

## 食育白書における 「健康寿命の延伸につながる食育の推進」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、健康寿命の延伸につながる食育の推進に関連する 29 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  | 幼保連携型認定こども園 あかさか<br>ルンビニー園(佐賀県有田町)                 | あかさかルンビニー園の取組 ～人と人、自然といのちを育む食育～                                             |
| 3  | H28  | 東京都<br>西東京市歯科医師会                                   | 地域における歯と口の健康づくりを通じた食育の取組                                                    |
| 4  | H28  | 静岡県立大学、花王株式会社                                      | ショッピングモール、クッキングスクール、人間ドックにおいて”内臓脂肪をためない”「スマート和食」という食事法の提案の啓発と実践を推進          |
| 5  | H28  | ヘルスチーム菜良協議会                                        | 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」～                                               |
| 6  | H28  | 一般財団法人日本食生活協会<br>(青森県協議会)                          | 「だし活」で減塩                                                                    |
| 7  | H28  | 一般財団法人日本食生活協会<br>(京都府協議会)                          | 京丹後の百寿レシピ                                                                   |
| 8  | H28  | 第8回札幌アジア大会冬季競技大会組織委員会<br>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 | 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「HOT ネットワーク～広げよう世界へ、つなげよう未来へ～」             |
| 9  | H27  | 東京ガス株式会社                                           | 調理体験を通じて、子供たちの「環境に配慮した食の自立」、<br>「五感の育成」を推進                                  |
| 10 | H27  | 公益社団法人 日本栄養士会                                      | スポーツ栄養のプロフェッショナルが企画・運営するジュニアアスリートの保護者・指導者への食育～未来のトップアスリートのための体感型スポーツ栄養セミナー～ |
| 11 | H27  | 青森県東通村立東通小学校                                       | スーパー食育スクール事業<br>「体に良い食事・運動で健康に！」～肥満傾向児出現率の低下を目指した取組～                        |
| 12 | H27  | 兵庫県加古郡稲美町立稲美中学校                                    | スーパー食育スクール事業<br>食と健康～食生活を見直し、健康な体をつくる～                                      |
| 13 | H27  | 花咲徳栄高等学校                                           | スーパー食育スクール事業<br>食育を通して体力の向上を図り、未来を担う活力ある人材を地域とともに育成する                       |
| 14 | H27  | 一般社団法人 J ミルク                                       | 乳和食の推進                                                                      |
| 15 | H27  | 福井県                                                | 外食・中食におけるヘルシーメニューの認証「ふくい健幸美食」プロジェクト                                         |
| 16 | H27  | 長野県                                                | 「健康に食べる」ための食環境整備「健康づくり応援弁当」普及事業                                             |
| 17 | H27  | 岩手県中部保健所                                           | 岩手県中部保健所の減塩・適塩に関する取組                                                        |
| 18 | H27  | 株式会社マルイ(岡山県)                                       | 「食でつなぐ、ひと・もの・こころ」<br>～地域住民の食を支える食品スーパーマーケットの取組～                             |
| 19 | H27  | 日本高血圧学会 減塩委員会                                      | 減塩食品の積極的紹介による減塩化の推進：<br>JSH 減塩食品リストと JSH 減塩食品アワード                           |

| No | 掲載<br>年度 | 実施主体                         | 事例タイトル                                |
|----|----------|------------------------------|---------------------------------------|
| 20 | H27      | 日本米穀小売商業組合連合会                | 「スポーツごはん塾」で未来のアスリート達への食育を推進           |
| 21 | H27      | 一般財団法人日本食生活協会<br>(静岡県協議会)    | ふるさと料理教室の開催                           |
| 22 | H27      | 一般財団法人日本食生活協会<br>(岐阜県瑞浪市協議会) | 高校へ郷土料理出前講座                           |
| 23 | H26      | 立命館大学                        | 「100 円朝食」で生活リズムをつくる                   |
| 24 | H26      | 岡山県倉敷市立西阿知小学校                | 「スーパー食育スクール事業」の指定を受けて                 |
| 25 | H26      | 山形県戸沢村立戸沢中学校                 | 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       |
| 26 | H26      | 静岡県立稲取高等学校                   | 食と健康についての意識を高め、実践力を身につける              |
| 27 | H26      | 北日本港湾コンサルタント株式会社<br>(北海道)    | フードチェーン食育活動推進の取組                      |
| 28 | H26      | 新潟県                          | 行政と大学が連携した地域の栄養課題分析の取組                |
| 29 | 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 |

## 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<sup>1</sup>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

## 事例

あかさかルンビニー園の取組  
～人と人、自然といのちを育む食育～

幼保連携型認定こども園 あかさかルンビニー園（佐賀県有田町）

日本の陶磁器発祥の地で有田焼の産地として知られている佐賀県有田町にある「あかさかルンビニー園」は、平成19（2007）年に幼保連携型認定こども園の認定を受けました。認定こども園になる際に新たに食育の計画を策定し、それまで各家庭から弁当を持ってくることにしていた幼稚園の子供についても全員に給食を提供することとし、「1. 栄養のバランスと、日本古来の“うまみ”を常に意識すること」、「2. 地産地消にこだわる」という2つの目標を柱として食育に取り組むこととしました。



出汁を使った給食

あかさかルンビニー園では、昆布・椎茸・鰹節などで出汁をとり、汁ものばかりでなくひじきの煮物やおからの煮物、里芋の煮物や緑黄色野菜のおひたしなどにも使い、化学調味料を使わない給食を提供しています。家庭の食卓で出てくることが少なくなった日本人が昔から大切にしていた食文化を、幼い頃から味わってもらい、次の世代に伝えていくことを目指しています。

また、有田町は農業が盛んな地域であることから、無農薬での田植えや稲刈り、季節ごとの野菜栽培体験等を、保護者も交えて行っています。収穫したものは、子供たち自身が調理して使うこととしており、野菜の苦手な子供も、自分たちで作ったものであれば食べることができました。

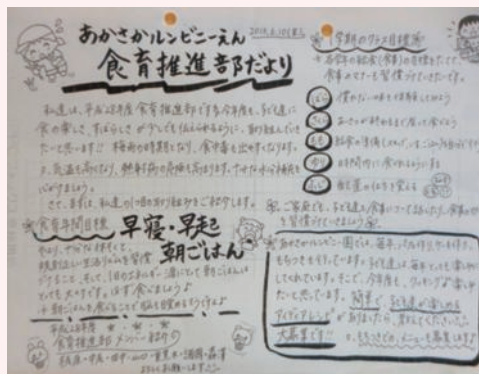
農業体験には町の農家の方々と連携協力が必要となります。今まで何気なく見ていた町の風景の中に、私たちが食するまでにどれほどの人の手があり、どれほどの自然の恵みがあつたのかを保育者も改めて感じるようになり、それこそが子供たちに伝えなければならない大切なものとして食育の視点にしています。

食育は子供たちだけでなく地域を交えた保護者活動の一つでもあり、子供・保育者・保護者がともに学び合うものです。そのため、園の食育チームが子供たちの給食の献立の説明や、農業体験の意義、理念等を記載した「食育新聞」を学期ごとに発行し、保護者とも情報や意識の共有を図っています。

様々な体験を通して子供たちは学びます。また、その体験には多くの方々が関わりあって成り立つことも分かってくれています。私たちの食育は、日々の中で口にするものの大切さを感じ、人と人を繋ぎ、自然といのちに感謝する心を育む取組であると考えています。



