

事例

「100円朝食」で生活リズムをつくる

立命館大学（京都府）

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」

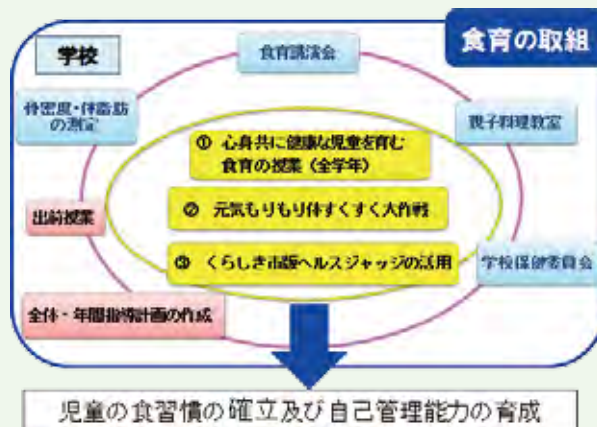
「スーパー食育スクール事業」の指定を受けて

岡山県倉敷市立西阿知小学校

本校は、岡山県の南に位置する倉敷市にあり、学区の北西部には高梁川が流れ、南部には大平山を隔てて水島臨海工業地域に隣接している。今年度、「スーパー食育スクール事業」の指定を受け、研究に取り組んだ。校内では、3つの柱を基に実践した。

1 食育の授業の実践

食に関する指導を各学年の発達段階に
応じて行い、日々の食生活（給食・家庭
の食事）を有機的につなぎ、小学校6年
間を通した食育推進計画を構築・実施・
評価し、各学年により系統立てた食育推
進を図った。



「主な取組例」

授業に当たっては、栄養教諭と教職員が連携・協力しながら行っている。

- ・ 1年：学級活動「たべものとなかよくなるう」
 - ・ 2年：生活科「おひさまもりもりまるかじり～わたしの野さいをそだてたい～」
 - ・ 3年：社会科「倉敷市ではたらく人々
～店ではたらく人々の仕事～」
 - ・ 4年：体育科（保健領域）「育ちゆくからだわたし」
 - ・ 5年：家庭科「元気な毎日と食べ物」
 - ・ 6年：体育科（保健領域）「生活習慣病の予防」
- 



2 「元気もりもり体すくすく大作戦」という生活振り返りカードを活用

食習慣や生活習慣の向上をめざし、児童自身が「元気もりもり体すくすく大作戦」週間中のがんばりを振り返り、実践したことと課題を認識し、自己管理能力につなげるような取組となっている。

[illegible]

3 「くらしき市版ヘルスジャッジ」の活用

倉敷市では、市内の小・中学校で、児童生徒が自分の1日の食事内容をインターネット上で入力して、食事診断が行えるウェブコンテンツシステムを導入している。このソフトを活用し、食育に生かすことで、「自分の食生活について理解し、健康管理ができる児童生徒」の育成を目指している。児童が、家庭科や学級活動等の時間に食事摂取状況をデータ入力し、栄養バランスの摂り方学習を踏まえ、自身の食生活を振り返るようになる。

また、保護者にも食育だよりや学年だより、ホームページ等で情報提供し、家庭での食事の見直しができるように啓発を行った。今後も、“学校・家庭・地域の連携を深め、共に学ぶ私たちの食と健康”の研究課題でもある「連携」をさらに充実させ、西阿知小学校を核として、家庭・地域へ食育の輪を広げていきたい。



