

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行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¹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。