

Ⅱ 特集 第3次愛知県食育推進計画の中間年度を迎えて

1 はじめに

「あいち食育いきいきプラン2020」（以下「プラン2020」という。）は、平成28年度（2016年度）から令和2年度（2020年度）までを計画期間としています。

平成30年度は計画の中間年度であり、計画の達成に向けて県内各地域で様々な取組が行われました。

ここでは、その中からプラン2020で重点的に取り組んでいくとした4項目（①野菜摂取量を増やす取組、②若い世代に対する啓発、③学校給食等における食物アレルギーへの対応、④郷土料理等地域の食文化の保護・継承）について、御紹介します。

なお、計画の最終年度である令和2年（2020年）6月には、中部国際空港島にある「愛知県国際展示場」において「第15回食育推進全国大会」が開催されます。計画の集大成として各団体が展示・講演・体験等様々な催し物を開催するこの大会に是非御参加ください。

また、この大会を契機に、次期計画でも本県の食育の目標である「健康で活力ある社会の実現」に向け、各団体が密接に連携・協力して取り組んでまいりますので、御理解・御協力いただきますようお願いいたします。

地域における食育活動の表彰について

農林水産省が実施する「第3回食育活動表彰」において、大府市健康づくり食育推進協議会が消費・安全局長賞を受賞しました。表彰式は山梨県甲府市で開催される「第14回食育推進全国大会」内で行われる予定です。

なお、本県で行われる「第15回食育推進全国大会」においても、同様に表彰が行われる予定ですので、是非積極的に御応募ください。

ボランティア部門 消費・安全局長賞

大府市健康づくり食育推進協議会

～もっと野菜を食べよう！『うまベジレシピ』の開発・普及と『朝ベジファースト』を普及・啓発する食育活動～

◆活動内容

平成24年国民健康・栄養調査で愛知県が野菜摂取量ワースト1となったことを受け、野菜摂取量向上に向けた取組を行っています。

会員が考案し試作・改良を重ねたレシピを料理研究家の宮本和秀氏が監修し、20点の健康レシピ「うまベジレシピ」を作成しました。レシピは料理教室「うまベジクッキング」等により普及を図っています。

また、野菜摂取量向上をテーマに、小学生向け「わくわくクッキング」を開催し、包丁の持ち方や野菜の切り方など基礎から伝え楽しく実習しながらバランスの良い食事を体験してもらっています。

さらに、朝食で野菜を食べることが野菜不足改善のカギであると考え、「朝ベジファースト」を普及・啓発しています。「朝ベジファースト」を盛り込んだ健康寸劇を上演し、市民に楽しく学んでいただいています。寸劇では協議会の活動内容も取り入れ、料理教室等のPRも行っています。



2 プラン 2020 での重点項目に対する取組事例（平成 30 年度）

プラン 2020 での主な新規・変更項目

- (1) 野菜摂取量を増やす取組
- (2) 若い世代に対する啓発
- (3) 学校給食等における食物アレルギーへの対応
- (4) 郷土料理等地域の食文化の保護・継承

(1) 野菜摂取量を増やす取組



あいち食育いきいきシンポジウム、野菜の摂取量向上のための調理講習会の開催

愛知県食育消費流通課

毎日の食生活に欠くことのできない食材である野菜について、もっと身近に感じ、摂取の必要性和県産農産物に対する県民意識を高めるきっかけとするため、シンポジウム及び調理講習会を開催しました。

シンポジウムでは、まず、恵泉女学園大学の藤田智教授から、野菜の素晴らしさ、野菜作りを通じた心、交流の在り方などについての基調講演をいただきました。

次に、愛知学院大学の酒井映子教授から栄養学の見地から健康的な食生活について、多くのデータを用いて分かりやすく講演いただきました。



その後、事例発表として、愛知県農業協同組合中央会からは、地域に根ざした食と農の大切さを伝える J A グループの様々な取組について、田原市からは、地元農産物を家庭でおいしく食べてもらうために、地域の食育組織と協働して作成したレシピについて発表いただきました。

当日は、県民を始め関係者 172 名の参加があり、「野菜を作ること、食べることの良さが改めて分かった」、「今後の活動に役立てたい」との声が聞かれました。



調理講習会では、公益社団法人愛知県栄養士会（以下「栄養士会」）所属の管理栄養士である竹内和子氏らを講師に迎え、1 日の目標摂取量である 350g の野菜が摂れる 4 品の料理（「豆腐ハンバーグ」、「袋で作る簡単蒸し野菜」、「生姜のトロトロスープ」、「じゃが芋のチヂミ」）の実習を行い、普段の食生活の中に野菜を手軽に取り入れられる調理方法などについて学んでいただきました。