田植え体験



食育新聞

## 事例

## 地域における歯と口の健康づくりを通じた食育の取組

東京都  
西東京市歯科医師会

東京都は、東京都歯科医師会に委託し、歯と口の健康づくりを通じた食育推進のため、平成21（2009）年に都内各地域で展開されている「食育の推進事例」等を掲載した「歯と口の健康からはじめる食育サポートブック」を作成しました。

さらに、平成27（2015）年には、乳幼児期における食べる力の発達支援、高齢期における摂食・嚥下機能支援などを含めて、より

実践的に取り組むために「歯と口の健康からはじめる食育チャレンジブック」を作成しました。

地域で多職種が協同して食育を進めていく取組の参考としてもらうほか、東京都が実施する多職種向け食育講習会で活用しています。サポートブック、チャレンジブックは、東京都のホームページに掲載されています。

([http://www.fukushihoken.metro.tokyo.jp/iryo/iryo\\_hoken/shikahoken/pamphlet/shokuiku.html](http://www.fukushihoken.metro.tokyo.jp/iryo/iryo_hoken/shikahoken/pamphlet/shokuiku.html))

西東京市歯科医師会では、地域包括ケアシステムの一環として食育、子育て支援を考慮しており、子供が適切な食べ方を身に付けることやブラッシング方法等を身につけるための取組を行っています。

平成28（2016）年10月10日には、子育て世代への取組の一つ「第6回こそだてフェスタ@西東京」に歯科口腔保健の観点からの食育について出展しました。今年で6回目の

出展でしたが、今回は初めての試みとして歯科大学の先生から「上手に食べられるかな？」という講演を行いました。赤ちゃんの口腔内の変化と食べ物の関係などのお話には、赤ちゃんを抱きながら熱心にメモをとる保護者の姿もみられました。また、相談会も開催し、保護者が普段疑問に感じていることを直接質問できる機会となり、大変好評の中終える事ができました。講演内容はFM西東京のpodcastページ (<http://842fm.west-tokyo.co.jp/fm842/podcast/shikaishikai/2016/10/post-255.shtml>)、当日の様子は小金井子育て・子育て支援サイト「のびのびーの！」 (<http://nobinovino.net/report/pg62.html>) に掲載されています。



歯と口の健康からはじめる  
食育サポートブック



歯と口の健康からはじめる  
食育チャレンジブック



講演の様子

## 事例

ショッピングモール、クッキングスクール、人間ドックにおいて“内臓脂肪をためない”「スマート和食<sup>®</sup>」という食事法の提案の啓発と実践を推進静岡県立大学  
花王株式会社

静岡県立大学と花王株式会社は、「新たな食環境に対応した食育活動モデル推進事業<sup>1)</sup>」を活用し、ごはんを中心に多様な食材をバランス良く食べる日本型食生活の考え方をベースに、食事の量を減らすことなく余分な内臓脂肪を減らすことを目指して自ら開発した食事法「スマート和食」の啓発活動に取り組みました。

まず、平成28（2016）年9月～平成28（2016）年11月にかけて、内臓脂肪の測定とセミナーを組み合わせた啓発イベントを、山形県のショッピングモールにて、2か月の期間を置いて2回開催しました。延べ807名の来場者が参加して、その場で内臓脂肪面積値が得られる医療機器で内臓脂肪を測定し、一人一人に簡単な生活改善目標を立てていただくとともに、生活改善への動機付けのためのセミナーを実施しました。セミナーでは、ごはんを中心に野菜、魚介、大豆などを積極的に摂取する「スマート和食」の食べ方と、スマート和食の食卓を作るための『買い物』の仕方を学んでいただきました。

また、平成28（2016）年9月にクッキングスクールにおけるスマート和食の体験モデル事業「おいしく食べても太りにくい！スマート和食レッスン」を静岡で開催し、30歳代から50歳代までの女性8名が参加しました。初回のレッスンで内臓脂肪を測定した後、約2か月をかけて自身の食習慣を見直しつつ、講義や調理実習・試食のレッスンを6回繰り返し、身体の変化を観察することによって、“しっかり食べて太らない”「スマート和食」の長所を実感していただきました。



スマート和食の教材



イオンモール天童「花王 内臓脂肪見える化ステーション」



「買い物カゴ」でスマート和食を学んだ



スマート和食レッスンの様子

また、静岡の2か所の健診施設において、約6千人の人間ドック受診者を対象としてスマート和食教材を用いて日本型食生活の啓発を行うとともに、内臓脂肪を測定してその結果を説明しました。事業の成果を評価するため、内臓脂肪測定前に日本型食生活の実践状況を調査し、内臓脂肪測定後に、日本型食生活への関心向上等の調査を実施しました。その結果、内臓脂肪測定により、日本型食生活への関心が高まることが示され、今回の事業を通して、日本型食生活の良さについての再認識が図られました。

1 「日本型食生活」の普及・実践や、農林漁業体験による食や農林水産業への理解増進を通じた消費拡大を図るため、民間団体が実施するモデル的な食育活動を支援することを目的として農林水産省が平成28（2016）年度に実施した事業。

## 奈良県内の4つの大学サークルが連携 ～「ヘルスチーム<sup>な</sup>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いきたいと考えています。

## 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）

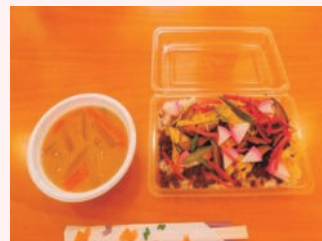
青森県食生活改善推進員連絡協議会では県と連携して「だし活」の普及に取り組んでいます。青森県産の煮干しや昆布を麦茶ポットやペットボトルなどに入れ、一晩冷蔵庫に寝かせてだしをとる「水出し」を、スーパー・量販店などにおいて来店者に試飲してもらいました。

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

## 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<sup>1</sup>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「長年にわたる、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なかに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。

## 事例

調理体験を通じて、子供たちの「環境に配慮した食の自立」、  
「五感の育成」を推進

東京ガス株式会社

東京ガスでは、子供の食の知識の低下と、生活習慣病の低年齢化に危機感を抱いたことから、まだ食育という言葉が一般には流布していない平成4（1992）年より、小学生及び親子を対象とした料理教室「キッズ イン ザ キッチン」を開始しました。また、世間に環境への意識の高まりが見え始めた平成7（1995）年からは、食生活を入口に環境にやさしい生活を考える「エコ・クッキング」の普及活動を開始し、「キッズ イン ザ キッチン」の中にもその要素を取り入れて、エネルギーや環境問題について考えるきっかけを提供しています。

「キッズ イン ザ キッチン」では、「環境に配慮した食の自立」と「五感の育成」の2つを柱に、食を通して「生きる力」を身に付けてもらうことを目的に、経験豊かな講師が、旬の素材を使ったバランスの良いメニューを教えています。4歳～小学2年生の親子を対象にした親子クラスでは、加熱前と加熱後で見た目の変化を感じるなど、料理の楽しさや、食材がおいしく変化していくことを親子一緒に五感で学ぶ体験を提供しています。小学3年生から6年生を対象にした子供クラスでは、包丁やコンロの使い方などの調理技術の他に、食材や行事食などの食文化にも興味を広げ、子供たちだけで料理を学び体験する機会を提供しています。また同時に、各回のレシピの中には、火力調節や、鍋にふたををするといった「エコ・クッキング」のアイデアを効果的に盛り込み、「買い物・調理・食事・片づけ」という一連の食の体験の中でできる環境への配慮の仕方についても伝えています。

