポートブック」を作成しました。

さらに、平成27（2015）年には、乳幼児期における食べる力の発達支援、高齢期における摂食・嚥下機能支援などを含めて、より

実践的に取り組むために「歯と口の健康からはじめる食育チャレンジブック」を作成しました。

地域で多職種が協同して食育を進めていく取組の参考としてもらうほか、東京都が実施する多職種向け食育講習会で活用しています。サポートブック、チャレンジブックは、東京都のホームページに掲載されています。

([http://www.fukushihoken.metro.tokyo.jp/iryo/iryo\\_hoken/shikahoken/pamphlet/shokuiku.html](http://www.fukushihoken.metro.tokyo.jp/iryo/iryo_hoken/shikahoken/pamphlet/shokuiku.html))

西東京市歯科医師会では、地域包括ケアシステムの一環として食育、子育て支援を考慮しており、子供が適切な食べ方を身に付けることやブラッシング方法等を身につけるための取組を行っています。

平成28（2016）年10月10日には、子育て世代への取組の一つ「第6回こそだてフェスタ@西東京」に歯科口腔保健の観点からの食育について出展しました。今年で6回目の

出展でしたが、今回は初めての試みとして歯科大学の先生から「上手に食べられるかな？」という講演を行いました。赤ちゃんの口腔内の変化と食べ物との関係などのお話には、赤ちゃんを抱きながら熱心にメモをとる保護者の姿もみられました。また、相談会も開催し、保護者が普段疑問に感じていることを直接質問できる機会となり、大変好評の中終える事ができました。講演内容はFM西東京のpodcastページ (<http://842fm.west-tokyo.co.jp/fm842/podcast/shikaishikai/2016/10/post-255.shtml>)、当日の様子は小金井子育て・子育て支援サイト「のびのびーの！」(<http://nobinovino.net/report/pg62.html>)に掲載されています。



歯と口の健康からはじめる  
食育サポートブック



歯と口の健康からはじめる  
食育チャレンジブック



講演の様子

## 事例

ショッピングモール、クッキングスクール、人間ドックにおいて“内臓脂肪をためない”「スマート和食<sup>®</sup>」という食事法の提案の啓発と実践を推進静岡県立大学  
花王株式会社

静岡県立大学と花王株式会社は、「新たな食環境に対応した食育活動モデル推進事業<sup>1</sup>」を活用し、ごはんを中心に多様な食材をバランス良く食べる日本型食生活の考え方をベースに、食事の量を減らすことなく余分な内臓脂肪を減らすことを目指して自ら開発した食事法「スマート和食」の啓発活動に取り組みました。

まず、平成28（2016）年9月～平成28（2016）年11月にかけて、内臓脂肪の測定とセミナーを組み合わせた啓発イベントを、山形県のショッピングモールにて、2か月の期間を置いて2回開催しました。延べ807名の来場者が参加して、その場で内臓脂肪面積値が得られる医療機器で内臓脂肪を測定し、一人一人に簡単な生活改善目標を立てていただくとともに、生活改善への動機付けのためのセミナーを実施しました。セミナーでは、ごはんを中心に野菜、魚介、大豆などを積極的に摂取する「スマート和食」の食べ方と、スマート和食の食卓を作るための『買い物』の仕方を学んでいただきました。

また、平成28（2016）年9月にクッキングスクールにおけるスマート和食の体験モデル事業「おいしく食べても太りにくい！スマート和食レッスン」を静岡で開催し、30歳代から50歳代までの女性8名が参加しました。初回のレッスンで内臓脂肪を測定した後、約2か月をかけて自身の食習慣を見直しつつ、講義や調理実習・試食のレッスンを6回繰り返し、身体の変化を観察することによって、“しっかり食べて太らない”「スマート和食」の長所を実感していただきました。



スマート和食の教材



イオンモール天童「花王 内臓脂肪見える化ステーション」



「買い物カゴ」でスマート和食を学んだ



スマート和食レッスンの様子

また、静岡の2か所の健診施設において、約6千人の人間ドック受診者を対象としてスマート和食教材を用いて日本型食生活の啓発を行うとともに、内臓脂肪を測定してその結果を説明しました。事業の成果を評価するため、内臓脂肪測定前に日本型食生活の実践状況を調査し、内臓脂肪測定後に、日本型食生活への関心向上等の調査を実施しました。その結果、内臓脂肪測定により、日本型食生活への関心が高まることが示され、今回の事業を通して、日本型食生活の良さについての再認識が図られました。

