

事例

母親世代が家事の知恵や料理を若者に伝える

札幌友の会（北海道）

札幌友の会では、若者が家事の知恵、食事の基本から応用までを学び、自身の生活に役立てられるように、「若い人の生活講習」を昭和57年から継続して開催している。

この取組は、地域の母親世代のメンバーが家庭生活の中で培った家事の知恵を若い人達に伝えたいという思いから始まった。講習の主な参加者は、学生、社会人、新婚家庭等の若者であり、5名程度のグループに分けて行っている。講習は、調理実習や食事の大切さを伝える内容となっており、材料の旬の話や、ひと手間を加えることでどのように調理に違いがでるかについて、講師の体験に基づいた話をするすることで、より調理に親しみを感じてもらおうようにしている。

受講後の若者からは、“自炊することが増えた”、“自分で食品を選ぶ力が身についた”といった感想が得られている。

札幌友の会では、現在の若者の生活に合わせた指導や運営方法について今後も検討し、講習の内容の改善を図っていくこととしている。



魚のさばき方を学ぶ



みんなで共食



食について楽しく学び、生産者と消費者の距離を縮める「仙臺農塾」 公益財団法人みやぎ・環境とくらし・ネットワーク（宮城県）

公益財団法人みやぎ・環境とくらし・ネットワークでは食部会において、「仙臺農塾」と称する食育連続講座を開催している。「仙臺農塾」は、生産者と消費者との距離を縮め、食に関することを楽しく学ぶことができるよう、1) 大人の食育、2) 次世代への継承、3) こだわりの高い食と農の応援、4) 震災復興、を目的として実施している。

「仙臺農塾」のターゲットは、食生活が乱れがちな20歳代～30歳代の社会人であり、仕事帰りに立ち寄ることができるよう19時以降に美味しい食事をとりながら講師を招いてお話を聞いている。平成24年10月から開始し、月1回、1回当たり約30名が参加している。講座は、食や農に対する知識を深めることができるよう、生産者・加工メーカーなど様々な食の担い手やスペシャリストを講師として、実際に調理されたものを食べて食材や生産者（生産の現場）についての理解を深める内容となっている。また、「大人の遠足」として宮城県内の農家を訪れ農業体験なども実施している。講座では、ひとつのテーマに偏らないようにし、「仙台発祥・納豆が世界を救う?!～立ち上がれ農業!～」や「豚と暮らす～放牧と美味しいお肉の関係～」といったテーマでいろいろな人に興味を持ってもらえるように工夫している。

本講座では、講師との距離感を大切にしており、「仙臺農塾」をきっかけとして、生産者やメーカーと参加者との間で農作業を手伝う援農や工場見学など直接的な交流に発展している。

また、一部の参加者が、仙臺農塾の企画スタッフとして活動に参加するようになるなど、人のつながりや新たな活動のきっかけが生まれてきている。



大人の遠足



食のスペシャリストとの交流

事例

社員同志の共食で社内のコミュニケーションを活性化する

シックス・アパート株式会社（東京都）

シックス・アパート株式会社では、平成22年から、10名程度の社員がそれぞれおかずを1～2品持ち寄る「持ち寄りランチ」や、男性社員が約10名分のおかずを作って持参する「まかないランチ」を実施している。ご飯は、会社で購入したお米を、オフィス内で炊飯している。

この取組は、以前の社屋の会社周辺に飲食店が少なかったことから、男性社員がある程度の量の昼食を作って持ってくるようになったのがきっかけで始まった。

「持ち寄りランチ」は、社内共有のブログで参加者を募り不定期で開催している。「まかないランチ」は、会社のラウンジで毎週1回開催しており、社外の人に参加する機会も多い。特に若い社員達にとっては、美味しく、栄養価が高い家庭料理が食べられる貴重な機会であり、積極的に利用している。

ランチで異なる部署の人が集まり会話することで、会社内の事務的な情報がスムーズに共有されるようになった。またランチがきっかけとなりプライベートな話をする機会が増え、お互いが抱えている個人的な事情が共有されやすくなり、社員同士の仕事のサポートも円滑に行われている。

また、“自分が作った料理を持って来て振る舞う”ということが日常的に行われており、会社の文化として根付いてきている。



みんなで共食ランチ



炊きたてご飯と手作りおかず

事例

サルベージ・パーティで家庭の食品ロス削減の意識を啓発する

サルベージ・パーティ事務局（東京都）

サルベージ・パーティ事務局では、家庭の冷蔵庫にある余った食材（賞味期限が近いもの、使い方がわからず使わないままになっているもの）を持ち寄り、持ち寄った食材をシェフに調理してもらい、みんなで食べるサルベージ・パーティを開催している。

