

2012年版

あいち食育いきいきレポート(案)

平成24年6月

愛知県食育推進会議



目次

「あいち食育いきいきプラン2015」について	1
------------------------	---

特集

1 食育教材の紹介 - 実践にすぐ活用できる -	5
2 活動主体の連携による食育推進の事例紹介	8

主な取組の状況

1 食を通じて健康な体をつくるために	13
2 食を通じて豊かな心を育むために	28
3 食を通じて環境に優しい暮らしを築くために	47
4 食育を支える取組	55

県や関係団体等の取組一覧	63
--------------	----

マークの説明



は、健康な体



は、豊かな心



は、環境に優しい暮らし

を表現しています。

「あいち食育いきいきプラン 2015」について



位置付け

「あいち食育いきいきプラン 2015」は、食育基本法に基づき、愛知県食育推進会議が第1次食育推進計画である「あいち食育いきいきプラン」の基本理念や成果を継承しつつ、更に食育を推進するための、次のステップとして平成23年5月に作成した愛知県の第2次食育推進計画で、次のように位置付けています。

県民一人ひとりが食の大切さを理解して、主体的に食育に取り組むための指針とします。

保育所・幼稚園、学校、職場、地域のあらゆる場所や機会において、多様な関係者が連携・協力して、本県における食育に関する取組を総合的かつ計画的に推進するための基本とします。

これまでの取組の評価

県では、愛知県食育推進会議を平成18年に設置して「あいち食育いきいきプラン」を作成し、平成22年度を目標に、食育を県民運動として推進してきました。

その結果、県民の食育に対する関心は高まり、

小学生の肥満者の割合の低下

学校給食における地場産物の使用割合の増加

市町村における食育推進計画の作成進捗の高まり

など、食育は着実に進展しています。

しかしながら、食生活での実践はまだ十分ではなく、依然として

成年男性の肥満

高齢者の栄養不足

大量の食品廃棄

など、食をめぐる課題は山積しており、一層の食育による対応が必要です。

こうした状況を踏まえ、前プランの基本理念や成果を継承しつつ、更に食育を推進するため、次のステップとして新たなプランを作成しました。

■ 食育への関心及びバランスのとれた食事の実践

食育への関心

関心がある 89.0%

バランスのとれた食事の実践

している 45.3%

H22 県政モニターアンケート

特徴

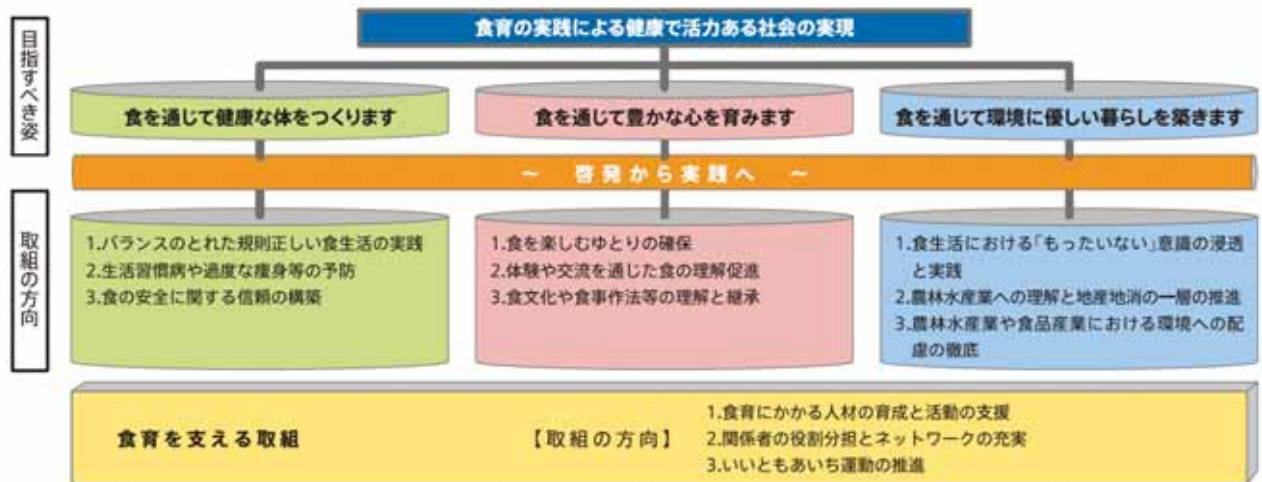
1 目指すべき姿

前プランからの本県の特徴である、以下の3本柱に着目した食育を継承します。
 食を通じて健康な「体」をつくります。
 食を通じて豊かな「心」を育みます。
 食を通じて「環境」に優しい暮らしを築きます。

