

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

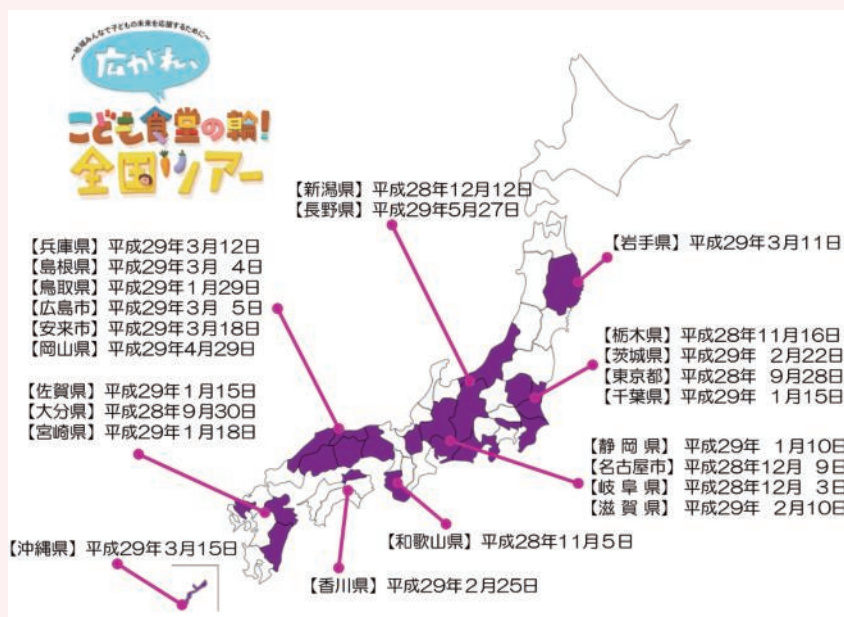
こども食堂ネットワーク事務局

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。