「キッズ イン ザ キッチン」は年間約1万人の子供が参加しており、好評です。子供からは“楽しかった”、“嫌いなものが食べられた”、“ぐつぐつという音が面白かった”などの声が、また保護者からは、“子供が食や調理、五感に興味を持つようになった”、“手伝いをするようになった”などの意見が聞かれ、子供の食への意識が高まるとともに、食卓でも話題に上がり家庭にも浸透している様子がうかがえます。

今後もこれまで同様、食とエネルギーが台所で結びついて生まれる「炎の調理」を核に、幅広い食育活動を展開していく予定です。



子供たち同士で協力しながら、真剣な眼差しで調理をする。



エコ・クッキングの一例。

（左）鍋底の水滴を拭きとってから火にかける

（中）鍋底から炎がはみ出さないようにする

（右）鍋を火にかける時はふたをする

「エコ・クッキング」、「キッズ イン ザ キッチン」は東京ガスの登録商標です。

## 事例

## スポーツ栄養のプロフェッショナルが企画・運営するジュニアアスリートの保護者・指導者への食育 ～未来のトップアスリートのための体感型スポーツ栄養セミナー～

公益社団法人 日本栄養士会

日本栄養士会では、2020年の東京オリンピック・パラリンピック競技大会で活躍が期待されるジュニアアスリートの年代の保護者と指導者を対象に、スポーツ栄養のプロフェッショナルである公認スポーツ栄養士\*がチームを組み、「体感型スポーツ栄養セミナー」を企画・運営しています。平成27（2015）年度の東京での開催を皮切りに、平成28（2016）年度より全国で展開し、4年後には5,000名の修了者を輩出する予定です。

発育発達期であるジュニアアスリートは、栄養・運動・休養をバランスよく保つことが大切です。最近では、社会環境の変化により、このバランスを保つために、正しい、あるいは、適切な知識を習得し、生活の中に取り入れることが必要となっています。そこで、今回のセミナーでは、ジュニアアスリートの健やかな発育発達を促すとともに競技力向上のためのスポーツ栄養の基礎知識と、その知識が家庭やスポーツの現場で活用・実践できるように、体感型の教育を行うことを目的にプログラム内容を組み立てました。

### ～プログラム～

#### 1時間目「食の基礎知識－競技力向上のベースとなる心とからだづくり－」

身体活動と身体づくりの関係、毎食バランスよく食べなくてはならない理由、バランスの良い食事とは、たんぱく質や糖質の摂取の考え方、睡眠と朝食のかかわりについて講義。

#### 2時間目「アスリートの食事－食べる！喜ぶ！アスリートメニュー・レシピ」

バランスよく食べるために、食事構成（主食・主菜・副菜）、献立、レシピ、料理、食材に分け、それぞれの考え方と実践するために必要なスキル、食べる量について詳しく解説。

#### 3時間目「毎日の食卓に、スポーツ栄養を」

昼食での献立を例に、献立の組み立て方、レシピ、調理上のスキルや留意点について説明するとともに、デモンストレーションを実施。

※レバーの下処理や手が痒くならない山芋の摺り方、大麦の戻し方などを実演。

#### 4時間目「実践！試合前・中・後の食事

##### －勝利に近づくために－

食事が試合期の大切なコンディショニング要因のひとつであることから、試合前・当日・後の食生活について具体的に、注意点や留意点を含めて解説。

#### 5時間目「熱中症の予防－リスクを回避する、正しい

##### 水分補給法を学ぶ－

体内の水分代謝のメカニズム、脱水とは、熱中症の症状と予防法、水分補給の必要性和その方法について解説。その際、スポーツ飲料の内容を確認するための表示の見方などを、実際にスポーツ飲料を手にした実習。



昼食に提供されたアスリート弁当

レバーが苦手な子供のための「スポーツ栄養ハンバーグ」や「鶏レバーとおつまみナッツの炒め和え」など献立一つひとつにテーマを持たせた「アスリート弁当（アス弁）」を味わって体感

修了式では、受講者に修了証を授与し、6時間に及ぶセミナーを終了しました。

今回の公認スポーツ栄養士が企画・運営したセミナーを通して受講者に伝えたことは、「ジュニアアスリートの健やかな発育発達のために保護者や指導者が正確な知識を持ち、それを活用することの大切さと、家庭やスポーツ現場での知識の活用がアスリートへの教育につながり、それが食習慣となって一生にわたる財産となる」ことです。2020年に開催される東京オリンピック・パラリンピック競技大会は、子供たちがスポーツの楽しみや喜びを感じ、競技力向上への興味を育む絶好の機会となります。この機会を利用して、スポーツ栄養から子供たちへの食育の重要性を普及・啓発する発信元として、公益社団法人日本栄養士会はこのセミナーを継続して実施していきます。

※公認スポーツ栄養士は、アスリート、スポーツ愛好家、健康の保持・増進のために運動を行っている人に対して栄養サポートや栄養管理を専門に行う管理栄養士であり、公益社団法人 日本栄養士会と公益財団法人 日本体育協会が共同で認定している資格です。



東京で開催したセミナーでは151名に修了証が授与されました



受講者に授与した修了証

## 事例

## スーパー食育スクール事業

## 「体に良い食事・運動で健康に!」～肥満傾向児出現率の低下を目指した取組～

青森県<sup>ひがしどおり</sup>東 通 村 立 東 通 小 学 校

本校は、平成17（2005）年に旧小学校11校が統合された後、平成21（2009）年に5校が東通小学校に統合され、村で唯一の小学校になりました。学区は、東西に約15km、南北に約30km、面積は約300km<sup>2</sup>と大変広いため、児童は中学生と共に14台のバスを利用して通学しています。

青森県は、全国一の短命県となっており、肥満傾向児の割合も全国平均を上回る状況が続いています。健康長寿県を目指すためには、子供の頃からの生活習慣の改善が喫緊の課題となっており、特に、学校給食を含めた、個に応じた食事処方のアプローチが必要であると捉え、前年度から引き続き、平成27（2015）年度もスーパー食育スクール事業の指定校として、肥満傾向児の出現率の低下を目指す取組を行っています。

## 1 給食の時間における指導

## (1) 基準量を明確にし、配膳の仕方を統一

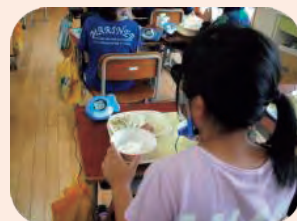
- ・栄養管理システムを活用し、推定エネルギー必要量の1/3（中学年で653kcal）を提供する目標量として設定し、各学年に応じて主食である御飯の量（基準値）を決めています。
  - \*高学年は体格差が大きくなるため、主食の量を3段階に設定しています。
- ・和食を中心に食塩相当量と野菜摂取に配慮した献立とし、地元食材を活用した給食を提供しています。



和食を中心とした給食

## (2) 8（歯）の付く日に噛みごたえのある給食の提供

- ・よく噛んで食べる習慣付けのため、「8の付く日はカミカミデー」として、給食に噛みごたえのあるメニューを出しています。咀嚼計を活用することで、これまで噛む回数が少なかったことに気付き、よく噛むことを意識するようになり、食事の時間が長くなりました。



咀嚼計活用の様子

## (3) カロリースケール・塩分計の活用

- ・食事量やカロリーを数値で意識できるように、カロリースケールを各クラスに設置し、御飯の量や料理のエネルギー量を計測することで、カロリーを意識し、おやつの取り方を考える機会にもしています。
- ・昨年度調査の結果、塩分の取り過ぎが課題であることから、各クラスに塩分計を設置し、汁ものの塩分を毎日計測することで、適正な塩分を味覚として覚えるようにしています。