2 基本コンセプト

「啓発からの実践へ」

県民の食育に対する関心は高まりましたが、食生活での実践はまだこれからのため、
 今後は、県民一人ひとりが主体的に食育を実践するよう、関係者が連携・協力して
 取組を進めます。

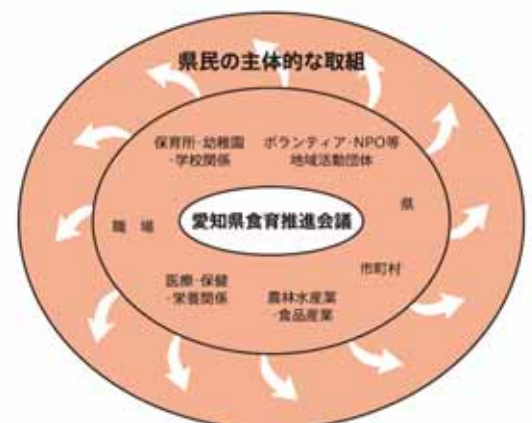


3 取組の特徴

ライフステージと生活場面に応じた食育
 あらゆる世代の県民が生涯にわたって健全な
 食生活を送れるよう、乳幼児から高齢者に至る
 まで、ライフステージと生活場面に応じた切れ
 目ない食育を進めます。

みんなでいっしょに進める食育

食育に関する取組の実効性を高めるため、
 様々な関係者が、その役割と特性を生かしつつ、
 密接に連携・協力して、県民運動として食育を
 展開します。







以下では、取組を働きかける生活場面に下記のとおり表示

保幼 保育所・幼稚園
 職場 勤務先
学校 小学校～大学
 地域 その他の場所

県や関係団体等の取組

食育の推進について、県や関係団体等は、あいちの食育が目指す3つの方向に則して、ライフステージと生活場面に応じ、それぞれの役割と特性を生かしつつ連携・協力して、継続的に情報提供や実践促進活動を行っていきます。

■ 取組の体系

		保幼	学校	職場	地域
 食を通して健康な体をつくるために	バランスのとれた 規則正しい 食生活の実践	●			●
		●	●		
			●		●
			●		
			●	●	●
					●
					●
					●
					●
 食を通して豊かな心を育むために	食を楽しむ ゆとりの確保	●	●		
				●	●
					●
	体験や交流を通じた 食の理解促進	●			●
			●		●
					●
	食文化や食事作法等の 理解と継承	●	●		●
		●	●		●
			●	●	●
 食を通して環境に優しい暮らしを築くために	食生活における「もったいない」 意識の浸透と実践	●	●		●
					●
					●
	農林水産業への理解と 地産地消の一層の推進		●		●
			●		
			●	●	●
	農林水産業や食品産業における 環境への配慮の徹底				●
					●
					●
 食育を支える取組	食育にかかる人材の育成と 活動の充実	●	●		
				●	●
					●
					●
					●
	関係者の役割分担と ネットワークの充実		●		●
					●
					●
					●
いいともあいち運動 の推進				●	
				●	
				●	

あいちの食育の目標

1-1 食を通じて健康な体をつくるための目標

項 目	基準年	目標(H27)	
○朝食の欠食割合	小学生(5学年)	2.4%(H22)	0%
	中学生(2学年)	5.0%(H22)	3%以下
	高校生(全日制2学年)	8.1%(H22)	5%以下
	男子大学生	25.9%(H21)	15%以下
	30歳代男性	14.8%(H21)	10%以下
○朝食に野菜を食べている小中学生の割合	小学生(5学年)	60.9%(H22)	80%以上
	中学生(2学年)	47.0%(H22)	80%以上
○肥満・やせの割合	肥満:小学生(5学年)	8.6%(H22)	6%以下
	肥満:中学生(2学年)	8.1%(H22)	7%以下
	肥満:高校生(2学年)	9.7%(H22)	8%以下
	肥満:40~60歳代男性	27.7%(H21)	15%以下
	やせ:20歳代女性	28.2%(H21)	14%以下
○自分の適正体重を認識し、体重コントロールを実践している人の割合	男性	43.7%(H21)	60%以上
	女性	53.2%(H21)	70%以上
○健康な歯を持つ人の割合	むし歯のない3歳児	84.4%(H21)	90%以上
	第一大臼歯がむし歯でない小学3年生	85.7%(H21)	90%以上
	進行した歯周炎を有しない40歳	71.8%(H21)	90%以上

