

II 特集



前章にもあるように、「あいち食育いきいきプラン 2015」では、基本コンセプトに「啓発から実践へ」を掲げ、県民一人ひとりが日々の生活の中で食育を実践できるよう、食にかかわる様々な関係者が連携を深めながら、これまでのプランに比べて一歩踏み込んだ取組を展開していくこととしています。

そこで、日々の生活の中で食育を実践するために役立つ食育教材を紹介するとともに、活動主体の連携による食育推進の事例を紹介します。

1 食育教材の紹介 ー実践にすぐに活用できるー

(1) 「食育劇」ー食まるファイブと一緒にバランスよく食べることの大切さを学ぶー

食まるファイブは、主食のりきまる、副菜のベジまる、主菜のにくまる、果物のフルーツまる、牛乳・乳製品のほねまるの5人で、食事バランスガイドに対応させたキャラクターです。子どもたちにバランスよく食べることや朝ごはんを食べることの大切さを伝えるために、この食まるファイブを活用した食育劇を主に小学校で上演してきました。

この食育劇を学校や地域での食育の取組に活用できるよう、「食育劇上演マニュアル」を作成しました。マニュアルには、キャラクターの紹介や食育劇のシナリオ、またこれまでの学校での上演事例などを掲載しているほか、上演に使用する衣装や小道具の貸し出し方法なども紹介しています。このマニュアルをご覧いただければ、どなたでも食育劇を上演していただけます。



また、食育劇だけでなく、食まる絵本の読み聞かせや紙芝居、手ぶくろやぬりえなど、さまざまなグッズや資料を活用して子どもたちへの食育を進めてみませんか。

詳しくは、食まるファイブのホームページをご覧ください。食まるファイブのイラストのデータ集なども掲載し、ダウンロードしてすぐに活用していただけます。

<http://www.pref.aichi.jp/shokuiku/shokuikunet/info/shokumaru/>



(2) 「あいち食育いきいき検定」一楽しみながら食のさまざまな知識が学べるー

食への関心と知識を深めてもらうため、インターネットを利用した食育検定を実施してきました。3 回目の実施となった平成 23 年度は、受検期間を大幅に延ばし、夏・秋・冬期ごとに重点出題テーマを設けて実施しました。



問題は、愛知県の特産物、郷土料理、栄養バランスなど、食にまつわる幅広い分野の設問が出され、3 つの選択肢から1つを解答します。

全問解答後に自動で採点され、8 割以上正解すると「合格」の判定が出ます。詳しい解説や得点分析も表示されますので、間違ってしまった場合でもその場で正しい知識を得ることができます。

食育検定は、栄養学を学ぶ大学の講義や小・中学校での食育授業に活用されました。

また、食育イベントなど、インターネットによる方法が難しい場合には、問題を数問程度印刷した資料で来場者にチャレンジしていただきました。地域での食育の勉強会やご家庭でお子様と一緒に食を学ぶ機会にぜひ活用してください。

● 受検コース及び出題数

こどもコース：25 問（80 問の中から無作為に出題）

一般コース：25 問（120 問の中から無作為に出題）

※こどもコースは、小学 5 年生から中学生程度を対象とした内容です。

※問題はランダムに出題されますので、受検するたびに問題が変わります。

● 受検資格

インターネットを利用できる環境があれば、どなたでも、何度でも受検することができます。

● 受検料：無料

(3) 健康まねき猫「ニャンカロ」が毎日の健康づくりをお手伝い

「この食べ物って、何キロカロリー?」「この運動って、何キロカロリー?」

カロリーは気になるけれど「わからない!？」
そんなあなたのために、愛知県が制作した
無料アプリです。

このアプリを参考に、食品に表示されている
栄養成分に関心をもつていただき、あなたの
健康づくりにお役立てください。



● アプリ名

健康まねき猫「ニャンカロ」

● 内容

1日の食事内容と運動量を入力することで、カロリーの差から日々猫が変化します。猫の変化を参考にあなたの健康づくりに役立ててください。

● 仕様

iphone 専用です。アップストアからのダウンロードが必要です。

次のアドレスでアップストアにリンクできます。

<http://itunes.apple.com/jp/app/nyankaro/id504177252?l=ja&ls=1&mt=8>

なお、このアプリは無料をご利用いただけますが、通信料等は別途必要です。

● 配信期間

平成24年3月5日（月）から1年程度

● 注意

表示するカロリーは目安です。疾病管理に用いることはできません。

【使い方】

1 今日、あなたの食べた物を入力します。

2 今日、あなたの活動(日常生活や運動)を入力します。

体重(脂肪)1kgを1か月で減らすには、食事や運動の改善で1日230kcal減らす必要があります。

3 ニャンチェックボタンを押すと「食べた物」－「運動」が計算され、ニャンポイントに応じて猫が変化します。

4 「食べた物」－「運動」のカロリー量が、－230kcal以下の場合「いいニャン」ポイント1pt

5 「食べた物」－「運動」のカロリー量が、－230～0kcalの場合は0pt

6 「食べた物」－「運動」のカロリー量が、1kcal以上の場合「だめニャン」ポイント1pt

「いいニャン」「だめニャン」それぞれ15ptたまったとき、まねき猫はどんな姿になるのでしょうか？

