

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 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 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 (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 (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 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」、 「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 「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 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 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」 ～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： JSH 減塩食品リストと JSH 減塩食品アワード

No	掲載 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 (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 (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 (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^{ラブテリ}らで構成されるWill Conscious Marunouchi^{ウィル コンシャス まるのうち}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

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。

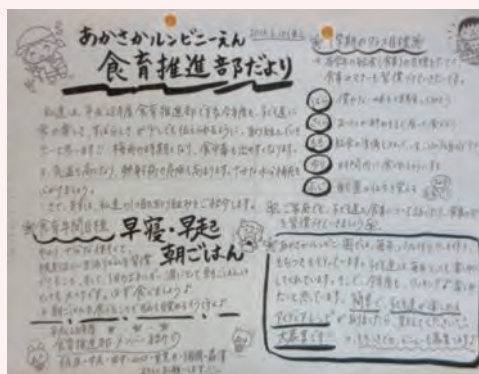
農業体験には町の農家の方々と連携協力が必要となります。今まで何気なく見ていた町の風景の中に、私たちが食するまでにどれほどの人の手があり、どれほどの自然の恵みがあつたのかを保護者も改めて感じるようになり、それこそが子供たちに伝えなければならない大切なものとして食育の視点にしています。

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

第2章

学校、保育所等における食育の推進

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)

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[®]」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¹」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



イオンモール花王「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

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。



4大学交流会にて

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、一晚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¹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。