

## 特集

あらゆる世代の県民が健全な食生活を送り、心身ともに健康で豊かに暮らすためには、生涯を通じた間断のない食育が重要です。しかし、特に20代～30代の若い世代については、朝食の欠食や栄養バランスの取れていない食事が目立つ状況にあります。

そこで、若い世代に向けた情報発信や若い世代と連携した取組を特集として紹介します。

### あいち食育研究所（食育らぼ） 愛知から日本を健康にせよ！

- 食育実践・情報発信事業（緊急雇用創出事業基金事業） -

**取組主体：** 愛知県

**実施時期：** 平成24年11月～平成25年1月 **実施場所：** 県内

**対象及び参加人数：** 20代から30代の若い世代を中心とした県民

#### [取組の目的]

「食」の大切さの理解を深め、食育実践を促すことを目的とし、栄養の偏りや食習慣の乱れ等、食生活をめぐる課題を抱える若い世代に対して情報発信を行いました。

#### [取組の内容]

3ヶ月限定で「あいち食育研究所」、愛称「食育らぼ」をウェブサイト上に設立し、公募で選ばれた20代～30代の研究員が、県内の食育の取組や若い世代の食に関する考えについて情報を集めるとともに、自らも主体的な食育実践（イベント参加、施設見学、調理）にチャレンジしました。

そして、得た情報や実践の過程・効果をホームページ、ツイッター、フェイスブック等で発信しました。

#### [取組のポイント]

対象とする若い世代と同じ目線で情報発信するため、実際に同世代の研究員が活動しました。

情報発信では、親しみやすい文章や手書きのイラスト、写真、映像等を用い、研究員が食育活動に取り組む過程で感じた疑問や発見などを通じて、「食育」が身近なものであることを伝えました。

なお、情報発信のツールには、若い世代に利用が広がっているインターネットを積極的に活用し、ホームページ、ツイッター、フェイスブック、動画コミュニティの生放送などにより、若い世代が手軽に情報を得られるようにしました。

#### [取組の成果]

ツイッターやフェイスブックには、日頃の食生活に対する感想、疑問など様々な意見が寄せられ、県内を中心とした若い世代に発信することができました。（ツイート数：2,450件、フォロワー数1,120件）

また、研究員の活動をまとめたノウハウ集『きょう、なに食べる？』を作成し、県の食育ポータルサイト「食育ネットあいち」（<http://www.pref.aichi.jp/shokuiku/shokuikunet/>）に掲載しました。

食らば研究员：公募で選ばれた研究员（若い世代）

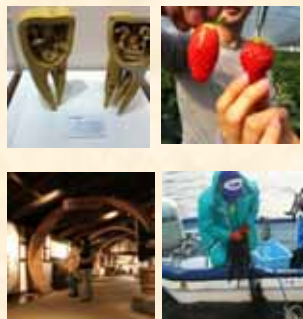


研究员が県内の食に関するイベントに参加、施設を見学、調理などの活動を実践

イベント参加、研究



施設見学



調理・実践



研究员の活動の様子を若い世代に向けて情報発



ホームページ



ツイッター



フェイスブック



ニコニコ生放送



テレビ放送



ノウハウ集

若い世代の食育実践・・・

知らなかったわ



僕もやってみよう



バランス  
良くてね!



【ライフステージ】		【取組の場面】		【プランの取組体系】	
乳幼児期	少年・青年期	保幼	学校	🏠 食育を支える取組	2 関係者の役割分担とネットワークの充実
壮年・中年期	高齢期	職場	地域		

## 若手職員によるバランスランチ新メニュー考案

**取組主体:** 大学生協東海事業連合

**連携団体:** 大学生協東海事業連合

**実施時期:** 平成 24 年 11 月 ~

**実施場所:** 各大学生協食堂

**対象及び参加人数:** 大学生協若手食堂職員 (6 名)

### [取組の目的]

メニューを考案する上で大切にすべきことを学ぶ目的として、大学生協の食堂で働く若手職員(1-5年次)対象に東海地区の大学生協食堂店舗の多くで実施している「バランスランチ」のメニュー考案会を行いました。(平成24年11月上旬に合宿形式で実施)