1-2 食を通じて豊かな心を育むための目標

項 目	基準年	目標(H27)	
○家族や友人と一緒に楽しく食事をする人の割合 (1日最低1食、家族や友人と一緒に楽しく30分以上かけて食事をする人の割合)	60.2%(H21)	80%以上	
○農林水産業に親しむ 県民の割合	農林漁業体験学習に取り組む小学校の割合(名古屋市を除く)	62.8%(H22)	80%以上
	農林水産業に親しむ活動に参加する県民の割合	43.7%(H22)	60%以上
○学校給食において地域の産物を活用する割合 (全食品数に占める県産食品数の割合)	37.0%(H22)	45%以上	

1-3 食を通じて環境に優しい暮らしを築くための目標

項 目	基準年	目標(H27)
○むだや廃棄の少ない食事づくりを積極的に行っている人の割合	43.0%(H22)	50%以上
○県産農水産物を優先して購入したいと思う県民の割合 (米、野菜、果物、肉、卵、魚の購入意向の平均)	18.0%(H21)	30%以上
○環境や安全等に配慮して農業生産工程を管理するGAP手法の導入組織・法人数	93件(H22)	120件以上

2 食育を支えるための目標

項 目	基準年	目標(H27)
○食育推進ボランティアから食育を学んだ人数	5.7万人(H22)	10万人
○食育推進計画を作成・実施している市町村の割合	86.0%(H22)	100%
○「いいともあいち運動」を知っている人の割合	36.0%(H21)	50%以上



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步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 - 実践にすぐに活用できる -

(1) 「食育劇」 - 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 -

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」 - 楽しみながら食のさまざまな知識が学べる -

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、受験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。これまで出題した問題から3問をご紹介します。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。

受験コース及び出題数

子どもコース：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）

子どもコースは、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、受験するたびに問題が変わります。

受験資格

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

受験料：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っていただき、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、このアプリは無料で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 以下の場合は「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 以上の場合は「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？



いいニャン
15



いいニャン
10



いいニャン
5



スタート
0



だめニャン
5



だめニャン
10



だめニャン
15

2 活動主体の連携による食育推進の事例の紹介

県では、「みんなでいっしょに進める食育」の取組の一つとして、平成23年度から、「地域ボランティア等の連携による食育推進企画」の実施に取り組みました。

具体的には、県内7地域の農林水産事務所がコーディネーターとなって、地域内の複数の食育推進ボランティアや農協、生協など地域で食育活動に取り組む団体等が、それぞれの役割と特性を生かしつつ、一つの食育推進企画を連携して運営・実施する取組です。

初年度の平成23年度は、各地域で以下の連携企画が実施されました。

<平成23年度「地域ボランティア等の連携による食育推進企画」の概要>

地域	連携ボランティア等	企画内容
尾張	とにとクラブ 食育し隊「おむすび」 食育研究グループ JAあいち尾東	12/3 JA主催「親子で学ぶ農業塾」 日進会場(18名参加)、尾張旭会場(42名参加) ・食育クイズ、紙芝居等...食育推進ボランティア ・農作業体験の指導...農協
	かとうキッチンスタジオ JAあいち尾東	1/15 JA主催「プチヴェール収穫祭」中区栄(100名程度) ・プチヴェールの紹介、収穫体験...農協 ・プチヴェール試食会のレシピ作り...加藤さん
海部	よつえ生産部会(トマト) 食育ボランティア「結い」 津島市・愛西市・弥富市・ あま市の食改協	8~11月 トマト利用料理レシピの開発 ・生産者グループの依頼を受け、管内の食育ボラ5グループ が協力してレシピ開発。 2/27 支援会議でお披露目
知多	はんだ食育グループ MOKO 常滑市食改協 あぐいくらしの会	11/19 阿久比町「産業まつり・消費生活展」に共同参加 ・げんこつ飴作り体験...あぐいくらしの会 ・エプロンシアター...常滑市食改協 ・愛知用水と食べ物クイズ...MOKO
西三河	知立市食改協 コープアドバイザー	10/16 知立市「知立まつり」に共同参加 ・豆つかみゲームなど(2グループ共同)
豊田 加茂	栄養教諭 JAあいち豊田 JA所属の食育ボラ 旭地区ヘルスサポートリーダー	11/30 旭中学校「夢とろろ」テーマの食育教室(2年18名) ・夢とろろの栽培・流通・利用法等...農協・農協ボラ ・夢とろろの調理実習...旭地区ヘルスサポートリーダー ・夢とろろの開発経緯...農林事務所農政課
新城 設楽	JA所属の食育ボランティア 農村輝きネット 新城市食改協 コープアドバイザー	地域イベントにおいて協同で食育実践を呼びかけ ・10/15「鳳来地区感謝祭」 ・10/22「JAまつり」 ・11/5「山と水と緑の協同まつり」
東三河	農村輝きネット コープアドバイザー	2/19 豊川市主催「食育キッチンファーム」(親子15組) ・行事食「花寿司」調理実習...輝きネット ・食育クイズ...コープアドバイザー