1 「日本型食生活」の普及・実践や、農林漁業体験による食や農林水産業への理解増進を通じた消費拡大を図るため、民間団体が実施するモデル的な食育活動を支援することを目的として農林水産省が平成28（2016）年度に実施した事業。

## 子供たちへの「食」と「農」について理解を深める機会の提供 ～名城大学農学部との連携による取組～

東海農政局

東海農政局では、平成28（2016）年11月12日、名城大学農学部と連携し、東海地域の小学生の親子約40組を対象に、食に関する感謝の念や理解等を深めていただくことを目的に「教育ファームスタディin名城大学農学部附属農場～親子で学ぼう『食』と『農』～」を開催しました。

講座の部では、NPO法人 だいちきっず代表の沢田和英氏から「すごい大豆と子供



「食育3C」のお話を聞く参加者

たち～食の原点は家族にあり～」と題して、大豆の種まきから収穫、豆腐づくりまでの一連の体験を中心とした食育活動の取組についてお話をいただきました。農業から食に至るまでの体験活動の大切さ、とりわけ「おいしい、うれしい、たのしい」の「食育3C」を感じられる体験を幼い頃から経験することや、家族で食卓を囲み、心を通わせ、会話を交わすことの大切さを伝えていただきました。

また、名城大学農学部フィールドサイエンス研究室の学生からは、野菜、果樹、畜産、花きの研究内容について、子供たちに興味を持ってもらえるよう実物やパネルを用いて、また、ミカン収穫後の時間の経過に伴い、酸味が減り、甘みが増えることを感じてもらうため、経過ごとの糖分と同様にした2つの水を飲み比べるなどの体験を交えて分かりやすく紹介していただきました。

その後、参加者全員で、附属農場で飼育されているヤギの搾乳見学をしたのち、さといも掘り、ダイジョイモ（山芋）掘り、ヤギ乳を使ったキャラメル作りの3コースに分かれて体験していただきました。農業体験をした子供たちは、カブいっぱい収穫したいもや、思い思いの形に作ったオリジナルのキャラメルに満足そうな笑顔を見せてくれました。

参加いただいた皆様からは、“一連の農業体験ができれば素晴らしいと思う”、“親芋が食べられることを初めて知った”、“体験型の学びの場の機会を増やしてほしい”などの感想をいただきました。

今後も東海農政局では、食育の推進に向け、幅広い分野の方々と連携を図りながら取り組むこととしています。



学生による研究紹介



ダイジョイモ掘りの収穫体験



ヤギ乳を使ったキャラメル作り体験

## 事例

## 五感を使った農作業体験の取組

中国四国農政局

IPU環太平洋大学次世代教育学部こども発達学科（岡山県）では、幼児期からの食育が重要であり、教員を目指す学生が、食の源である農業をよく知るために農作業体験や農林漁業者との交流などの体験をすることが必要であると考えていました。しかし、体験受入農家に関する情報不足などにより糸口がつかめないことから、体験の実施に至っていませんでした。

こうした中、中国四国農政局は、IPU環太平洋大学次世代教育学部こども発達学科と農作業体験の受入可能な生産者等との結び付けを行い、農作業体験交流会の取組が実現しました。



大学生と生産者との交流

## 【体験交流会の概要】



搾乳体験

- ①平成28（2016）年6月1日〔同学科学生等9人参加〕  
 〈体験場所〉（有）安富牧場  
 〈体験内容〉搾乳・バター作り体験、畜産農家との交流



米麴作り体験

- ②平成28（2016）年10月28日〔同学科学生等6人参加〕  
 〈体験場所〉JA岡山青壮年部西支部 三田氏のほ場等  
 〈体験内容〉稲刈り・はぜ干し作業体験、米麴作り体験、熟成年数別味噌の食べ比べ、米麴を使った甘酒の試飲、JA岡山青壮年部西支部生産者（稲作農家、足守メロン農家、もも・ぶどう農家）とのランチ交流等

