

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。