その後、栄養士会の渡邊薫氏から、「健康を守る食生活と野菜」と題し、健康面からの野菜摂取の必要性和バランスの良い食事の大切さについて講話をいただきました。

当日は 58 名（2 回合計）の参加があり、「簡単に沢山の野菜を食べるレシピでよかった。」、「野菜の食べ方で注意するポイントがよくわかった。」などの声が聞かれました。また、終了後のアンケートでは、95%の方から「参考になった」と回答がありました。

それぞれで学んでいただいた内容が、参加者を中心に家庭や地域において多くの県民に伝わり、毎日の食生活で実践され、本県食育の目指す「健康で活力のある社会の実現」につながることを期待します。

(2) 若い世代に対する啓発



ベジタブル&トレーニングとよたプラス 10(じゅう)

豊田市

健康づくり豊田 21 計画（第三次）の重点事業の一つである「ベジタブル&トレーニングとよたプラス 10(じゅう)」は、野菜摂取と運動を日常生活に取り入れ、「普段よりあと 10 口(くち)分（小鉢一皿分）の野菜を食べよう」、「普段よりあと 10 分多く体を動かそう」など「プラス 10(じゅう)」を合言葉にした取組です。



「健康に関する市民生活実態調査」結果から、生活習慣病予防を目的に、特に若い世代や働き世代に対して今よりも野菜摂取量増加と運動習慣の定着を図る必要があると考え、啓発イベントや市内事業所での健康づくり教室を実施しました。



松坂屋豊田店、豊田生活協同組合で行われたイベントでは、参加者からは、「野菜は食べているつもりだが、もっと食べないといけないと思った。」「運動不足を感じた。」という声が聞かれ、普段の自身の生活を振り返ることのできる良い機会となりました。

今後は、取組が習慣づけられるように内容の充実を図っていきたいと考えています。

(3) 学校給食等における食物アレルギーへの対応



乳と卵の除去食の提供

岩倉市

岩倉市では全ての児童生徒が給食時間を安全に、かつ、楽しんで過ごせるようにするため、国の「学校給食における食物アレルギー対応指針」や県の「学校給食における食物アレルギー対応の手引」に基づき食物アレルギー対応検討委員会を設置し、平成 29 年 2 月に岩倉市の「学校における食物アレルギー対応の手引」を作成しました。

これまでアレルギー対応としては、飲用牛乳の提供中止・返金と詳細献立表の配布について行っていましたが、平成 29 年 9 月より食物ア



レルギーの中でも対象者が多い、「乳と卵」の除去食の提供を開始しました。

今後は、他の食物アレルギーについて、対応が必要な食数や保護者の要望をふまえながら、新たなアレルギー食対応についての検討をする必要があると考えています。

(4) 郷土料理等地域の食文化の保護・継承



子育て世代「うどんづくりに挑戦！」

西尾市、農村輝きネット・あいち



西尾市では、食育推進事業として毎年、うどん打ち、おせち料理、恵方巻きなどテーマを決めて料理教室を実施しています。

平成30年度は、普段自宅から出られない若い世代に、楽しく、安心して食育を学ぶ場を提供するため、託児付きの講座として、若いお母さんを対象に、愛知県産の小麦である「きぬあかり」を使ったうどんづくり教室を実施しました。

当日は農村輝きネット・あいちの会員である西尾市生活改善実行グループ連絡研究会の指導の下、11組の親子計15名が参加されました。

教室ではうどんの他にも郷土料理である鬼まんじゅうや野菜の天ぷら、冬瓜の煮物を作りました。

普段何気なく食べているうどんがどのようにできているか、体験を通して参加者の方に学んでいただきました。また、地元の農産物を数多く使用したことで、地産地消についても学んでいただくことができました。



参加者からは「生産者や他の参加者との交流が楽しく、手軽に作ることができたので、自宅でも作るきっかけとなった。」との声が聞かれました。

今回、子育て世代が参加しやすいよう託児付きで開催した結果、10名の方に利用いただきました。このような託児付きの料理教室をもっと実施してほしいという意見が多く寄せられたため、今後も同様の取組を継続していきたいと考えています。