カロリースケール活用の様子



塩分計活用の様子

## 2 食・健康に関する授業

- ・学級活動として2時間、栄養教諭が系統的・計画的にチームティーチングの形で進めています。外部講師（保健師等地域の人材）の協力を得ながら、家庭への啓発に向けて、1時間を参観日に実施しています。
- ・5・6年生には、外部講師により生活習慣病予防の学習も実施しています。



外部講師（TT）による  
食に関する授業

## 3 食・健康に関する調査

- ・食に関するアンケート
- ・おやつとり方や、食事の量に関する調査
- ・食習慣質問票を活用した調査
  - \* アンケートを含め、結果に基づき学級での指導を継続しています。
  - \* 保護者の啓発にも役立っています。

## 4 運動の推進・体重計測

- ・4～6年生は月2回の体重計測
- ・手動身長計付き体組成計の活用
- ・活動量計の活用（4～6年生全員が、常時着用）
- ・栄養管理システムの活用（大学との連携）
- ・毎日の活動（学校でのマラソン、お手伝いの推奨）



体重計測の様子

|     | 肥満傾向児出現率 |      | 肥満度平均 |      |
|-----|----------|------|-------|------|
|     | 4月       | 1月   | 4月    | 1月   |
| 4年生 | 25.5     | 20.8 | 32.7  | 26.8 |
| 5年生 | 31.7     | 19.5 | 34.3  | 29.4 |
| 6年生 | 28.6     | 22.4 | 49.8  | 40.0 |

\*取組により、肥満傾向児出現率、肥満度平均が低下しました。



運動イベント

## 5 イベント・体験学習

- ・食育セミナー（外部講師）
- ・祖父母対象給食試食会（ミニ学習会実施）
- ・運動イベント（冬季間の運動量の不足の解消のため）
- ・田植え・稲刈り体験（地元団体の協力）
- ・体によいおやつ作り（地元の伝統を学ぶ）



おやつ作り体験



田植え体験

継続的な体重計測と分析、食事量と運動の関係、活動量計、カロリースケール、咀嚼計、塩分計など器具の有効的活用、食に関する指導や健康に関する指導、体験活動や食育セミナー、運動イベント等の実践により、肥満傾向児の出現率と肥満度が低下しました。しかし、低学年（1～3年生）は肥満傾向児の肥満度が上がり、肥満傾向児の出現率も高くなっています。発達段階的には自己管理ができない学年ではあります。更なる保護者への啓発と、体重計測の機会を増やすなどの具体的対策を講じながら児童に意識させていくことで改善をめざし、継続した取組をしていくことにしています。

## 事例

スーパー食育スクール事業  
食と健康～食生活を見直し、健康な体をつくる～

兵庫県加古郡稲美町立稲美中学校

稲美町は、兵庫県の南部に位置し、神戸市、明石市、加古川市などに囲まれた都市近郊農村地帯で、今年度、町制60周年を迎えました。学校給食は、昭和30（1955）年から小学校で開始し、地産地消に取り組み、平成26（2014）年度からは、中学校においても開始しました。この機会に、本校はスーパー食育スクール事業の指定を受け、食育の取組を進めてきました。そして、平成27（2015）年度はその成果と課題を踏まえた上で、学校教育活動全体を通して組織的・計画的・継続的に食育に取り組み、「食育実践プログラム」を作成しました。



## 1 自己管理能力を育成・定着

自己管理能力の育成に向けては、自分に必要な食事量や食事バランスについての理解が基礎になると考え、生徒の目に留まりやすい場所に、給食に関する掲示をしたり、食事量等が分かりやすいフードモデルを展示したりしています。また、朝のホームルーム、給食の時間、放課後の部活動の時間などの機会を捉えて、『栄養教諭による食育指導』を実施し、『食育知っときタイム』として、給食時間中に食に関する情報提供を校内放送で行っています。

さらに、10月には『自分で作るお弁当の日』を設け、生徒が食事バランスを考えながら、自作のお弁当を持参するといった取組を行いました。これらに加え、毎月末に『食生活チェックリスト』により、「主食・主菜・副菜を確認して食事をしているか」といった項目を確認することで、自らの食生活を中心とした生活習慣の改善を図りました。

【1日の必要食事量を知る生徒13.6%→44.8%へ上昇】



「お弁当の日」の手作り弁当

## 2 生活習慣を改善

「全ての生徒が朝食を食べる」という生活習慣の改善に向けて、『栄養教諭による食育指導』『大学の准教授による講演会』『給食だよりによる啓発活動』を行い、朝食の重要性について学習する機会を設けました。

【朝食喫食の生徒 5点満点中（1回目）4.6点→（7回目）4.8点へ上昇】



栄養教諭による食育指導

### 3 家庭との連携

栄養教諭、養護教諭と学級担任が家庭との連携を図り、栄養バランスや生活習慣の改善を目指し、肥満傾向生徒への『個別指導』を実施しました。

【該当生徒7名中3名の肥満度が改善】

### 4 学校給食を生きた教材として活用した食育の実践

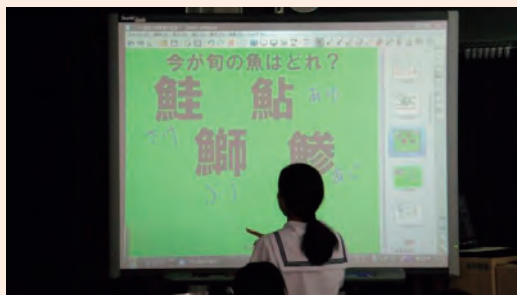
上記1～3の課題解決に加え、栄養教諭を中心に学校教育活動全体を通して取り組みました。また、『ちょこっと食育』として、教科学習の中に、「ちょこっと」だけ食育の内容を盛り込み、生徒の関心・意欲を高めました。さらに、学年委員会において学年全体の身近な食生活の課題を見つけ、生徒たち自身で課題の解決を図る『生徒の主体的活動』を実施しました。

○『ちょこっと食育』を実施した学年・教科

1年……理科

2年……国語、社会、数学、理科、英語、美術、保健体育、家庭

個別学級……自立活動



ちょこっと食育（社会）



ちょこっと食育（英語）

○生徒の主体的活動の取組の一部

- ・今日の献立における「主食・主菜・副菜」の確認の呼びかけ
- ・給食の残量減少への調査、呼びかけ
- ・集会での手洗いの呼びかけ



学年委員会での呼びかけ

生徒の食生活への意識の変容を促した  
「食生活チェックリスト」



稲美町のHPにて事業内容を周知  
(本校のHPよりリンク可)

※『 』囲みは、食育実践プログラム名

## 事例

## スーパー食育スクール事業

## 食育を通して体力の向上を図り、未来を担う活力ある人材を地域とともに育成する

花咲徳栄高等学校（埼玉県）

## 1 本校の概要

在籍生徒数1,735人（普通科1,504人・食育実践科231人）、教職員数150人、校地面積125,000m<sup>2</sup>、運動部1クラブ1施設と大規模であり、かつ充実した環境が整っています。本事業で取り組んでいる食育指導が功を奏してか今年度は野球で初の甲子園夏春連続出場をはじめ、全国大会に10部が出場しました。普通科は近年進学校として実績をあげており、食育実践科は、調理師養成施設校として食育のリーダー育成を目指すとともに、スーパー食育スクール事業に深く関わり、食育指導の推進母体となっています。