平成26年度 食に関する指導の年間全体計画(一部抜粋) 倉敷市立西阿知小学校

特別活動	月	低 学 年		中 学 年		高 学 年	
		4 月	5 月	6 月	7 月	8 月	9 月
教科 と の 関 連	給食時間 (月別目標)	・準備や片づけをきちんとしましょう。 ・はしやスプーンをきちんと持って食べましょう。 ・ていねいに手を洗いましょう。	・準備や片づけをきちんとしましょう。 ・はしやスプーンをきちんと持って食べましょう。 ・ていねいに手を洗い、清潔な身なりをしましょう。	・準備や片づけをきちんとしましょう。 ・はしやスプーンをきちんと持って食べましょう。 ・ていねいに手を洗い、清潔な身なりをしましょう。	・準備や片づけをきちんとしましょう。 ・はしやスプーンをきちんと持って食べましょう。 ・ていねいに手を洗い、清潔な身なりをしましょう。	・準備や片づけをきちんとしましょう。 ・はしやスプーンをきちんと持って食べましょう。 ・ていねいに手を洗い、清潔な身なりをしましょう。	・準備や片づけをきちんとしましょう。 ・はしやスプーンをきちんと持って食べましょう。 ・ていねいに手を洗い、清潔な身なりをしましょう。
	教科 社会	・みせではたらく人々 ・畑ではたらく人々		・健康な暮らしを ・岡山県産の主な産物と人々の暮らし		・みせではたらく人々 ・畑ではたらく人々	
	生活	・がっこうだいすき ともだちだいすき	・おひさまのにおいがいっぱいおれたちの野菜 ・断たんけん ・おいもパーティーをしよう	・がっこうだいすき ともだちだいすき		・おひさまのにおいがいっぱいおれたちの野菜 ・断たんけん ・おいもパーティーをしよう	
	家庭	・はじめてみよう クッキング ・ヘルスジャッジ ・元気な毎日と食べ物 ・家族とまったりタイム		・はじめてみよう クッキング ・ヘルスジャッジ ・元気な毎日と食べ物 ・家族とまったりタイム		・はじめてみよう クッキング ・ヘルスジャッジ ・元気な毎日と食べ物 ・家族とまったりタイム	
教科 と の 関 連	体育 (保健)	・毎日の生活と健康		・育ちゆくわたし		・病気の予防	

事例

食育を通じた自己管理能力と体力・運動能力向上及び地産地消の推進

山形県戸沢村立戸沢中学校

戸沢村は山形県北部に位置し四方を山に囲まれた山間の村である。本校は生徒数123人の中学校で、登下校を含め運動活動量が減少するなど生活習慣や健康に関する課題を抱えている。平成26年度はスーパー食育スクール事業の指定校として、生徒一人一人が自分の健康を考えて食事や生活を自己管理できるよう取り組んでいる。

1 自己管理能力の育成

東海大学と連携し、ヘモグロビン値測定、骨密度測定、1週間の歩数調査、生活習慣に関するアンケートを実施した。併せて、データに基づいた東海大学教授による講演と研究室の学生による指導を実施し、測定と講演、振り返りを一緒にできるよう工夫した。測定結果や資料等は個人ファイルにし、いつでも個々に振り返ることができるようにしている。生徒保健委員会では、飲み物・おやつに含まれる砂糖の量の掲示物や中学総合体育大会前に食べて欲しい食事等のポスターを掲示するなど、生徒が主体的に活動する機会を作っている。教科等では年間指導計画を基に栄養教諭による食に関する指導や教科と連携した指導を実施している。生徒は自分の身体や健康に関心をもつようになった。

2 体力・運動能力向上と健康な体づくり

体力・運動能力テストとヘモグロビン値測定、骨密度測定、生活習慣に関するアンケートの結果から、数値が低い生徒は「朝食を欠かす」「ぐっすり眠ることができない」「テレビの視聴時間が長い」「夜更かしが目立つ」生徒が多いことが考察された。「早寝・早起き・朝ごはん・携帯スマホは1時間以内」に加え、体育は思いっきり体を動かす、意識的に校内を歩くなど身近なことから体力向上を目指している。

3 地産地消の推進と食事改善に係る地域・家庭との連携

伝承作物である「えごま」の栽培、収穫、搾油体験や、学校の畑で野菜の栽培体験活動を行っており、収穫した野菜は家庭に持ち帰ったり、学校給食で活用したりしている。家庭でも作れるよう「畑のレシピ」コーナーを設置し、自由に持ち帰りできるようにしている。家庭で作ったレシピも募集し掲示した。PTA母親委員会では「中学生に不足しがちな栄養素がとれるレシピ」をテーマにクッキング教室を行った。学校給食においては、産業振興課の協力により「戸沢村生産者グループ」を組織し、地場産物の活用を増やすことができた。生徒の地域理解や家庭での話題につながっている。