## 【体験学生の感想】

- ・次第にバターになっていく変化を感じられて良かった
- ・今回の体験が印象深く、将来子供達に体験させたい
- ・日頃、口にしている食物がどのように育っているのかを肌で感じ、理解が深まった
- ・もっと酪農について知りたいと思う
- ・味噌は熟成が進むにつれて、味だけでなく、見た目の色も変化することを知った
- ・はぜ干しするのに、風通しを考えて作業していることに驚いた
- ・生産者の作ることに對する思いを知ることができた 等

今回の農作業体験の取組をきっかけとして、IPU環太平洋大学次世代教育学部こども発達学科では、新たに稲藁文化の体験も検討しており、実践の輪が広がっています。

## 事例

# 奈良県内の4つの大学サークルが連携 ～「ヘルスチーム菜良」～ (平成28(2016)年度食育推進ボランティア表彰 受賞)

ヘルスチーム菜良協議会 (奈良県)

「ヘルスチーム菜良」は、奈良県内の4大学（畿央大学・近畿大学・帝塚山大学・奈良女子大学）の200名を超える管理栄養士養成課程の学生で構成する食育ボランティアサークルです。若い世代や地域住民に向けて食生活改善や健康づくりを応援するため、平成21（2009）年10月に結成しました。



子供たちへの食育の取組

協議会結成前は大学ごとに活動を行っていましたが、せっかく同じ目的を持った仲間がいるのだから、もっと幅広く地域資源を活用し、地域の食育関係者との関係・連携を活かした活動ができないかと考え、4大学連携の協議会が生まれました。4大学連携で、県・市町村や関係団体が実施するイベントに参加するほか、企業との連携による奈良県産の材料にこだわったお弁当等の開発、県と連携した若い世代向けの啓発

媒体の作成など、幅広い活動を展開しています。また、毎年実施する4大学での交流・発表会は、お互いの取組を情報交換することにより、新たな活動への刺激につながっています。このように、協議会を結成することで、それぞれ主体的な活動をしてきた4大学がつながって大きなパワーを発揮できるようになりました。

特にチーム結成当初から続いている活動の一つに、高校生への食育があります。高校の文化祭へ出向いて実施する展示では、クイズやゲーム形式など、高校生が楽しく学べるよう工夫しています。また、オープンキャンパスの際に大学を訪れる高校生へ向けて、食事のバランスチェックやその結果に基づく栄養相談を行うなど、食を振り返ってもらう機会を提供しています。高校生とは年齢が近いこともあり、親しみを持って聴いてもらえていると感じています。

さらに、奈良県が実施する「県内大学生が創る奈良の未来事業」に応募した政策提案が採択・事業化され、野菜を摂取することの大切さについての課外授業を高校生に向けて行うなど、行政との連携も積極的に行っています。大学生自身が県の担当者や関係者等と連絡調整を行い、準備を主体的に行うことで、卒業後に管理栄養士として活躍するために必要な企画提案力を身に付けることにもつながっています。



高校での課外授業



4大学交流会にて

これらの活動が評価されることで、管理栄養士を目指す他の学生の意識向上や、地域全体の食育に対する機運の醸成にも貢献しています。今後も、管理栄養士養成施設で得た知識や技術と大学生ならではのアイデアをいかして、行政・企業・各種団体と連携した食育の実践活動に取り組んでいきたいと考えています。

## 事例

## 「土佐天空の郷」の棚田で大学生たちが農業体験

本山町（高知県）

高知県の中山間地域に位置する本山町は、美しい景観の棚田を守り、地域ブランド米による地域興しを目的として農家らが設立した「本山町特産品ブランド化推進協議会」が中心となり、特別栽培による棚田米「土佐天空の郷」の販売や棚田オーナー制度等を通じた棚田の保全に加えて、農業体験を通じた食育活動に取り組んでいます。

本山町では、四方を標高1,000m級の山々に囲まれた急峻な地理的条件にありながら、何kmも離れた谷川からパイプを張り巡らせて水田へ水を引き入れ、急傾斜のため機械の乗り入れが困難な場所は手作業で管理するなど、先人たちの知恵と努力により棚田が保たれてきました。しかし、高齢化や後継者不足等の課題を背景に、このままでは、棚田と共に築かれてきた農山村の暮らしや環境までもが崩壊しかねない状況となっています。