## 2 目的

平成26（2014）年より、「食とスポーツ」をテーマとして食育が体力向上に資する科学的根拠（エビデンス）の立証を目的に本事業に取り組んでいます。

## 3 実践内容

- (1) 新体力テスト（年2回）…食育指導による新体力テスト評価の変化を検証します。
- (2) 生活習慣アンケート調査（年2回）…全在校生徒（63項目）、全保護者（42項目）を対象とした  
      悉皆調査を実施し、意識や行動の変化を検証します。
- (3) 骨密度・ヘモグロビンの測定（年2回）…食育指導による数値の変化を検証します。
- (4) 食育講演会（年2回）…「朝食と運動パフォーマンスの関係」と「スポーツ医学からみた発育期の食育の重要性」について、保護者を対象に実施しました。
- (5) スーパー食育スクール（SSS）通信…食や健康に関する内容で、食育指導を目的として生徒・保護者向けに毎月発行しています。
- (6) 食育指導「アスメシ」＆「スタメシ」

本事業で最も力を入れている本校独自の取組です。献立は栄養教諭が考案し、食育実践科の生徒が校内インターンシップとして本校にある集団給食施設において、毎回150～170食程度の食事を提供しています。

## ①「アスリートメシ（略称：アスメシ）」

全運動部員対象に、アスリートに必要な低脂肪・高タンパク質、カルシウム、鉄分の摂取を考慮した食事を提供しています。食事前に資料を用い、運動能力向上のための栄養摂取に関する食育指導を実施し、食べることを学びながら体づくりができる力を身につけさせています。また、部員同士が共食することで一体感も生まれています。（写真－1・2）

(写真-1) アスメシ献立



(写真-2) アスメシ食事風景



## ②「スタディメシ（略称：スタメシ）」

希望生徒対象で、集中力や記憶力をアップと言われるDHAやレシチン、カルシウム、鉄分の摂取を考慮した食事を提供しています。料理は、旬の食材を活用し、野菜を多く使用することを意識して、食育実践科の生徒がすべて手作りしています。また、食事は最低20分かけてよく噛んで食べるなどの指導を行っています。(写真-3・4)

(写真-3) スタメシ献立



(写真-4) 食育実践科校内インターンの様子



## (7) 生徒による食育指導（学科間連携）＆「CaFe メシ（カフェメシ）」

食育実践科の生徒が普通科生徒へカルシウムと鉄分についての食育指導を実施しました。1日に必要な摂取量、豊富に含まれている食材、効率良く摂取する方法などを説明しました。データ解析によれば、生徒によるプレゼンテーションが効果的であることが確かめられました。(写真-5)

(写真-5) 生徒による食育指導の様子



(写真-6) CaFe メシ献立



CaFe メシは、元素記号のCa（カルシウム）とFe（鉄分）からつけた名称です。成長期に不足しがちなカルシウムと鉄分が主食、小鉢3品、デザートに豊富に含まれた献立となっています。名称や献立は食育実践科の生徒が考案しました。ほうれんそうやきくらげ、海藻、小松菜などの食材を豊富に使用しています。(写真-6)

### (8) 幼小中の連携授業（出張授業）

地元産小麦粉を使ったパン作り（幼稚園）、食育の紙芝居（小学校）、地元産食材を使った調理実習（小学校と中学校）等、食を通じた異年齢交流を行ってきました。人に教えることで改めて食育の大切さを実感する機会となりました。（写真－7）

（写真－7） 地元産食材を使った調理実習



## 4 まとめ

調査項目63の選択数延べ252についてクロス集計も含める膨大なデータ解析となりました。その結果、食育指導の重点実施期間には意識が上昇する傾向があり、指導の継続性、指導内容の絞り込み、生徒の主体性の確保が生徒の認知・意識・実践度向上に向けて重要であることが解析できました。また、保護者の認知・意識・実践度が高いほど、生徒の認知・意識・実践度が高く、保護者の協力が不可欠であることが明らかとなりました。生徒を中心に学校と家庭、地域の連携をどう向上させていくかが重要です。今後は食育の観点から生徒に直接影響を与える学校力を一層充実させるとともに、「家庭力」への働きかけに取り組んでいきたいと思ひます。

## 事例

## 乳和食の推進

一般社団法人Jミルク

近年、健康志向の高まりを受け、事業者等による減塩メニュー開発等の取組が進められており、その一つとして、和食に牛乳を取り入れた調理法「乳和食」が推進されています。乳和食は、みそやしょうゆ等の伝統的調味料に、「コク味」や「旨味」を有している牛乳を組み合わせることで、利用されている食材本来の風味や特徴を損なわずに食塩やだしを減らし、減塩しても美味しく和食を食べてもらう調理法です。食塩の過剰摂取の防止に加え、カルシウム不足の改善や、特に高齢者で不足しがちな動物性たんぱく質を補うことができます。

一般社団法人Jミルクでは、乳和食の普及を図るため、農林水産省の補助事業も活用しながら、日本栄養士会や日本高血圧協会と連携した、栄養士向けの指導者育成研修会の開催をはじめ、各地で開催される料理講習会へのテキストの提供、医療・福祉施設などへの利用を図る大量調理レシピの開発などを行っています。また、ホームページに、乳和食特設サイトを立ち上げ、主なレシピや調理方法を紹介するなど、一般消費者に向けた情報発信にも力を入れています。

(<http://www.j-milk.jp/nyuwashoku/>)

これらの情報が活用され、全国的な広がりを見せており、特に生乳の主産地である北海道では、北海道乳業協会を中心として、乳和食推進協議会の設置や推進リーダーの育成・派遣を実施しています。また、医療関係者からも注目を集めており、病院食における乳和食レシピコンテストが開催されるなど積極的な取組が行われています。



かぼちゃのミルクそばろ煮



乳和食の病院食への導入

## 事 例

## **外食・中食におけるヘルシーメニューの認証「ふくい健幸美食」プロジェクト**

福井県

平成23（2011）年度の調査で、福井県は全国に比べて塩分摂取量が多く、男性の肥満者やメタボリックシンドロームが強く疑われる者の割合が増加していることが分かりました。

そこで、平成24（2012）年度から、飲食店や社員食堂の「定食（弁当）」と、全国で最も利用の多い「惣菜」を対象に、県独自の基準を満たしたヘルシーメニューを募集し、「ふくい健幸美食」として認証する事業を始め、県民の健康づくりを進めています。

製造・販売者に対し、福井県栄養士会や県健康福祉センターの管理栄養士がレシピの改良をサポートしました。例えば、単品で販売される惣菜では、調理後の塩味が強すぎない煮物（塩分濃度1.0%以下）や、衣が薄い揚げ物（衣重量が全体の40%以下）を認証しました。認証した定食や惣菜は「ふくい味の週間」（毎年11月中の一週間）を中心に販売し、PRしています。

今後は、引き続き「ふくい健幸美食」の認証・提供を拡大し、働く世代の健康を支援していきます。

○福井県HP

<http://www.pref.fukui.lg.jp/doc/kenkou/fukui-kenkousyoku/kenkoubisyoku.html>

○メニューガイド



「ふくい健幸美食」は福井県の登録商標です。  
(登録番号5621200号)

## 事例

## 「健康に食べる」ための食環境整備「健康づくり応援弁当」普及事業

長野県

長野県では、「長野県食育推進計画（第2次）」において、「信州の食で育む人づくり～健康長寿と豊かな人間形成～」を基本理念として4つの基本分野を設定し、関係者との連携の下食育を推進しています。