本校は、静岡県伊豆半島東海岸の中央にある、東伊豆町唯一の県立高等学校である。319人の生徒は、地元の市町から通学している。部活動が盛んで、本年は男子バレーボール部が新人戦で県優勝した。また、文化部の被服食物部が考案した「オレンち伊豆ケーキ」は、地元のニューサマーオレンジを活用したもので、商品化もされている。

本年度は、文部科学省のスーパー食育スクール事業（以下、SSS）の指定を受け、食と健康、食とスポーツについての知識と理解を深め、それによる意識・行動の変容や体組成の変化について科学的検証を行った。

1 生徒・保護者アンケートによる意識や行動変容の調査

生徒やその保護者の食意識を高めるために、①食事傾向調査の実施後、様々な食育プログラムで、食行動がどのように変化するかを検証した。②大学教授や元オリンピック選手の講演会、家庭科の授業等（3年生食育学習・保健）を行い、食育を推進した。③毎朝のショートホームルームでは、バランスのよい朝食摂取について調査し、意識付けを図った。

2 外部機関（大学）や健康機器で測定したデータの収集と分析

食に対する意識や行動の変化が、筋組成や運動パフォーマンスにどのように影響を及ぼすかについて調査し、①食育の授業前の体力測定と食事調査 ②食育授業とトレーニングの実施③2ヶ月後の再調査で体力や食事の変化を調査した。その結果、生徒の体力は有酸素パワー・無酸素パワーともに向上した。記録が伸びた生徒は、食事の意識や行動も変容していることが分析の結果分かった。食に関する意識を高めることが、運動に関する意識や記録の向上にもつながることが検証できた。（新体力テストにおけるAB段階の取得率は、H25：62.5%→H26：68.0%に上昇し、特に男子は3年ぶりに県表彰を受けた。）

3 アスリート弁当や地域食材を使ったレシピ開発

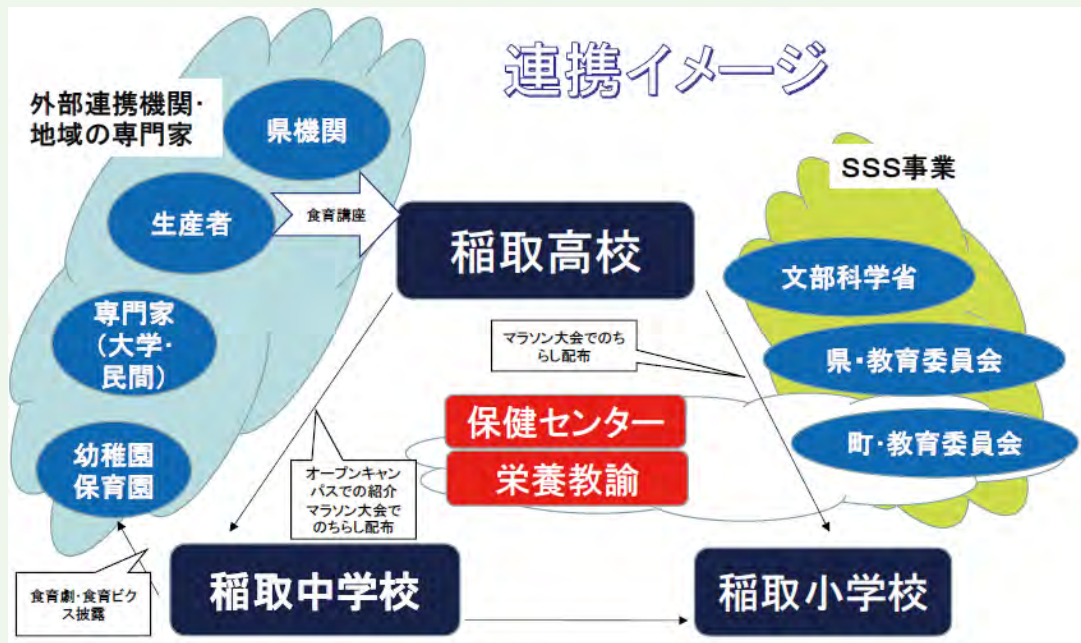
アスリーの体づくりに役立つ「アスリート弁当」の開発と地産地消を推進する30種類のレシピ開発を行った。静岡県水産試験場の職員には、地元の金目鯛の生態について講義をお願いし、地域食材の知識・理解を深めることができた。