若者に食への興味を持ってもらうきっかけづくりとして、ホームページやロゴをおしゃれにするなどして、食への入り口を広くしている。パーティでは、食品ロスについての講義は行わず、参加者がパーティに持ってきた食材について、“なぜ買ったのか” “なぜ残ってしまったのか” といった理由を紹介することで、参加者みんなで食生活を振り返り、「食のありがたさ」について意識してもらうきっかけとしている。

通常は料理を作るために食材を準備するが、サルベージ・パーティでは余った食材を工夫して料理にすることから、余った食材も色々な調理方法があることを知る機会となっている。

このような取組が広く安全に展開されるように、サルベージ・パーティ事務局では、開催上の注意点や開催にあたっての準備マニュアルを作成するとともに、サルベージ・パーティの実施レポートや各地で開催予定のサルベージ・パーティの募集等をホームページで紹介している。

サルベージ・パーティ事務局では、若者の孤食や食への向き合い方なども課題と感じており、今後は食品ロスだけでなく、共食などをテーマとした活動も行っていきたいと考えている。



持ち寄った“余った”食材



持ち寄った食材から出来上がった料理



作った食事を皆で楽しむ

事例

協会を設立してパパ料理の普及を推進する

日本パパ料理協会（東京都）

日本パパ料理協会は、パパ料理や家族との共食の普及、啓蒙活動を推進するために平成26年に設立された。パパ料理研究家である現在の日本パパ料理協会の代表が、各地でパパ料理を普及していく中で、「パパが自分のためではなく、家族のために料理をし、家族で美味しいご飯と一緒に食べる」というパパ料理の理念に共感するパパ達が増えてきていた。そんな中、個人でパパ料理を普及するより、多くのパパ達が集まって普及する方がより広まるとの考えから、パパ料理仲間と共に協会を設立した。日本パパ料理協会を設立したことによって、パパ料理を広める同志のパパ（パパ飯士^{はんし}）達が集まり、月に1回、パパ飯士達がパパ料理を作って食べて共有するイベントを行っている。こうしたイベントには、協会の会員であるパパ飯士達だけでなく、一般の30歳代を中心とした20～30名ほどのパパたちも参加している。また、熊本県には協会の支部があり、熊本支部のパパ達とスカイプ中継を通じてお互いが作った料理を披露しあうなどして交流をしている。

日本パパ料理協会では、その他にもFacebook等を活用した母の日にちなんだイベントの実施や、パパ料理の普及のためのイベントを開催するなど、活動の幅を広げていっている。



パパ料理を普及するイベント



月例のパパ飯士達の集まり

事例

学生に食育リーダーになってもらうため「食科学」講義を開講する

一橋大学（東京都）

一橋大学では、一橋大学消費生活協同組合の寄付講義として「食科学」の講義を平成23年（夏学期・全15回）から開講している。1年目は80名ほどの受講者数であったが、2年目からは定員の240名を400名ほどの受講希望者から抽選で選ぶ人気講義となっている。

講義では、食に関する様々なことを全般的に学べるように、食育、栄養、農産物流通、食品の安全性などの講義や大学生協の食堂業務見学などを行っている。一橋大学は、商・経済・法・社会の4学部から構成されているので、これらの学部の学生も関心がもてるよう、農産物流通の視点や、法的な視点、環太平洋パートナーシップ（TPP）協定に関する視点なども織り交ぜた内容としている。また、講義形態は、グループワークなどのアクティブラーニングを積極的に取り入れることで、受動的に学ぶのではなく、学生自身に気づいてもらえるような学習ができるように工夫している。

受講終了後に、自分自身の食生活を見つめ直すようになった学生が多く、さらには食育リーダーとして小学校で食育の取組を行っている学生や、部活のマネージャーとして部員の食事管理に役立てている学生など、周囲の人々への啓発まで行っている事例も見られる。

「食科学」講義について、他の大学からの関心も高く、問い合わせも多いことから、他の大学でもこのような講義が開講されるように、活動を広めていきたいと考えている。



人気講義「食科学」



食堂業務見学

事例

おかんと、学生と、地域 みんながごはんを通じてつながりあう

おかんめし。(東京都)