現在、県では県民一人ひとりが生活習慣病予防の重点項目 **Action**（体を動かす） **Check**（健診を受ける） **Eat**（健康に食べる）に取り組み、世界で一番（ACE）の健康長寿を目指す、健康づくり県民運動「信州ACE（エース）プロジェクト」を進めています。食育推進計画の基本分野の1つ「健康づくりと食育」では、このプロジェクトの「Eat（健康に食べる）」の取組と連動して、県民の健康や食生活の課題をふまえ「食塩控えめで、野菜たっぷり」な健康に配慮した食事が、外食や中食でも選択できるような取組を推進しています。

中食では、幅広い年代が利用するコンビニエンスストアなどと連携し、一定の基準に沿った「健康づくり応援弁当（ACE 弁当）」の提供を通じて、県民に対し、減塩や野菜摂取量の増加など健康に配慮した食事についての普及啓発に取り組んでいます。

こうした弁当の普及を図るため、県では事業者に対し、事業の周知や取組への働きかけを行うとともに、商品開発への協力や発売に際して広報などの支援を行っています。

これまで、大手コンビニエンスストアと県との共同企画による県内限定の「信州ACE 弁当」を販売したほか、県内のスーパーマーケットやケータリング業者などからも「健康づくり応援弁当」が販売されるなど、県内全域に普及してきています。

引き続き事業者と連携し、県民の「健康に食べる」取組を推進していきます。

## 「健康づくり応援弁当」の基準

- ・主食・主菜・副菜がそろっている
- ・エネルギー500kcal以上700kcal未満
- ・野菜140g以上（きのこ含む）
- ・食塩相当量3g未満
- ・栄養成分の表示
- ・長野県産の食材を出来るだけ使用



統一ロゴマーク



コンビニエンスストアとの共同企画による「信州ACE 弁当」

## 事例

## 岩手県中部保健所の減塩・適塩に関する取組

岩手県中部保健所

岩手県は「健康いわて21プラン（第2次）」を策定し、「脳卒中死亡率全国ワースト1からの脱却」を全体目標の1つに掲げて、岩手県脳卒中予防県民会議を設立し、毎月28日を「いわて減塩・適塩の日」に設定するなどして県民あげて減塩・適塩に取り組んでいます。今回は当所の次の取組について紹介します。

## 1 特定給食施設塩分摂取基準適合率向上に向けた取組

管内の特定給食施設の基準適合率が低かったことから次の取組を実施しました。

## 〈指導ポイント〉

- ・塩分測定器を活用した味噌汁の塩分濃度測定
- ・独自の栄養管理自主点検チェック票の作成・活用  
主なチェック項目：塩分摂取基準に適合状況や不適合理由など
- ・施設からの改善報告書の提出と再指導（立入検査）

## 〈指導による効果〉

平成26年度基準適合率36.5%→平成27年度基準適合率92.9%

各施設が「減塩・適塩」の重要性や塩分摂取状況についてあらためて認識し、基準適合に向けて塩分測定器を活用し出汁や香辛料を用いて徐々に薄味にする、教育委員会との連携により、パンの配合塩分を見直すなど積極的に取り組むことで適合率が著しく向上しました。

## 2 健康寸劇シナリオを活用した普及啓発

普及啓発ツールとして、減塩を含めた脳卒中予防に関する必要な知識がわかりやすく盛り込まれた独自のシナリオを作成しました。このシナリオは、地域の方言で演じることで楽しく理解することができるよう工夫しており、「家族の会話」形式での寸劇シナリオになっています。身振り手振りや衣装を工夫して演じられ会場はいつも笑いと笑顔でいっぱいです。

（シナリオ掲載[http://www.pref.iwate.jp/kennan/hana\\_hoken/hoken/034343.html](http://www.pref.iwate.jp/kennan/hana_hoken/hoken/034343.html)）

本シナリオを活用した住民の自主的な活動が広がっています。

### 〈適塩給食の例〉

パン給食の日は塩分が多くなりがちなので献立に一工夫。ミネストローネ、鮭のレモン焼き、ごぼうサラダ。ミネストローネはトマトの旨味で、鮭のレモン焼きはレモンの香りで薄くても美味しく、この日も残食ゼロでした。(花巻市立湯本小学校)



### 〈健康寸劇の様子〉

遠野の河童に扮して健康寸劇が終わって記念撮影。

「お父さん、しょっぺーもの食いすぎだべ。気をづけろっじゃあ。」今日の演技も大好評でした。



## 事例

# 「食でつなぐ、ひと・もの・ところ」 ～地域住民の食を支える食品スーパーマーケットの取組～

株式会社マルイ（岡山県）

株式会社マルイは、地域住民の毎日の食を支える食品スーパーマーケットの立場から、食に関する情報や体験活動を提供する取組を行っています。平成18（2006）年、社内に「食育推進室」を設置し、「食でつなぐ、ひと・もの・ところ」をテーマに、地域の生産者、企業、学校、行政等と幅広く連携しながら、平成26（2014）年には計234回、延べ約23,000人が参加する体験活動等を実施しました。

毎月19日の「食育の日」には、店舗内で旬の食材を活用した料理提案を行うほか、イートインコーナーで定期的に料理教室も開催しています。食品製造事業者との連携により、例えば食酢メーカーとの共催で酢を活用した減塩メニューを提案するなど、消費者の興味を引き出す情報発信を行うことで、毎回キャンセル待ちが出るほどの好評を博しています。また、参加した地域住民どうしが交流を深める機会にもなっています。

学校との連携では、高等学校との協働で考案した地産地消レシピの紹介や、大学と協働開発した弁当の販売などを行っています。また、平成21（2009）年から毎年主催しているイベント「MARUI

フードフェスタ」では、物販や試食だけでなく、参加型企画やワークショップにより、食に対する新たな発見や気づき、世代間・地域間交流の場を提供しており、平成26（2014）年には2日間で延べ約18,000人が参加しました。

このように、株式会社マルイでは、地域住民に身近な存在である食品スーパーマーケットを、地域住民と生産者、企業、学校、行政等の多様な主体とをつなぐ拠点として位置付けながら、また、企業としての事業活動とうまく調和させることにより、持続的かつ発展的な食育活動を行っています。