(1) 尾張地域 : 「親子で学ぶ農業塾」

平成23年12月3日(土)に、あいち尾東農協が主催する「親子で学ぶ農業塾」で、農協と地域の食育推進ボランティアグループが連携し、参加親子を対象に食育活動を実施しました。

日進会場には、親子8組18名が参加し、食育推進ボランティア(とにとクラブ、食育し隊「おむすび」)が食育クイズや食事バランスガイドを説明した後、農協職員が農作業体験(各野菜の収穫作業等)を指導しました。

尾張旭会場には、親子17組42名が参加し、食育推進ボランティア(食育研究グループ)が紙芝居や食育クイズを実施しました。なお、天候不良のため農作業体験は中止となりました。

参加親子からは「農業と食について学ぶことができた。」との感想を聞くことができ、農協と食育推進ボランティアが互いの得意分野を生かすことにより、農業の魅力と食の大切さを分かりやすく伝えることができました。また、平成24年度はこの成果を受けて、あいち尾東農協管内の6市町全てで同様の農業塾を開催する計画としています。



食育バランスガイドの説明



農業体験の様子

(2) 尾張地域 : 「プチヴェール収穫祭」

平成24年1月15日(日)に、あいち尾東農協が名古屋市の丸栄百貨店屋上で開催した「プチヴェール収穫祭」において、農協や農業生産者グループと食育推進ボランティア(かとうキッチンスタジオ)が連携して食育活動を実施しました。

プチヴェールは「ケール」と「芽キャベツ」を親に持つ新野菜で、栄養価は高く甘みとコクがあり、農協ではプチヴェール部会を組織して生産を推進するとともに、消費拡大に取り組んでいます。

会場では、プチヴェールの収穫体験やプチヴェールを利用した料理やお菓子の試食会を実施するとともに、クッキーづくりの実演と調理体験などを行ないました。なお、プチヴェールの試食品のレシピは、農協や農業改良普及課と連携して、かとうキッチンスタジオが作成しました。



プチヴェールの収穫の様子



プチヴェールを利用したお菓子

(3) 海部地域：「トマト料理レシピの開発」

地域で盛んに栽培されているトマトに着目し、地域の食育推進ボランティアグループが生産者グループや行政と協力しながらトマトを使ったレシピを開発しました。

参加したボランティアは、コープあいち「結い」と、津島市健康づくり食生活改善協議会、愛西市健康づくり食生活改善協議会、弥富市健康づくり食生活改善協議会、あま市食生活改善協議会の5グループで、8月に企画を固めて以降、レシピ決定、試作調理など何度も集まって検討しました。また、調理に当たっては、よつえトマト生産部会に材料を提供いただくとともに、津島市からは実習施設を提供いただきました。その結果、スープやメインのおかず、サブのおかず、デザートなど12種類のレシピを決定し、手づくりの小冊子にまとめ、2月の「海部地域食育推進支援会議」でお披露目をしました。



トマト料理レシピ

(4) 知多地域：「阿久比町産業まつり・消費生活展での連携イベント」

平成23年11月19日(土)に阿久比町で開催された「産業まつり・消費生活展」会場において、地域の食育推進ボランティアが連携して食育啓発イベントを実施しました。

企画したボランティアは、はんだ食育グループMOKO(半田市食生活改善推進員連絡協議会)、常滑市健康づくり食生活改善協議会、あぐいぐらしの会の3グループに所属する食育推進ボランティアで、実施内容は、げんこつ飴づくり体験(あぐいぐらしの会)、エプロンシアター(常滑市健康づくり食生活改善協議会)、食育クイズと愛知用水の恵みの紹介(はんだ食育グループMOKO)です。当日はあいにくの大雨でしたが、クイズ等への参加者には最後にげんこつ飴(阿久比町産大豆使用・レシピ付)を配布し、好評のうちに終了しました。



