

食育白書における 「多様な暮らしに対応した食育の推進」に関連する取組

平成 26～28 年度食育白書で紹介した食育に関する活動事例のうち、多様な暮らしに対応した食育の推進に関連する 8 事例は下表のとおり。

＜取組一覧＞

No	掲載 年度	実施主体	事例タイトル
1	H28	Will Conscious Marunouchi 実行委員会	～明日を美しく健康に働く～「まるのうち保健室」の取組
2	H28	こども食堂ネットワーク事務局	「広がれ、こども食堂の輪！」全国ツアーがスター
3	H27	ていーだこども食堂運営委員会	「一緒につくって一緒に食べる」子供に向けた、さりげない支援の形
4	H27	内閣府認定公益社団法人 全日本司廚士協会	子供たちに対する調理師による「つくる」ことを通じた食育の推進
5	H27	一般財団法人日本食生活協会（富山県協議会）	食の魅力いっぱいの富山県
6	H26	日本パパ料理協会	協会を設立してパパ料理の普及を推進する
7	H26	公益社団法人日本栄養士会	保育所を通じて高齢者が利用する食事受け取りシステムほっこり食事プロジェクト
8	H26	いばらきコープ生活協同組合（茨城県）	学校・行政・JA や生産者など、さまざまな団体との連携により地産地消をすすめる「たべる、たいせつ」食育活動

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。

特集1

食育をめぐる生産や消費、食生活の動向と食育の推進

「広がれ、こども食堂の輪！」全国ツアーがスタート

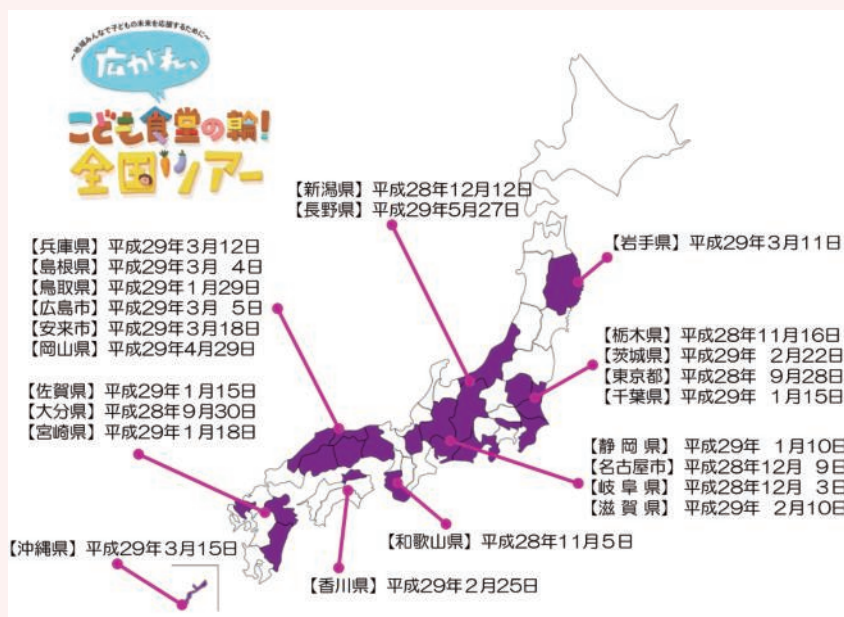
こども食堂ネットワーク事務局

全国に広がる「こども食堂」。

こども食堂は、食事を提供するだけでなく、子供が子供同士で、あるいは、子供が地域の様々な大人達と触れ合うことができる交流の場でもあります。

現在、こども食堂に取り組む人たちの多くは、地域活動やボランティア活動など子供をめぐる問題に強い関心を持つ人たちです。しかし、今後は、地域活動に長く関わっている自治会や婦人会、社会福祉協議会や民生委員、行政等、様々な関係者にも関わっていただき、こども食堂の活動を理解してもらい、「一部の人たちの取組」から「地域住民の誰もが理解し関わっていける取組」へと広げていきたいと考え、活動を続けています。

そこで、始まった取組が「広がれ、こども食堂の輪！」という全国ツアーです。全国ツアー実行委員会では、平成28（2016）年9月28日に開催された東京都におけるキックオフイベントを皮切りに、こども食堂の理念やあり方について伝え、考えるツアーをスタートさせました。