4 プレゼンテーション等による小中学校児童生徒の意識変容、行動変容の検証

地域の中学1年生と小学5年生を対象に、高校生が学習した食育についてのプレゼンテーションを行った。「スポーツと食の関係」「アスリート弁当」についてのプレゼンテーションは、高校生にもよい学習機会となり、自己効用感を向上させることができた。食を通して小・中・高・地域の連携が深まったことも大きな成果であった。

5 積極的な情報発信

東伊豆町・稲取高校HP(ブログ)、有線テレビ、町・県イベント、広報「ひがしいず」にて、活動やレシピ等を積極的に発信し、学校の取組に対する町民の理解を深めることができた。



1 大学教授による食育講話

2
外部機関と連携した
データ測定



3 地域食材を使ったレシピ開発



4 高校生による小学校でのプレゼンテーション

事例

フードチェーン食育活動推進の取組

北日本港湾コンサルタント株式会社（北海道）

農林水産省では、平成26年度フードチェーン食育活動推進事業において、食品の生産から食卓に至るまでのフードチェーンを通じて一体的に行う食育活動を支援した。

この事業において、北日本港湾コンサルタント株式会社はスーパーマーケットの大手であるアークスグループと生産地と都市の交流に知見のある国立大学法人北海道大学大学院水産科学研究院と連携し、生産、流通、加工等の各現場での体験活動や講習会等を実施した。

この取組では、一般消費者のニーズに応えた食育活動とするため、アークスグループの来店者に、食育に関する意識や活動内容に関するアンケート調査（約1,300名）を行った上で、食育に関心のある来店者で組織する「食育応援隊分科会」を立上げ、さらに、体験先の調査を行い、現地に詳しいコーディネーターも交えて実施内容の検討を行った。また、食育活動の効果を定量的に把握するため、活動において、BDHQ調査票※を用いた栄養バランス調査と食や農林水産業に関する意識調査の2種類の調査も実施した。

生産者との交流や漁業・農業体験、加工場や市場の見学・説明会等の体験活動を合計で20回実施し、約500名が参加した。また栄養バランスや食品表示、和食文化などの講習会を9回実施し、約170名が参加した。

本事業で実施した栄養バランス調査では、回答者の8割以上が塩分の摂り過ぎと判定され、次いで食物繊維やカルシウムの不足が明らかとなるとともに、食や農林水産業に関する意識調査では、体験実施前と比較し「家族で食生活や食育について話し合うことが増えた」、「栄養バランスに今まで以上に気を使うようになった」、「農林水産業への理解が向上した」、「食品を購入する際の産地情報が大いに気になるようになった」など、大きな効果を得ることができた。



じゃがいも収穫体験（北斗市）



和食文化講習会（出汁の飲み比べ）

※BDHQ：DHQ（自記式食事歴法質問票：self-administered diet history questionnaire）の簡易版として開発された質問票で、1ヶ月の食習慣を、食べた食事内容（食品）の頻度を記入することによって、個別栄養素の過不足、摂取品目群毎の摂取状況等が自動的に分析されるもの。

事例

行政と大学が連携した地域の栄養課題分析の取組

【新潟県】

新潟県では、「第2次新潟県食育推進計画」及び健康増進計画である「健康にいがた21（第2次）」を踏まえ、「健康寿命の延伸」及び「健康格差の縮小」に向けて、県民の健康づくりに役立つ栄養・食生活改善施策を推進するため、県、市町村及び大学が連携したワーキングを設置し、優先的な健康課題及びその背景にある食習慣や食環境の特徴を明らかにすることをねらいとした栄養課題分析に取り組んでいる。