同協議会では平成22（2010）年度から高知大学の学生らとの交流を主体とした農業体験活動を進めており、棚田での農作業体験を通して、農業とそれを取り巻く環境について学んでもらっています。

大学生たちにとっては、田植えと収穫について、昔ながらの手作業に加えて農業機械の作業を体験（平成28（2016）年は延べ約250人が参加）することにより、生産者の努力と機械化の状況を学ぶほか、農家との交流を通して、棚田の維持の大変さと農業の意義について感じられる機会となっています。

特に、「田んぼアート」は、赤、白、黒、緑のカラー稲を組み合わせ、本山町の棚田の景観をPRする巨大な絵をつくりあげるものであり、自身で植え付けた稲の生育を経て完成した図柄を見たときの満足感と相まって、一層大学生たちの心に残る体験となっています。稲の収穫後には、町でとれる食材で作った味噌汁とおにぎりを味わってもらい、また、翌年の「田んぼアート」について、どんなデザインにすればより多くの人に見に来てもらえるかを、大学生と地域住民が一緒になって話し合いました。



大学生とのワークショップ



田んぼアートの作業体験（稲の植え付け）



高知県のマスコットキャラクターで「キモカワキャラ」としておなじみの「カツオ人間」が描かれた田んぼアート

また、各体験の後には、協議会関係者らと大学生とで、本山町農業を考えるワークショップを開催しています。地域活性化につながる加工品開発、観光メニュー、移住促進等について話し合い、大学生たちの新しい発想や視点から、農村の魅力を広く伝えるためのヒントが得られるなど、地域興しへの新たな波及効果も期待されています。

## 事例

## 「教える前に体験しなきゃ！」先生のための農村ホームステイ

北海道農協青年部協議会

北海道農協青年部協議会は、北海道の農業の将来を担う20歳代から30歳代までを中心とした若い農業者の組織です。「食」や「農業」の大切さを伝えるため、これまで多くの関係機関と連携しながら食農教育活動を実践してきました。特に子供たちのための「子ども農業体験」は、道内外の児童・生徒たちにたくさんの学びと気づき、ふれあい、感動の機会を提供してきました。

これらの取組を更に深化させるため、子供たちに教える立場にある先生たちとの連携が重要であると考え、平成25（2013）年に開始した「食の大切さを伝えるプロジェクト」において、小学校・中学校・高校の先生のための「農村ホームステイ」を実施しています。これは、若手農業者が先生を1泊2日で受け入れ、農家宅のありのままの生活や農作業を体験してもらう取組であり、「教育のプロ」である学校の先生と、「農業のプロ」である農業者及びその家族との交流を通じて、共に「食や地域の大切さ」を子供たちへ伝えることについて考えるというものです。

平成25（2013）年度に道内4地区での取組からスタートし、平成26（2014）年度以降は全道に展開、平成28（2016）年度は全道で29事例の取組を実施しました。さらに、北海道教育委員会が実施する新規採用栄養教諭研修のプログラムとしても「農村ホームステイ」が組み込まれるようになるなど、取組が広がってきています。

「農村ホームステイ」のメリットは、農家宅に泊まってもらい農家の家族との時間を一緒に過ごしてもらうことにより、農作業体験だけでは伝えられない農家の想いや、学校・地域のことなど様々な話を話す機会を持てることだと考えています。参加した先生たちからは、「『いただきます』その言葉の奥にある意味を理解できた」、「一口分の野菜にかかる時間と労力、食べ物との向き合い方を考えさせたい」、「給食の残りが多いので子供たちに食べ物の大切さを伝えていきたい」などの声が寄せられ、大きな手応えを感じています。また、「農村ホームステイ」を終えた先生たちは、自分自身の体験を学校に持ち帰って子供たちに伝えてくれています。

さらに、平成26（2014）年から「農と学びの連携を考えるフォーラム」を毎年開催し、農業者、教育関係者、消費者、行政が一堂に会した場で、「農」、「学び」、「食」、「地域」について考える場を作っています。「農村ホームステイ」の体験を生かした授業の展開について先生から報告してもらい、農業者からは取組にける想いを発信するとともに、パネルディスカッションでは、農と学びの将来像などについて熱く語り合うなど、「農村ホームステイ」の価値やその意義についても再確認する場となっています。