初年度にあたる平成28（2016）年度は、21箇所で開催し、「こども食堂がその地域でどんな役割の場所になっていけばいいのか」、「地域の人たちがこども食堂にどんなふうに関わっていけるのか」など、ツアーを通じて、こども食堂の理念やあり方について、多様な立場の人たちで考えるきっかけとなりました。また、これからこども食堂を始めたいという人に向けて、先に活動を始めた「先輩こども食堂」の関係者からノウハウや先進事例を共有、紹介しあう場ともなっています。

この全国ツアーを通じて、この場で出会った人たちがつながり、子供たちのための活動がひとつでも増えていくこと、また、こども食堂が子供だけでなく、その地域のすべての人たちにとって欠かせない空間になり、子供が抱える問題を発見し、そこに集まった人たちで解決方法を考え、次の支援へとつなげる場所になり、最終的には、地域から困っている子供たちが1人でも減ることを願い、活動を進めています。

事例

「一緒につくって一緒に食べる」子供に向けた、さりげない支援の形

てい一だこども食堂運営委員会

てい一だこども食堂（沖縄県浦添市）では、給食以外にご飯を食べられない子供や孤食になりがちな子供に、自尊心を傷つけることのない、さりげない支援の必要性を認識したことから、こども食堂の運営を始めるに至りました。自己肯定感を高め、共に未来を築いていく居場所を考える上で、学校以外に子供が警戒することなく出入りでき、設備があり、すぐに活動を始められる場所が、浦添市においては児童センターや、地域の自治会であったため、そこを拠点に活動しています。

活動における一番の特徴は、地域の大人と子供が一緒になって食事をつくるという点です。献立は、ごはん、味噌汁、常備菜を基本にしており、毎回、食堂に来る子供は食材や栄養のこと、調理の段取りを学ぶことができます。時には、地元料理の沖縄そばや、ナン・ピザを粉から手づくりすることもあり、手でこねる作業が楽しいと人気を集めています。これらの調理体験は食に関する知識や経験だけでなく、チームワークや協調性など、子供たちのコミュニケーション能力を高めることも狙いの一つとしています。

さらに月に一度、季節に根差したイベントも開催しています。夏は流しソーメンやカレーパーティー、秋は親子でのバーベキューやシークワサー狩り、冬はクリスマス料理やおせち料理への挑戦など、子供たちの心に残る思い出づくりに力を注いでいます。

運営は当初、小学校のPTA会員や民生委員、てだこ市民大学の学生、地域住民及び大学生から成る、見守りボランティアの21名から始まりました。活動を始めてまもなく報道に取り上げられたことをきっかけに、地域の6自治会の協力、近隣地域の個人的な協力が得られるようになりました。

食材については、地域住民からの寄付や寄贈、さらに食品メーカー3社からの提供支援により、現在は備蓄できるまでの状況になっています。

活動を通じた子供達の反応は“お母さんが体調不良の時にご飯を作ってあげると喜んでくれていたのが嬉しかった”、また地域の大人たちも、“自分の子や孫が通っている学校にもそういう子がいるんだ”と身近な問題として感じるようになり、“自分にもできることを…”と地域の協力者が増えてきています。

今後は、この活動がどの校区内でも地域と連携してできるものとし、沖縄県内各地に広がりつつあるこども食堂との情報共有や連携を深めていく予定です。



地域住民からいただいた野菜を使い、みんなで作った料理をみんなで食べる風景。



地元の料理である沖縄そばを手作り。こねる作業は子供たちから楽しいと評判。

事例

子供たちに対する調理師による「つくる」ことを通じた食育の推進

内閣府認定公益社団法人 全日本司厨士協会

全日本司厨士協会総本部では、一般社団法人ニュートリション運動推進会議子どもの健康づくり委員会と共催し、東京都荒川区の小学校5年生148名を対象に、会長及び副会長による特別講演会と東京地方本部の協力により4クラス同時の体験授業を行いました。

東京地方本部では、東京都豊島区の勤労福祉会館にて東日本大震災の影響で豊島区に避難されている被災者の方々に昼食会「第6回としま地域交流のつどい」を開催しました。

関東総合地方本部では、千葉県富津市にて小学校6年生46名を対象に、シェフ17名が参加し、砂糖を使わないデザート料理の料理体験を行いました。メニューはフルーツポンチです。スイカ、梨、キウイフルーツの甘さとミネラルウォーター、メープルシロップを使用しました。生徒は興味津々で、我先にと調理をしたがる姿勢が印象的でした。