エプロンシアターの様子



食育クイズの様子

(5) 西三河地域：「知立まつりでの連携イベント」

平成23年10月16日(日)に知立市で開催された「知立まつり」において、知立健康づくり食生活改善協議会とコープあいちの連携による取組が行われました。

当日は、約60名の参加があり、食生活改善推進員とコープアドバイザーが協力して、箸で大豆や、乾燥パスタ(棒状、車輪状、貝殻状)を皿からお椀へ移す「おはし名人」や、旬の食べ物の漢字を見て、読み方を当てる「漢字クイズ」が行われました。参加者からは、子どもに箸の持ち方を教えるいい機会になったとの感想や、「無花果(いちじく)」、「蕪(かぶ)」などは読めなかったとの意見がありました。



「おはし名人」に挑戦する園児



漢字クイズのコーナー

(6) 豊田加茂地域：「夢とろろをテーマに食育教室」

平成23年11月30日(水) 豊田市立旭中学校にて、地域の特産である自然薯「夢とろろ」をテーマに食育教室を開催しました。

当日の参加者は、同校2年生18名と関係者等計35名で、主な内容は、郷土料理とは?(栄養教諭) 夢とろろの栽培と流通(JAあいち豊田職員) 自然薯の栄養価と利用法(JAあいち豊田食育推進ボランティア) 夢とろろを使った調理実習とテーブルコーディネート(旭地区ヘルスサポートリーダー) 夢とろろの開発経緯(県豊田農林水産事務所)です。県、学校、JA、食育推進ボランティアの協働により、それぞれの得意分野を生かした有意義な食育教室を開催することができました。

また、実習の一方で、「18人で作る旭の味~創作料理編~」と題して、生徒たちが夢とろろを使った「かるパン」を作り、参加者に振る舞いました。「自然薯を使ったいろいろな調理法が分かった。」「自然薯が手に着くとかゆくなる理由が分かった。」等の感想が寄せられ、生徒もゲストティーチャーも大いに交流を深め、互いに学ぶことができました。



郷土料理の講義



夢とろろを使った調理実習

(7) 新城設楽地域：「地域イベントにおける食育実践の呼びかけ」

地域の様々な食育推進ボランティアが、JA愛知東の協力を得て、次の3つのイベント会場で、食育の実践を呼びかけました。 10月15日(土)「鳳来地区感謝祭」(JA愛知東こんたく長篠) 10月22日(土)「JAまつり」(グリーンセンターしんしろ) 11月5日(土)「山と水と緑の協同組合まつり」(JA愛知東新城営農センター)

取組に参加したボランティアは、JA愛知東、農村輝きネット・しんしろ、新城市健康づくり食生活改善協議会、コープあいちに所属する方々で、各イベントにそれぞれ1～2名が参加し、来場者にパンフレットを手渡ししながら、食育の大切さを説明しました。



食育の実践の呼びかけ



JA まつりの様子

(8) 東三河地域：「食育キッチンファーム」

平成24年2月19日(日)に豊川市の主催で開催された「食育キッチンファーム」において、市、コープあいち、農村輝きネットの連携による取組が行われました。

当日は、小学生16名とその保護者が参加し、コープアドバイザーが「あいちを食べよう」をテーマとして、クイズ形式で食育講座を実施しました。

また、「輝きネット・あいちの技人」を講師とし、3月のひな祭りにちなんだ行事食である、『ちらし寿司』や梅の花をかたどった『〔紅梅〕花寿司(巻き寿司)』、地産地消による地元農産物をふんだんに使用した『野菜いっぱい豚汁』、干した冬大根を用いた『大根のころころ漬け』を調理しました。

『ちらし寿司』では具材の仕込みから、最後に飾りつけまで実施しました。『〔紅梅〕花寿司』では卵焼きをつくり、細巻きを巻き、その両方を太巻きで巻いていくことで、最後に梅の花の形が出るように切り仕上げました。親子で必死に取り組む姿や、できあがりの際に歓声があがるなど大好評でした。講師の方も実際に各テーブルに付き、必死に寿司を巻きながら熱心に指導している姿が印象的でした。親子で寿司を作るという貴重な調理の時間が好評で行事食の大切さや、改めて手作りのおいしさを学びました。

今後もこうした食農体験を通じ食文化の理解と継承を深めていきたいと思えます。



「あいちを食べよう」食育講座の様子



調理実習の様子