### [取組の内容]

メニューを作る上で「大切にすべきこと」に加えて、食育の実践として「バランスランチ」に限定してメニュー考案会を行いました。

「バランスランチ」というのは、1食で1日に必要な食事量と栄養素の約1/2~1/3が摂取できるメニューの事で、東海地区の大学生協食堂店舗で2008年9月から提供をしています。

<http://www.univcoop-tokai.jp/food/goodbrance.html>

今回は、若手職員同士の学び合いの位置づけから、参加者には事前に複数メニューを考えてきてもらい、皆に発表した後に厨房で調理をして参加者同士で品評し合いました。「どうしたら野菜を補えるのか」「もっと美味しそうに見えるにはどうしたらよいか」などと活発な意見交流がされました。

最終的には、1月からの新メニューとして3品を提供することになりました。また、1月に提供できなかったメニューは4月メニューとして提供しています。



### 1月~3月 新メニュー



チキンおろしカルパッチョ風



豆腐ハンバーグ和風ひじきあんかけ



豚肉の中華風甘酢あんかけ

### 4月~ 新メニュー

「豆腐ハンバーグ和風ひじきあんかけ」と差し替え



チキンと野菜のイタリアンソース

**[取組のポイント]**

残念ながら採用されなかったメニューや担当者もいましたが、出来上がったメニューを利用者にどのようにアピールするのかという点においても若手職員が主体的に考えました。

提供時期が年の変わり目ということもあり、「健康元年」というのも最初の候補に挙がりましたが、以前から健康提案は行っているということもあり、最終的には「2013 年もバランスランチでバランス食生活」というキャッチフレーズに決まりました。

バランスランチは通常日替わりで提供していますが、少しでも利用者の目に触れるようにしたいということで 2 週にわたって提供することになりました。

右の企画書は、調理担当の内部職員向けの内容になっていますが、下の「この企画提案にあたり伝えたい思い」という欄には若手職員の思いが込められています。

**バランスランチで健康生活をはじめよう 企画**  
～2013年もバランスランチでバランス食生活!～

- ◆実施期間：第47週～年度末  
\*ただし47・48週(1/14(月)～25(金))については新メニュー強化週間と位置づけ新メニューの提供頻度が高くなるよう特別構成で実施します。
- ◆提案目的：改めてバランスランチの良さ・目的をアピールし伝えて、利用してもらおう。  
□学生生活の基本を整えるためには、まず食事環境を整える。そのために1日に必要な食事量と栄養素の約1/2～1/3が摂れるバランスランチをオススメ。  
□この時期に露出を多くして、今まで利用していない学生にも食べてもらう様に呼びかける。それが来年度の利用継続確保にもつながっていく。
- ◆提案内容：バランスランチにスポットをあてて拡販する。そのために47週に新メニューへ、新サイクルへの差し替えを行い、新ポスターなども掲示し、目立たせる。  
□Aライン・Bラインともに提案。47週だけ行っても感想がつかうような企画提案になっているので、この時期に営業日が少ない店舗でもぜひ実施してほしい。

◆販出物  
・ポスター (B2) 別ページ参照  
・販出POP (メニューカード・フライスに貼り付け用)

◆イメージ  
\*メニューカード・フライスカードは普段通りなので、そこに販出POPをつけて、フェアメニューの様にアピールする。

**この企画提案にあたり伝えたい思い。**  
・試験期間・最後の繁忙期で「普段来る機会の少ない人たちも来店する時期」そこへ生協のオススメをしっかりとアピールして、これからの、来年の利用につなげていきたい。だから忙しい中だけれどしっかりバランスランチを提供したい。

**[取組の成果]**

大学生協の食堂は短時間に多くのメニューを提供することが求められるため、盛り付けや調理工程の負担を軽減しながらメニューを考える必要がありますが、今回は食育の側面からバランスランチのメニューを考案することが目的だったため、不足しがちな栄養素(タンパク質など)や野菜量をどのように補うのかという点においても学ぶ機会になりました。

提供日	提供メニュー	提供数
1月15日(火)	豚肉の中華風甘酢あんかけ	新 348食
1月16日(水)	チキンおろしカルパッチョ風	新 590食
1月17日(木)	豆腐ハンバーグ和風ひじきあんかけ	新 421食
1月18日(金)	たっぷり野菜のチキンカツマリネ	308食
1月21日(月)	豚肉の中華風甘酢あんかけ	新 394食
1月22日(火)	豚肉と野菜の韓国風炒め	442食
1月23日(水)	チキンおろしカルパッチョ風	新 645食
1月24日(木)	鶏竜田揚げ彩りトマトソース	529食
1月25日(金)	豆腐ハンバーグ和風ひじきあんかけ	新 422食