北関東地方本部では、昭和45（1970）年から続く高崎市の児童養護施設への慰問活動を行い、クリスマスの食事会を通して食事の素晴らしさを伝えています。

また、西日本地方本部では、熊本市の保育園で園児108名分の料理を提供し、シェフと一緒にバター作り体験やケーキのデコレーション体験を行いました。料理を作る人や生産者への感謝の気持ちを忘れずに「ありがとう」「いただきます」をきちんと言いましょうとシェフから園児に話をするみんな一生懸命聞いていました。



クッキングデモンストレーションの様子



千葉県富津市の小学校での砂糖を使わないデザート作り体験授業

第4節 情報の発信

日本の食文化について解説したガイドブックの作成及び配布や、「日本全国こども郷土料理サミット」の開催など、日本食文化の理解醸成を推進しました。

さらに、国産農林水産物の消費拡大に向けた優良な取組を顕彰する「フード・アクション・ニッポン アワード」において、地域の食文化を保護し継承していく取組や食文化を活用して地域の活性化を促している取組等を表彰しました。

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

①ふるさと料理教室の開催（静岡県協議会）



ふるさと料理教室

幼児と保護者、小・中学生を対象に、今年は「だし」について学ぶこととし、だしの取り方、だしの色々な違いについて体験しました。種類や効果、そして郷土料理の歴史や文化などにも触れ、いままでに知らなかっただしについて学習しました。だしをしっかりとる事で「減塩」につながり、それが健康的な食生活につながる事を多くの人々に伝えています。

②高校へ郷土料理出前講座（岐阜県瑞浪市協議会）

瑞浪市協議会では毎年、市内の県立高校の家庭科教諭の依頼により、郷土料理を教えに出向いており、今年は「箱寿司」と「からすみ」に挑戦しました。次世代に地元の料理を伝えることは大切です。

瑞浪市は、食塩摂取量が高いこともあり郷土料理にも「減塩」という目線を取り入れ、高校生と減塩について一緒に考えて未来へとつないでいます。



和菓子「からすみ」の実習風景



地元につながる箱ずし



和菓子「からすみ」



生活福祉科の生徒と共に

③食の魅力いっぱいの富山県（富山県協議会）

富山県は四方を山と海に囲まれているので山の幸、海の幸に恵まれ食べ物がとてもおいしいところ
です。特に、「三世代ふれあいクッキングセミナー」では、三世代の同居率が高いこともあり、公民
館に三世代で集まってもらい長寿のための食事など健康によい食事の紹介や実習を行い交流を深めて
います。



富山県の郷土料理



富山の料理一品

④親子の食育教室でいわしの手開き体験（愛知県協議会）

親子の食育教室の実習では、ごはん食にもパン食にも合う、簡単でおいしい地元の食材を使って3
つのグループに分かれて実習を行いました。今では親ともども経験のない「いわしの手開き」を子供
達に体験してもらいました。「気持ちが悪い」と言いながら恐る恐る手にする子もいましたが食べて
みると「骨までパリパリで美味しい」と大好評でした。



いわしの手開きに挑戦

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を一緒に食べる」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

