＜6月27日（日）＞

●開催時間：10：30～14：30
●配信会場：県内2カ所

LIVE会場①　小岩井農場まきば園地

LIVE会場②　flamme（盛岡ガスクッキングスタジオ）

●PR大使、進行MC

第16回食育推進全国大会inいわて応援大使
いわて純情むすめ、じゅんき君、わんこきょうだい、エコロル、おこめきょうだい

第16回食育推進全国大会inいわて PR大使
LIPSダンススクール

千葉星子

岩手まるごとおもてなし隊

●ゲスト講師、出演者（団体）

岩手県牛乳普及協会

ミルクマジック！「乳和食」～岩手県産食材で乳和食のお弁当～
講師：下田　眞紀子　先生（クッキングアドバイザー/乳和食指導者）

盛岡市出身。調理師/乳和食指導者/東日本料理学校上級資格取得。
NHK料理番組の講師4年間担当。現在、企業のデモンストレーターをはじめ、牛乳・乳製品料理、食肉料理の各種審査員や講師を務める。

しあわせクッキング　講師：小野寺　恵先生

東京都出身（盛岡市在住）。小野寺恵パン洋菓子教室主宰。岩手県食のプロフェッショナルチームアドバイザー。岩手県食育パートナー。NPO日本食育インストラクター。岩手県の豊富な食材を使った料理や製菓をテレビなどのメディア、県や市町村などで指導。また、地域の特産品を使った新商品開発も手掛け商品化されている。主な受賞歴は平成22年岩手県ふるさと食品コンクール優良賞。平成28年復興庁支援事業水産加工品コンクール岩手県知事賞。

＜オープニング＞

●開会宣言
・時間：10:30～10:40
・会場：小岩井農場まきば園地
・出演：いわて純情むすめ、応援大使、Lips
・内容：いわて純情むすめと応援大使による大会の開会を宣言

●オープニングトーク
・時間：10:40～10:50
・会場：小岩井農場まきば園地＋中継（flamme）
・出演：いわて純情むすめ、応援大使、Lips
・MC：岩手まるごとおもてなし隊
・中継レポーター：千葉星子（flamme）

＜岩手大会PR①　いわてモー！モー！プロジェクト【いわて牛篇】＞

・時間：10:50～11:00
・MC：岩手まるごとおもてなし隊
・内容：約10分の完パケ動画公開
　　【いわて牛】ガンライザーと学ぼう！安全安心！おいしい　いわて牛

＜ミルクマジック！「乳和食」～岩手県産食材で乳和食のお弁当～／主催：岩手県牛乳普及協会＞

・時間：11:00～11:50
・会場：盛岡ガス・クッキングスタジオ「flamme」
・講師：下田眞紀子先生
・ＭＣ：千葉星子
・内容：岩手県産食材を使い、牛乳と和食をかけあわせた調理法「乳和食」を紹介

料理教室の概要

クッキングアドバイザー、乳和食指導者の下田眞紀子先生が「乳和食」の料理教室を行いました。

乳和食とは、和食に「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減塩できる新しいスタイルの和食で、ＮＥＷと乳を掛け合わせた料理メニューです。

作ったのは、「カッテージチーズとホエイ」、「ヒメノモチ（岩手県産）の赤飯」「鶏もも肉（岩手県産）の照り焼き」、「鮭のカッテージチーズ焼き」、「ミルクポテトサラダ」、「ミルクだし巻き卵」、「ホエイでピクルス」の７品です。乳和食のメニューは冷めてもおいしいため、お弁当にも向いています。

初めに、無調整牛乳と米酢で「ホエイ」と「カッテージチーズ」を作り、これらをさらに利用して残りのメニューを作りました。また、ミルクマジックの一つに牛乳で茹でるという調理法があります。ミルクポテトサラダでは、じゃがいもを牛乳で茹で、牛乳の栄養を余すところなくじゃがいもに吸収させました。この調理法ではマヨネーズを使用しません。ミルクマジックのひとつに、調味料を減らすことができるという利点があります。

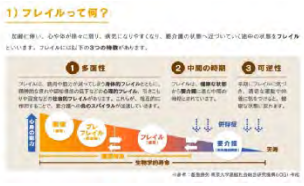
岩手の牛乳と岩手県産食材を利用して、減塩ができる、様々な乳和食レシピを紹介しました。

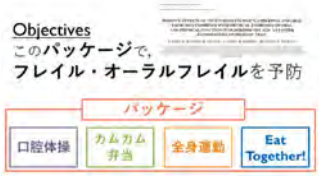
＜岩手大会PR②　いわてモー！モー！プロジェクト【乳製品篇】＞

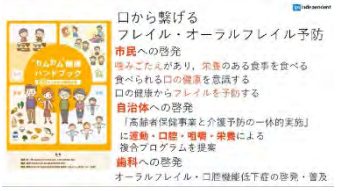
・時間：11:50～12:00
・会場：小岩井農場まきば園地
・出演：いわて純情むすめ、Lips
・MC：岩手まるごとおもてなし隊
・内容：牛乳や乳製品の紹介や各種知識の紹介

＜カムカム食でフレイル・オーラルフレイル予防し健康寿命延伸！
／主催：JST-SICORP「自立高齢者を増やすための食品開発」チーム＞

・時間：12:00～12:37
・講師：松尾浩一郎氏
・内容：「カムカム」をキーワードに「カムカム食」、「カムカム弁当」などフレイル・オーラルフレイルの予防に関する研究・全国各地での取組内容などについて紹介







講演の要旨

東京医科歯科大学大学院 地域・福祉口腔機能管理学分野の松尾浩一郎先生が「カムカム食でフレイル・オーラルフレイル予防し、健康寿命延伸！」というテーマで講演しました。

