

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¹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おう取組です。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)

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[®]」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¹」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たらしと思う”、“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】

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



搾乳体験

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



米麴作り体験

【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
- ・はぜ干しするのにも、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。