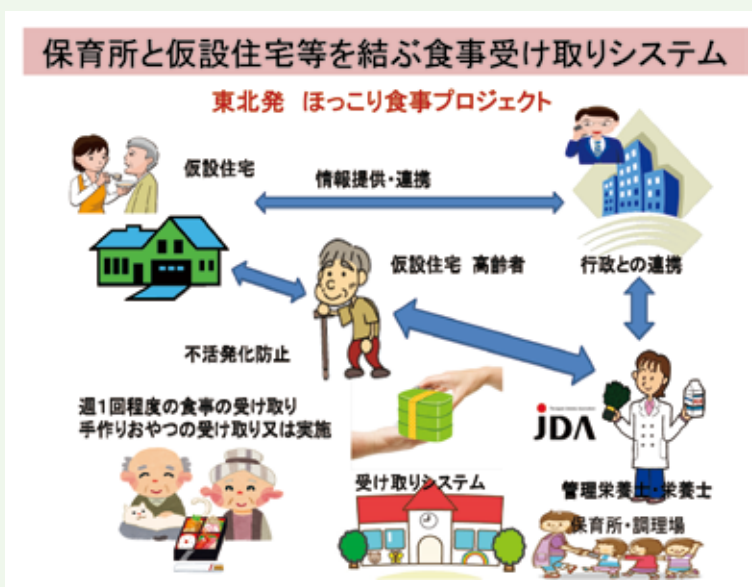
保育所を通じて高齢者が利用する食事受け取りシステム
ほっこり食事プロジェクト

公益社団法人日本栄養士会

管理栄養士等による高齢者への栄養と食支援体制の構築

公益社団法人日本栄養士会は、栄養と食を通じて、人が健やかにより良く共に生きるを支援する栄養の専門職団体であり、東日本大震災の発災直後より、被災地で栄養・健康支援を継続している。被災地の仮設住宅では高齢者の「孤食」「低栄養」「生活不活発病（廃用症候群）」「認知症」などの問題が生じており、全国的にみても高齢者には同様の問題が見受けられる。平成24年版食育白書において、女性の70歳以上で1日のすべての食事を1人で食べる頻度は「ほとんど毎日」が約2割という結果がある。「孤食」による調理意欲の低下、栄養バランスの乱れ、室内に引きこもることによる生活不活発病や人とのふれあいの欠如等、高齢者にとって要介護状態につながってしまう大きな問題が見受けられる。

どうしたら高齢者が生き生きと地域で生活し、栄養バランスの良い食事を楽しく食べ、社会参加、健康増進が図れるだろうか。そこで、従来の弁当宅配形式ではなく、地域の保育所を訪問し、園児や保育者等と一緒に食事や会話を楽しむ、地域社会とのつながりを築く「ほっこり食事プロジェクト」を企画した。仮設住宅の高齢者に声掛けし、保育所に迎え、園児と一緒に伝承遊びや、餅つき大会、芋煮会等のイベントの手伝いをしていただき、会食する。食事前には必ず手を洗うこと、手と手を合わせて感謝して食事を頂くこと、好き嫌いなくバランスの良い食事をとること、旬の食材から季節を感じることに、「おいしいね」とお互いに会話を楽しみながらの共食の場は、まさに食育の実践である。その後、高齢者の参加者には管理栄養士等による栄養相談、体重計測、血圧測定、健康チェック等を実施する。



事例

学校・行政・JAや生産者など、さまざまな団体との連携により 地産地消をすすめる「たべる、たいせつ」食育活動

いばらきコープ生活協同組合（茨城県）

いばらきコープ生活協同組合は、ビジョン2025「食卓を笑顔に、地域を豊かに、誰からも頼られる生協へ」を掲げて、豊かな地域作りに貢献する食育活動を進めている。この中で、食育サポーターチームをつくり、小学生や幼稚園児に向けた多彩な「たべる、たいせつ」食育活動、JAや生産者との連携による農業体験、行政機関との連携による「茨城をたべよう！」食育体験活動を実践している。

JAや生産者との連携による食育活動として、20年以上行っている田植え、案山子作り、稲刈りまでの一連の作業を生産者と交流しながら体験する「あぜ道交流会」やバケツ稲を育てる「おむすびレンジャー」等を通じて、食べ物への感謝の気持ちを育んでいる。

さらに、復興支援「福島子ども保養プロジェクト」では、福島県の子供たちとその家族を招待して、県特産品の「干しいも」づくりなどの食育体験活動を行っている。

「たべる、たいせつ」食育教室では、「楽しく食べる」「日本型食生活」「地産地消」の大切さを学んでおり、2014年度は29箇所ですべて3,195名が参加した（平成27年2月10日現在）。また、活動を支える食育サポーター育成のための資格制度や研修の仕組みは、全国の生協からも注目されている。「和食のすすめ」というプログラムでは、「出汁」をよく取ると味噌の量が少なくても美味しい味噌汁ができることを経験してもらうなど、和食の最大の知恵である「出汁」の素晴らしさとその栄養を伝えたり、「鍋でご飯を炊いておにぎりを作る」等を行っている。

このように、いばらきコープ生活協同組合では、子供たちとその親を対象にした多彩な取組を通じて、地域の食育の推進に貢献している。



【小学校の食育教室】



【あぜ道交流会の稲刈り】

【第2回 食と農林水産業の食育優良活動表彰農林水産大臣賞（企業部門）受賞】