〔第3回 食と農林水産業の食育優良活動表彰 消費・安全局長賞（企業部門）受賞〕



生産者と消費者をつなぐ農業体験



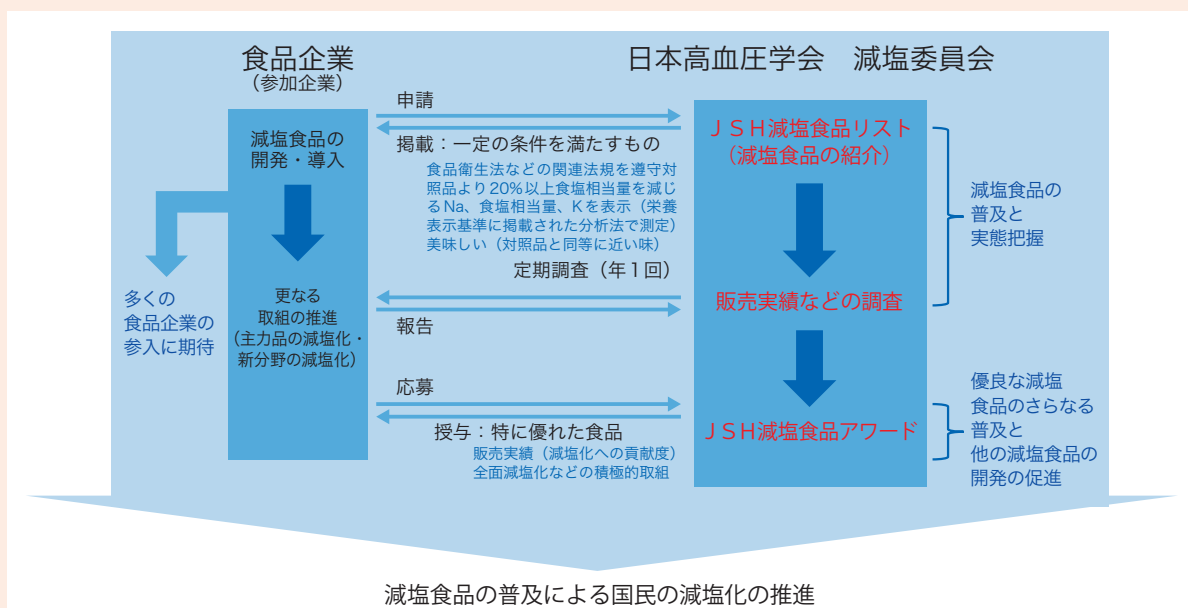
店舗イートインコーナーでの料理教室

## 事例

減塩食品の積極的紹介による減塩化の推進：  
J S H減塩食品リストとJ S H減塩食品アワード

日本高血圧学会 減塩委員会

みそ・しょうゆなどの調味料を含む加工食品からの食塩摂取は国民の摂取食塩量の大半を占めています。しかし、現在の食環境を考えると、加工食品を避けて食事をするのは個人の大きな努力が必要で、とくに健常人においては現実的ではありません。一方、加工食品の食塩相当量を減じた減塩食品が減塩推進の一助となると考えられますが、まだ普及しているとはいえない状況です。最近では技術の進歩に伴い減塩食品の味も対照品と比べて遜色のないものになってきていますが、消費者にそのことが理解されていません。このような現状を鑑みて、日本高血圧学会減塩委員会では優良な減塩食品をホームページで紹介する試みを平成25（2013）年6月から始めました。その条件は①食品衛生法などの関連法規を遵守していることはもとより、②対照品より20%以上食塩相当量を減じていること、③栄養表示基準に掲載された分析法で測定したナトリウム量、カリウム量と食塩相当量を表示していること、④美味しい、すなわち対照品と同等に近い味であることなどです。とくに④については官能評価による審査も行っています。年に2回の申請の機会を設けていますが、平成27（2015）年10月にはリストに掲載された減塩食品の総数は105品種（22企業）となりました。またリストに掲載された減塩食品は販売実績の報告が義務付けられており、平成26（2014）年度の小売ベースの販売金額は243億円（販売数量25,400トン）で相対的減塩量（リストに掲載された減塩食品による減塩効果）は572トンでした。また平成27（2015）年5月にはJ S H減塩食品アワードを創設し、リストに掲載された減塩食品のなかでも減塩化の推進に貢献している減塩食品18品目（10社）にアワードを授与しました。今後もJ S H減塩食品リストへの継続的な募集を行い、掲載品の充実を図りつつ、加工食品の減塩化を通じて日本人の食事の減塩化に繋げていきたいと考えています。



## 事例

## 「スポーツごはん塾」で未来のアスリート達への食育を推進

日本米穀小売商業組合連合会

日本米穀小売商業組合連合会は、「消費者ニーズ対応型食育活動モデル事業<sup>1</sup>」を活用し、一般社団法人食アスリート協会、一般社団法人日本健康食育協会、各種食材（野菜・果物、魚介類、発酵食品、卵、乾物）の資格認定団体等との連携の下「Guts！スポーツ＆ワークごはん塾」（以下、「ごはん塾」）を平成27（2015）年度に全国で150回開催しました。「Guts」には、「ごはんを（G）、うまく（U）、食べて（T）、スキルアップ（S）」の意味が込められており、スポーツや仕事等で体力を使う人やその指導者、保護者等を対象として、例えば、「ごはん」を中心に様々な食材を組み合わせた「日本型食生活」が栄養バランスに優れていることなど、体力強化やスキルアップにとって食事が重要であることを理解していただくことを目的に取り組みました。

取組を進めるにあたり、まずスポーツ愛好者1,000名を対象とした食生活への意識に関するインターネット調査を実施し、その結果を踏まえて「ごはん塾」での指導や情報提供の内容を検討し、ハンドブックや啓発資料等を作成しました。これらを用いて「ごはん塾」の講師を育成するための勉強会を東京及び大阪で開催し、お米マイスター<sup>2</sup>等の講師志望者約300名が参加しました。講師は各自が所在する地域において、スポーツチーム、スポーツクラブ、学校の部活動、老人会の体育レクリエーション等のスポーツに関する会合で「スポーツごはん塾」を、稲刈り体験会や子育て世代の勉強会等において「ワークごはん塾」を開催し、延べ7,604人が参加しました。

事業の成果を測定するため、「ごはん塾」開催当日に食に関する関心度等の調査を実施するとともに、後日、内容の理解度を確認するための「スポーツごはん検定」を受講者にホームページ上で受けていただきました。

その結果からは、「ごはん塾を受けて、今後ごはん摂取量を増やすか」については「思う」が83.6%と高く、また、「ごはん塾を受けて、今後、日本型食生活を実践したい」方も96.2%となり、今回のスポーツごはん塾を通して、「ごはんを中心とした日本型食生活」の再認識が大いに図られました。

また、ホームページで実施した「スポーツごはん検定」では、7,104名が挑戦し、5,801名が合格（合格率81.7%）となり、スポーツと食事の関係性が多くの方に理解された結果となりました。



「Guts！スポーツ＆ワークごはん塾」  
のホームページ画面

1 資料編 関連予算「消費者ニーズ対応型食育活動モデル事業」の説明を参照。

2 「お米マイスター」：「お米に関する幅広い知識を持ち、米の特性（品種特性、精米特性）、ブレンド特性、炊飯特性を見極めることができ、その米の特長を最大限に活かした『商品づくり』を行い、その米の良さを消費者との対話を通じて伝えることができる者」として日本米穀小売商業組合連合会が認定した者。



新体操クラブの選手（小中学生）と保護者が参加した  
「スポーツではん塾」



プロバスケットボールチームと協働開催した  
「スポーツではん塾&稲刈体験会」

## コラム

## 食育実践ガイドブック

農林水産省では、「食育実践者モニター」を募集し、食育活動の現場のニーズ把握し、具体的で効果的な食育活動を推進しています。「食育実践者モニター」に対して行ったアンケート調査では、食育活動において、「取組内容がいつも同じになりがち」、「活動を継続的に行うための資金の確保に苦慮している」、「活動を担う人材の育成が必要である」などについて課題を感じている実践者が多いことが浮かび上がってきました。

このため、「食育実践ガイドブック」を作成し、食育活動実践者が活動をステップアップするための参考にさせていただくこととしました。ガイドブックは、実践者が各自の課題に応じて必要な部分から読み始められる構成となっており、先進的な取組事例を交えながら、課題への対応方策について具体的に考えていただける内容となっています。

今後、このガイドブックを農林水産省ホームページに掲載すること等により、広く活用していただくこととしています。

(<http://www.maff.go.jp/j/syokuiku/index.html>)