今後もこの「農村ホームステイ」の取組を通じて、先生と農業者との絆を育みながら、いのちの糧である「食」を育む農業についての理解を広めていきたいと考えています。



「農村ホームステイ」での農作業体験

「農村ホームステイ」を経験した先生による  
学校での授業風景

## 第5章

生産者と消費者との交流の促進、環境と調和のとれた農林漁業の活性化等

## 事例

## 食生活改善推進員による食文化継承の取組

一般財団法人 日本食生活協会

## ○小学校で「ほうとう」づくり教室（山梨県協議会）

忍野村食生活改善推進員会は、忍野小学校の4年生を対象に、郷土料理「ほうとう」づくり教室を実施しています。かつてどの家でも日常的に作られていた「ほうとう」ですが、今では自宅で作る人が減り、子供達にとっては店へ行っておく「ごちそう」となっています。

このため、郷土料理を自宅で簡単に作れるようにと、教育委員会や小学校と相談したところ、4年生が学校農園でかぼちゃを育てていたことから、収穫したかぼちゃを使って「ほうとう」づくり教室を行うことにしました。「ほうとう」の由来や歴史を説明し料理にとりかかります。試食の時間を利用して朝食を食べることの大切さや栄養のバランスのことについても話しました。



「ほうとう」づくり教室



スーパーでの「だし活」普及

## ○「だし活」で減塩（青森県協議会）

青森県食生活改善推進員連絡協議会では県と連携して「だし活」の普及に取り組んでいます。青森県産の煮干しや昆布を麦茶ポットやペットボトルなどに入れ、一晩冷蔵庫に寝かせてだしをとる「水出し」を、スーパー・量販店などにおいて来店者に試飲してもらいました。

また、市町村の乳幼児健診において「だし活」を紹介し、塩分控えめの「だし活味噌汁」や「だし活中華風スープ」を味わってもらい、美味しさを実感してもらいました。あわせて、味覚が発達する幼少期から、塩分控えめの食生活を身に付けると、大人になっても薄味を好み、塩分を摂り過ぎない食生活につながることを理解してもらいました。

## ○京丹後の百寿レシピ（京都府協議会）

京丹後市は、豊かな自然と新鮮で良質な食材に支えられた食生活のおかげで百寿者（100歳以上の長寿の方）が全国平均の2.7倍います。そんな食の宝庫である丹後の風土が生んだ伝統的な郷土料理として「丹後ばら寿司」が有名です。

食生活調査を実施した結果、百寿者がよく食べていたメニューの一つとして、「丹後ばら寿司」を普及しています。京丹後市食生活改善推進員協議会では、食文化伝承事業において、小学生・中学生・高校生や一般の方に講習会を行っています。地元のラジオ局「FMたんご」主催の婚活イベントでは、「丹後ばら寿司」に欠かせない具材として、サバ缶を使ったそばろや錦糸卵作りを参加者に体験してもらいました。和気あいあいとした雰囲気はカップル誕生にも役立ちました。このように、「丹後ばら寿司」の講習会を通じて地域活性化の一翼を担っています。



婚活イベントでの「丹後ばら寿司」づくり

## 事例

2017年冬季アジア札幌大会におけるフードレガシーを活かした食育  
「HÖT（ほっと）ネットワーク～広げよう世界へ、つなげよう未来へ～」第8回札幌アジア大会冬季競技大会組織委員会  
北海道栄養士会冬季アジア札幌大会栄養サポート委員会

平成29（2017）年2月、アジア地域における冬季スポーツの発展を図ることを目的として開催される総合国際スポーツ大会「2017年冬季アジア札幌大会」が開催され、過去最多の32の国・地域から約2,000人の選手・関係者が参加しました。選手の宿泊施設として既存の3ヶ所のホテルの利用が決まり、組織委員会から北海道栄養士会に各ホテルで提供するアスリートの食事について専門的な意見を求めて相談がありました。