新潟県において、健康寿命を縮める原因となり、かつ食生活にも関連がある健康課題には「脳血管疾患」があり、その危険因子のひとつである「高血圧」は患者数や医療費の面からも対策の優先度は高い。

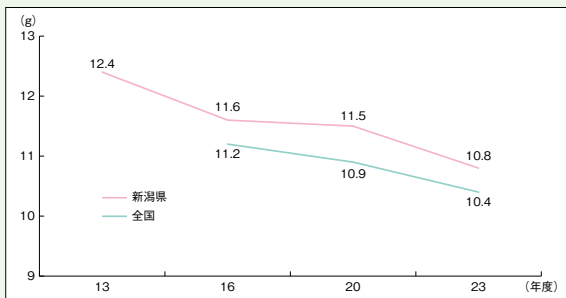
その背景には、運動不足、飲酒、喫煙等の生活習慣も関連しているが、食生活面の課題としては、特に「食塩の過剰摂取」があげられる。

そのため、「食塩の過剰摂取」に至る新潟県民の特徴的な食べ方を確認するため、市町村、病院及び健診機関等で栄養指導に従事する管理栄養士と県内大学の協力を得て、聞き取り調査①や県民健康・栄養実態調査データの再解析②等を行った。

その結果をもとに食塩の過剰摂取に関連が深いと思われる食生活に関する仮説を立て、これを踏まえた塩分チェックリストを作成した。

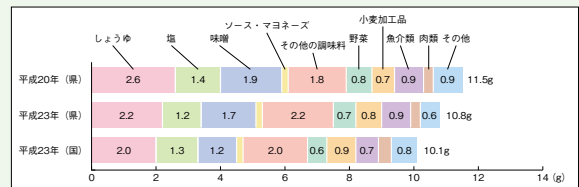
塩分チェックリストについて、新潟県内17市町村（30市町村中）と協働して検証しつつ、各地域の食べ方の特徴を把握し、今後、全県の取組に活かす予定である。

平均食塩摂取量の推移（20歳以上）



出典：県民健康・栄養実態調査

平均食塩摂取量の食品分類別構成の推移（20歳以上）



出典：県民健康・栄養実態調査

① 高塩分摂取者の食べ方の特徴を定性的に把握

- H23県民健康・栄養実態調査の食事記録から、塩分15g以上摂取している成人男性の食事の特徴を確認
- 病院、市町村、健診機関等で保健指導や栄養指導に従事し管理栄養士等から、高塩分摂取者の食事パターンの特徴を確認
- 家計調査等の食に関する調査結果を確認

食品

- 塩麴、たらこ、豚子を日常的に食べている人が多い
- 漬物、みそ汁の回数が多い
- 麺類を食べる回数が多い
- 昼食に精肉、丼物、カレーライスなど短時間で食べられる料理を選ぶ
- 野菜は煮物が多い。または煮汁にとろみを付けて汁まで食べる
- 昼食の弁当+カップラーメン
- 塩付けが多い

食べ方

- 料理に醤油をかける
- 惣菜屋やつまみ・塩蔵食品やスナック菓子

② ①を踏まえH23県民健康・栄養実態調査を再解析し、食生活の特徴を定量的に確認⇒仮説を立てる

- 1日の食塩摂取量とエネルギー、たんぱく質、野菜摂取量との相関を確認
- 食事記録から、高塩分摂取の要因となる食事の特徴を抽出し、食塩摂取量との関連を確認

仮説を立てる

- 塩分を多くとることがある
- 漬物・味噌汁を多く食べている
- 1回の食事でも主菜と副菜・漬物・味噌汁の摂取量が多い
- 漬物の摂取量が多い
- 味噌汁の摂取量が多い
- 味噌汁の摂取量が多い
- 味噌汁の摂取量が多い
- 味噌汁の摂取量が多い
- 味噌汁の摂取量が多い

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。