今回の講演に関する研究事業は、日本とスウェーデンの２か国共同研究で、また、産学官連携の研究として行われているものです。

まず、カムカム食、カムカム弁当について紹介がありました。カムカム食とは、噛む力を鍛えてしっかりと栄養をとっていただきたいというコンセプトで作っている食事のことです。カムカム弁当は、カムカム食というコンセプトを基に、主食１品、主菜１品、副菜２品で構成されている弁当で、エネルギー600kcal、タンパク質25ｇという設定で、噛んだ食感を楽しむメニューとなっており、食べ物をしっかり噛むことを意識づけできるような工夫を入れた食事になっています。カムカム調理４つのコツ、①噛み応えのある食材を！、②大きく切る！、③過熱を短く！、④水分を少なく！、についても紹介がありました。

次に、このカムカム弁当を中心としたオーラルフレイル、その先にあるフレイル予防のプログラムについて紹介がありました。この中で、フレイル、オーラルフレイルや口腔機能低下症についても説明がありました。フレイルとは、加齢に伴って、心や体が徐々に弱り、病気になりやすくなり、要介護の状態へ近づいていく途中の状態と定義されており、早期発見、適切な運動、適切な栄養を加えることにより、健康な状態に戻ることができるという可逆性も有しているのが特徴です。オーラルフレイルというのは、加齢に伴い口の健康状態が徐々に低下し、そのまま放置すると最終的には食べる障害に陥り、さらにはフレイルに影響を与えるという一連の現象及び過程となります。

フレイルへの対応としては、口腔機能の低下だけではなく、栄養、運動及び社会活動性、それぞれへのアプローチが必要と考えられています。これらの対応策をパッケージとした複合的なプログラムを行うことにより、フレイル、オーラルフレイルを予防できるかということで行った実験検証について紹介がありました。紹介のあったプログラムは、12週間の複合プログラムとして、口腔体操を週に３回自宅で行い、週に２回会場にみんなで集まって全身体操を行い、その体操の後みんなでカムカム弁当を食べるというものです。簡単な栄養指導も行います。これらの研究結果などについても説明がありました。

また、カムカム弁当については、参加者から好評でレシピが欲しいという声もあったことから「カムカム健康ハンドブック」として制作し、研究ホームページに掲載されており、こちらの研究ホームページは、「カムカム健康プログラム」で検索できます。また研究ホームページでは、「カムカム健康プログラム口から始まる健康生活」という紹介動画もご覧になれます。

この他、口腔機能低下症については「５分でわかる口腔機能低下症」という患者さん向けの解説動画も制作しており、こちらもタイトルを検索するとご覧いただけるということで紹介がありました。

様々な映像やデータのほか、分かり易く制作された動画などを交え、「カムカム」をキーワードにフレイル・オーラルフレイルの予防に関する研究・全国各地での取組内容について紹介しました。

＜大会ホームページ紹介＋いわて復興の歩み動画配信＞

・時間：12:37～13:00
・会場：小岩井農場まきば園地
・MC：岩手まるごとおもてなし隊
・内容：大会ホームページの各コンテンツ紹介といわての復興の様子を紹介する映像の配信

＜岩手県都市ガス協会Presents　地産地消deしあわせレシピ
小野寺恵先生の「親子で作ろう！タルティーヌ＆健康スムージー」／主催：岩手県都市ガス協会＞

・時間：13:00～13:30
・会場：盛岡ガス・クッキングスタジオ「flamme」
・講師：小野寺恵先生
・ＭＣ：千葉星子
・内容：岩手県産小麦パンや岩手県産サヴァ缶、宮古産サーモン等、県産食材を使用したレシピ紹介

料理教室の概要

小野寺恵パン洋菓子教室 主宰 小野寺恵先生が岩手県産小麦を使用したパンを使って「３種類のタルティーヌ」と「健康スムージー」の料理教室を行いました。

作ったのは、「サバとカマンベールチーズのタルティーヌ」、「サーモンとマスカルポーネタルタルのタルティーヌ」、「バナナとホワイトチョコレートのタルティーヌ」、「血液サラサラスムージー」です。

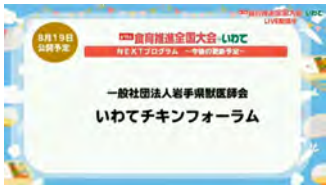
タルティーヌはオープンサンドと同じ意味でパンにさまざまな具材を乗せる料理で、家族で楽しみながら作ることが出来る料理です。岩手県産の食材を使用し、見た目も鮮やかなタルティーヌ３品を作りました。

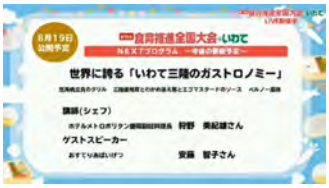
スムージーはミキサーを使用せず、誰でも簡単に作れる方法で調理しました。

岩手県で製造されている「サヴァ缶」、岩手県産の「リーフやエディブルフラワー、トマトジュース」、県産小麦「もち姫」を使用した食パンなど岩手の食材をふんだんに使い、岩手の食材の魅力を存分に伝えたほか、家庭での食育の実践内容について紹介しました。

＜岩手大会PR③　WEB開催　今後の見どころ紹介＞

・時間：13:30～13:40
・会場：小岩井農場まきば園地
・出演：いわて純情むすめ、応援大使、Lips
・MC：岩手まるごとおもてなし隊
・内容：大会後の配信動画紹介





＜エンディングトーク　～みんなで踊ろう食育ダンス＞

・時間：13:40～14:00
・会場：小岩井農場まきば園地
・出演：いわて純情むすめ、応援大使、Lips
・MC：岩手まるごとおもてなし隊
・内容：Lipsによる食育ダンスのレクチャーと出演者全員でのエンディングダンス披露