食育実践ガイドブック

## 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

## 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」

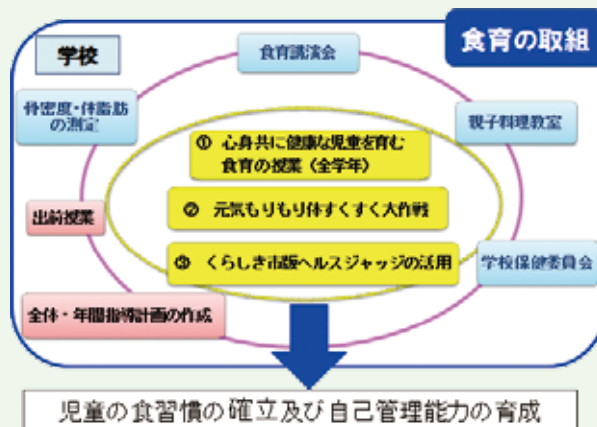
## 「スーパー食育スクール事業」の指定を受けて

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。<br>・はしやスプーンをきちんと持って食べましょう。<br>・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。<br>・はしやスプーンをきちんと持って食べましょう。<br>・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。<br>・はしやスプーンをきちんと持って食べましょう。<br>・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。<br>・はしやスプーンをきちんと持って食べましょう。<br>・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。<br>・はしやスプーンをきちんと持って食べましょう。<br>・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。<br>・はしやスプーンをきちんと持って食べましょう。<br>・ていねいに手を洗いましょう。 |
|        | 教科         | 社会                                                               | 生活                                                               | 家庭                                                               | 体育(保健)                                                           | 3年                                                               | 4年                                                               |
|        | 教科         | 社会                                                               | 生活                                                               | 家庭                                                               | 体育(保健)                                                           | 5年                                                               | 6年                                                               |
|        | 教科         | 社会                                                               | 生活                                                               | 家庭                                                               | 体育(保健)                                                           | 5年                                                               | 6年                                                               |
| 教科との関連 | 教科         | 社会                                                               | 生活                                                               | 家庭                                                               | 体育(保健)                                                           | 3年                                                               | 4年                                                               |
|        | 教科         | 社会                                                               | 生活                                                               | 家庭                                                               | 体育(保健)                                                           | 5年                                                               | 6年                                                               |
|        | 教科         | 社会                                                               | 生活                                                               | 家庭                                                               | 体育(保健)                                                           | 5年                                                               | 6年                                                               |
|        | 教科         | 社会                                                               | 生活                                                               | 家庭                                                               | 体育(保健)                                                           | 5年                                                               | 6年                                                               |

## 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。



測定の様子



栽培体験活動の様子



生徒作成レシピ



生徒保健委員会の掲示



家庭科でのお弁当作り



P T A 母親委員会クッキング教室

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

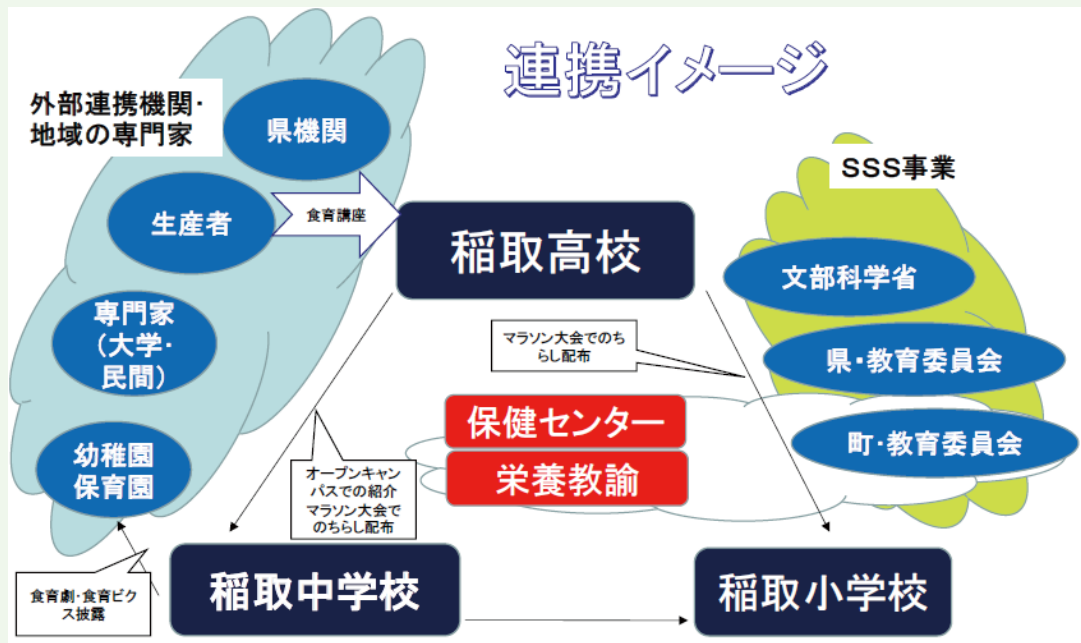
アスリーの体づくりに役立つ「アスリート弁当」の開発と地産地消を推進する30種類のレシピ開発を行った。静岡県水産試験場の職員には、地元の金目鯛の生態について講義をお願いし、地域食材の知識・理解を深めることができた。

### 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。

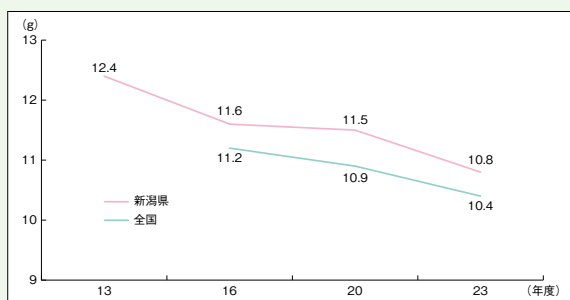
その背景には、運動不足、飲酒、喫煙等の生活習慣も関連しているが、食生活面の課題としては、特に「食塩の過剰摂取」があげられる。

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。

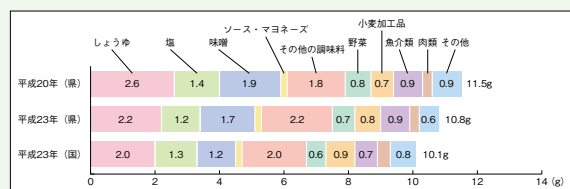
塩分チェックリストについて、新潟県内17市町村（30市町村中）と協働して検証しつつ、各地域の食べ方の特徴を把握し、今後、全県の取組に活かす予定である。

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、鰯子を日常的に食べている人が多い                                                                                                            |
| 料理  | ■ 漬物、みそ汁の回数が多い<br>■ 汁物を食べる回数が多い<br>■ 昼食に麺類、丼物、カレーライスなど短時間で食べられる料理を選ぶ<br>■ 野菜は煮物が多い、または煮汁にとろみを付けて汁で食べる<br>■ 昼食の弁当+カップラーメン<br>■ 味付けが濃い |
| 食べ方 | ■ 料理に醤油をかける<br>■ 晩酌習慣⇒つまみに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

- 有意に差があった食習慣
- 推定エネルギー必要量に対するたんぱく質・塩分摂取量の比率が高くなると塩分摂取量が多くなる
  - たんぱく質源となる食品摂取量が多いと、塩分摂取量が多くなる
  - 野菜摂取量が多いと塩分摂取量が多くなる
  - 1回の食事で、主食を2種類とることがある
  - 煮物の摂取量が3皿以上
  - 汁物、鍋物、丼物を1皿以上食べる
  - 漬物を食べる
  - 魚介塩蔵品を食べる

## 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。