これを受け、北海道栄養士会では、北海道在住の公認スポーツ栄養士6名で冬季アジア札幌大会栄養サポート委員会（冬季アジア栄養サポート委員会）を立ち上げ、「HÖT（ほっと）ネットワーク～広げよう世界へつなげよう未来へ」（HÖT：競技力発揮のため、ほっと：安全の確保・心を込めて）をフードレガシー<sup>1</sup>として、各ホテルの食事に関する支援業務と併せて、フードレガシーを開催地域で活用していく方法も、第8回札幌アジア大会冬季競技大会組織委員会と一丸となり検討していきました。



レシピコンクールに参加した学生たち

その結果、大会開催100日前記念イベントに合わせて北海道の食材の魅力を知ってもらうこと（広げよう世界へ）、北海道の食を支える人材育成（つなげよう未来へ）を目的にした食育イベント「HÖT・ほっと北海道レシピコンクール」が浮上しました。

コンクールでは、「参加アスリートをHÖT（ほっと）にするのはあなたのレシピ!」をサブタイトルにして、①アスリートの特性を考慮した心のこもった（HÖT・ほっと）、安心（ほっと）するレシピであること、②大会期間中に入手可能な北海道の食材を指定食材（主菜部門：ホタテと玉葱、デザート部門：人参と乳製品）として使用すること、③応募対象は、北海道の食の未来の担い手となる管理栄養士、栄養士及び調理師を目指す学生とすること、の3つを条件にレシピを募集しました。

調理審査は、札幌市食育推進会議会長や公認スポーツ栄養士、調理師など専門家に依頼するとともに、調理審査前日には、入賞レシピをイベント会場に展示して、来場された市民による投票も行いました。



大会参加選手への提供

また、主菜、デザート部門で優秀賞を受賞したレシピを実際に選手や関係者が滞在するホテルで提供することにより、アジア圏の方々に北海道の自然が生み出した食材をアピールする機会も得ながら、レシピコンクールを実施しました。

1 レガシーとは遺産を意味しますが、国際オリンピック委員会（IOC）では、レガシーとは「長期にわたる、特にポジティブな影響」とし、競技大会のよい遺産（レガシー）を、開催都市ならびに開催国に残すことを推進しています。



○優秀賞 受賞レシピ〔主菜部門〕

タイトル：あけたらHOTなホタテのグラタン

指定食材以外に使用した北海道産食材：じゃがいも（2種）、かぼちゃ、牛乳、チーズ

レシピのポイント：北海道の乳製品で骨を強くしよう！見た目は普通だが、開けてみたらじゃがいも、かぼちゃでカラフルなホタテが埋もれている。カルシウムが多く含まれておりスポーツ選手の基盤となる体を丈夫にすることができる。（このグラタンで成人男性1日のカルシウム目標量の半分を摂取できる。）



○優秀賞 受賞レシピ〔デザート部門〕

タイトル：ほっくり野菜のシャキふわロールケーキ

指定食材以外に使用した北海道産食材：ヤーコン、かぼちゃ、長芋

レシピのポイント：タンパク質・ミネラルが豊富で体力維持にぴったりの優しい味わいのロールケーキ。やさしい人参・かぼちゃの甘さとヤーコンのしゃきしゃきとした食感、長芋の酸味のあるしっとりとしたクリームが特徴的で、生地、クリーム、トッピング全てで北海道の野菜が楽しめる。

（いずれも、受賞者作成のレシピから抜粋）

今回の取組では、北海道の自然が生み出した食材を使用し、その調理方法を未来の食の担い手である学生たちに考えてもらったこと、また、食材と調理方法をイベントで市民にPRしただけでなく、アジア大会の食事についても参加選手や関係者にPRしたことで、フードレガシーを活用した食育に繋げることができました。さらに、新聞報道などのメディアで紹介されたことで、より多くの方々にも取組を知ってもらうことができました。

このような取組が実施できたのは、行政（北海道）と大会運営機関（第8回札幌アジア大会冬季競技大会組織委員会）が後援し惜しまず協力してくれた結果、フードレガシーを活かす環境が整ったおかげだと心から感謝しています。

この経験から、栄養士会と行政、大会運営機関が協力すると1つの取組が色々な方向へと発展できる可能性があることが分かりました。これから開催される国際大会や2020年東京オリンピック・パラリンピック競技大会の機会に、相互の協力で参加選手や関係者、そして開催地域の住民へ向けた取組が行われ、発展されることを期待したいと思います。