販売結果の方は、全てとは言えませんがそれまで提供していたメニューよりも多く提供することができました。

【ライフステージ】		【取組の場面】		【プランの取組体系】	
乳幼児期	少年・青年期	保幼	学校	食を通じて健康な体をつくるために	1 バランスのとれた規則正しい食生活の実践
壮年・中年期	高齢期	職場	地域		

## 産学官連携事業「朝食のすすめ」

**取組主体:** 安城市健康づくり食生活改善協  
議会（ヘルスマイト）

**連携団体:** 商工会議所、大学、  
市（農務課、健康推進課）

**実施時期:** 平成 24 年 10 月 20 日（土）  
21 日（日）

**実施場所:** 青少年の家

**対象及び参加人数:** 安城市市制 60 周年記念事業 健康フェア参加者

### [取組の目的]

健康日本 2 1 安城計画で、「朝食欠食をなくし、バランスのよい食事をする」ことを目標としています。その取り組みのためにヘルスマイトは朝食試食会を実施していました。平成 24 年度は、ヘルスマイト、愛知学泉大学、商工会議所、市と産学官連携で、安城市制 60 周年事業の健康フェアにおいて、朝食試食コーナーを行うこととなりました。



### [取組の内容]

産学官連携事業として、商工会議所、愛知学泉大学、ヘルスマイト、市が協力して実施しました。愛知学泉大学の管理栄養士専攻 3 年生はメニューチーム、2 年生は食事バランスガイドチームになりました。

メニューチームには、簡単でおいしい朝食メニューの提案をしていただきました。また、食事バランスガイドチームには、だれでもわかる食事バランスガイドの説明方法を考えていただきました。

メニューチームから提案されたメニューは 40 種類以上あり、ヘルスマイトと検討と試作を重ねて 35 種類に厳選しました。

食事バランスガイドチームによる食事バランスガイドの説明は、学生が昔話の桃太郎を元にストーリーの原案を提案し、ヘルスマイトとストーリーや食事バランスガイドに使う食事モデルの内容について検討を繰り返しました。なお、食事バランスガイドの説明を身近なものにするために、学生がスーパーでのアンケートを行い、それを元に食事モデルを作成してペープサート「桃太郎と梨太郎」に取り入れました。



商工会議所には、ヘルスマイトと学生が検討した内容に対してアドバイスをするとともに、事業所へのレシピ集配布をしていただきました。

市はヘルスマイト、学生の活動支援と各団体との連絡調整をし、提案された内容をヘルスマイトと学生を含め、何度も検討しました。

そして、市制 60 周年記念事業の健康フェアにおいて、メニューチームは、朝食の必要性を説明し、簡単に作ることでできる朝食メニューの提案をするとともに、来場者に試食を配りました。

また、食事バランスガイドチームは、来場者にペープサート（紙人形）「桃太郎と梨太郎」の実演をしました。



**[取組のポイント]**

ヘルスメイト、学生、商工会議所、市がそれぞれの役割を果たして連携することで、普段なかなか取り組むことのできない内容や若い年代へ情報発信することができました。

**[取組の成果]**


今までヘルスメイトは同年代の食育団体と地産地消の紙芝居や地元の野菜を取り入れた試食会などの活動をしてきました。

しかし、今回のように学生や商工会議所など、今までにない若い年代や食育以外の団体と協力して活動することは初めてだったので、新鮮で楽しく活動できたようです。

また、学生は自分たちと同年代の人たちにどうしたら朝食を食べてもらえるのか、朝食の必要性を伝えることができるのかを考えることで、自分たちの食生活を振り返ることができたようです。

今まで幼稚園、保育園、小学校、中学校が主な活動場所でしたが、今回、学生と作成したメニューやペープサートを活用して高校、スーパー、事業所、イベントなどで、幅広い年代に食の大切さを広めていきたいと考えています。



【ライフステージ】		【取組の場面】		【プランの取組体系】	
乳幼児期	少年・青年期	保幼	学校	 食育を支える取組	2 関係者の役割分担とネットワークの充実
壮年・中年期	高齢期	職場	地域		