「おかんめし。」とは、国立の母親世代と、学生と、地域 みんながごはんを通じてつながるプロジェクトである。「お母さんの作るご飯を習いたい、食べたい大学生」と、「大学生と交流したい地域のおかん」、みんなの思いが重なり合って、一緒にご飯を作って食べてつながる活動が始まった。

大学生が食べたいもの、作りたいものを皆で作る姿勢を大切にしている。一人暮らしの大学生や一人暮らしを目前に控えた大学生、新社会人にとって自分で料理を作ること学んだり、「おかんめし。」が国立における拠り所となることを目指している。「定例おかんめし。」は、毎月1回公民館の実習室で開催し、1回あたり12～20名が参加している。当日学生が食べたいメニューを皆で相談し、買い物、調理、盛り付け、食べながら交流、後片付けまで皆で一緒に行く。

「おかんめし。」で母親世代と一緒に調理をする中で、包丁の使い方など学生は学んで使えるようになり、当初調理が全くできなかった学生が、何度か参加することにより上達してきており、自炊力が自然と身につくようになっている。

現在、公民館以外でも活動が広がっている。将来、各地に「おかんめし。」の活動を広めていきたいと考えている。



みんなで一緒に調理



自然に調理技術を学ぶ

立命館大学では、平成25年から100円朝食を実施している。これは、平成24年の学生の健康診断の問診の結果、朝食を食べていない割合が全体で半分程度であり、1回生では、入学当初は8割近くが朝食をとっているにも関わらず、2回生以上では朝食をとっているのは半数以下であったことなどが背景にある。また、父母教育後援会の会合においては、下宿学生の保護者から「一人暮らしで食事をきちんと食べているのか心配」という声もあがっていた。そこで、父母教育後援会が中心となって、100円朝食の検討が始まった。父母教育後援会では、これまでの事業を見直し、廃止した事業の予算を、100円朝食実施のための予算にあてることとした。

100円朝食は、朝食をとることで正しい生活リズムを作ることが目的であるため、朝食を適切な時間に食べることを重要視し、提供時間を8時～8時40分と決めている。また、新たに食堂で地元産の旬の野菜を中心としたメニューを100円朝食として提供するようになったり、校内の飲食店においても特別メニューを提供するなど広がりを見せている。

100円朝食の開始後、朝食を食べる学生が増えただけでなく、1限目がない学生も朝食を食べて2限目以降の授業開始まで図書館で過ごすようになり、図書館の利用率が高まるといった効果が見られた。また、通学時間が1時間以上かかる学生もいるため、これまで朝早すぎて自宅で朝食を食べることができなかった学生が登校後に朝食を食べるなど、自宅通学する学生達の利用も多くみられている。

さらに、100円朝食の実施を契機として、学生による100円朝食レシピコンテストの実施に繋がったり、学園祭で100円のレシピの模擬店や模擬店コンテストを行いたいと考えるようになるなど、今までにはなかった学生主体で考え、実施する動きも出てきている。



100円朝食で賑わう食堂



100円レシピコンテストの優勝チーム
「ほうれん草たっぷりのスパニッシュカレーと
オレンジヨーグルト」

事例

学生と一緒にフードバンクの活動を実施する

特定非営利活動法人フードバンクかごしま（鹿児島県）

フードバンクかごしまは、東日本大震災を契機に、食品関連事業者他から様々な理由で寄贈された食品を預かり、福祉施設等に届けるフードバンク活動を開始した。フードバンクかごしまでは、若者を巻き込むことで、活動の幅や協力者の数も増えるのではないかと考え、「学生チーム」を設けた。現在、約80名の学生が活動している。

学生チームは、学生活動の運営のすべてを任されることにより、主体的に参加できることに魅力を感じ、継続的な活動につながっている。学生チームが活動の楽しい様子をFacebookなどで報告しており、友人や知り合いなどの若者への啓発にもつながっている。

学生自身も、食料を寄贈してくれる食品関連事業者や支援先の施設などとの関わりなどから、食品ロスの問題ばかりでなく、広く食に対する意識が高まってきている。また、大人だけで活動していても、なかなか注目されることがなかったが、学生チームが取り組むことで、メディアなどにも取り上げられるようになった。

今後の取組として、学生チームは、食品ロスのクイズの作成や、食品ロスを減らすレシピの作成、食品ロスを削減するための冊子を作成する計画も立てている。また、他の地域のフードバンクでも「学生チーム」の組織が広がるように、楽しい活動の様子を発信していく予定である。



食べ物を届ける



子供達と一緒に調理



食品ロスについて勉強