

## 県内の取組事例

平成 24 年度は、「あいち食育いきいきプラン 2015」の 2 年目であり、県内各地において、愛知県食育推進会議を構成する県や関係団体だけでなく、様々な主体による幅広い取組が行われました。

ここでは、その取組を紹介します。

### バランス良く食べることの大切さを食育劇で伝えます

**取組主体：** 愛知県

**実施時期：** 平成 24 年 6 月 ~  
平成 25 年 3 月

**実施場所：** 県内の小学校 3 4 校、保育園 1 園

**対象及び参加人数：** 園児・児童 11,180 名、保護者 400 名、学校職員、学校医等

**[取組の内容]** キーワード：食育劇、支援、食まるファイブ、小学生、栄養バランス

愛知県は、子どもたちにバランス良く食べることや感謝していただくことの大切さを伝えるため、食事バランスガイドに対応させたキャラクター「食まるファイブ」による食育劇の普及に取り組んでいます。

平成 24 年度は、児童や教師が主体となった上演の支援を 34 校 1 園で実施し、学校の課題に合ったシナリオの提供、衣装や小道具の貸与、上演をお手伝いするサポーターの派遣を行いました。

上演校では、食育劇を給食委員会等の発表として位置づけ、委員の児童が中心となって演じ、劇の前後で栄養に関する話やクイズを入れたり、事前の生活アンケートの結果を報告するなど、劇のテーマと学校の課題を結びつけ、効果的な学びの機会としていました。また、PTA の役員さんが演技に加わり、保護者も一緒に鑑賞するなど、家庭と協力した食育活動の契機にもなりました。



#### [活動の成果、今後の課題]

児童が自ら演じることで食の課題を身近なものとして捉え、給食時間や家庭で「食まるファイブ」を話題にし、「バランス良く食べよう」「好き嫌いなく食べよう」という意識の高まりや実践への行動変化がみられるなどの効果がありました。衣装やサポーター等の県の支援については、演じる児童の意欲を高め、効果的な上演につながりました。今後も意欲ある小学校等の支援を実施していきます。

【ライフステージ】		【取組の場面】		● 食を通じて健康な体をつくるために	【プランの取組体系】
乳幼児期	少年・青年期	保幼	学校		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		

## 平成 24 年度学校給食教室

**取組主体:** 公益財団法人愛知県学校給食会

**連携団体:** 愛知県教育委員会 他

**実施時期:** 平成 24 年 11 月 6 (火) 日 他

**実施場所:** 愛知県学校給食総合センター (豊明市)

**対象及び参加人数:** 愛知県内小中学校の児童・生徒の保護者 207 名

**[取組の内容]** キーワード : 学校給食、保護者、講義、調理実習、交流会

学校給食について保護者の方々の理解と家庭との連携を深めることにより、食育推進の重要な場である学校給食のさらなる充実・発展を図ることを目的とし、昭和 54 年度から毎年開催しています。

今年度は、11 月 6 日・7 日・13 日・14 日の 4 日間開催し、県内各地から 207 名の保護者の参加がありました。内容は、午前中に愛知県教育委員会、愛知県農林水産部の職員の方から愛知県における食育の目標や家庭における食育の取組方などについての「講義」と、平成 24 年度学校給食調理コンクールにおいて最優秀賞に輝いた献立の「調理実習」を行いました。午後からは、県内栄養教諭による「朝食についての講話」、そして懇談会を行いました。その後、学校給食に関する意見交換や給食の安全性について、当財団の取組の説明を行いました。



### [活動の成果、今後の課題]

この取組は、愛知県教育委員会、名古屋市教育委員会、愛知県小中学校 PTA 連絡協議会、名古屋市立小中学校 PTA 協議会、愛知県栄養教諭・学校栄養職員研究協議会の後援のもと、家庭との連携に重点を置いて実施しました。参加された方々には、愛知県の食育の取組を理解していただき、また調理実習を行うことにより学校給食の理解や学校給食調理員の大変さを実感していただきました。朝食の大切さについても改めて認識していただきました。今後も、この成果を基に食育の更なる推進と学校給食の充実と発展を図ります。

【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		

## 食育講演会の開催

**取組主体:** 愛知県栄養教諭・  
学校栄養職員研究協議会

**実施時期:** 平成 24 年 8 月 22 日 (水)

**実施場所:** 名古屋市

**対象及び参加人数:** 本協議会の会員と愛知県食育推進会議構成団体 430 名

**[取組の内容]** キーワード : 栄養教諭、学校栄養職員、講演、成長期、スポーツ栄養

8月22日にウイルあいちで開催された「平成24年度愛知県栄養教諭・学校栄養職員研究大会」において、本協議会が「食育講演会」を開催しました。

食育講演会では、『成長期のスポーツ栄養』をテーマに、神奈川県立保健福祉大学からスポーツ栄養の専門家を招き、お話いただきました。

当日は、本協議会の会員と愛知県食育推進会議構成団体の方を合わせて430名の参加がありました。



### [活動の成果、今後の課題]

この取組は、学校給食等の指導を通じて児童生徒の健康で望ましい食生活の充実をめざし、栄養教諭・学校栄養職員の資質の向上を図る目的で開催しました。

成長期における栄養摂取について、スポーツを中心にした個別指導のあり方をわかりやすくお話いただきました。

【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		

## 学校の給食はおいしいかな？！

**取組主体：** 半田市立宮池幼稚園  
(愛知県国公立幼稚園長会)

**実施時期：** 平成 25 年 2 月 12 日 (火)

**実施場所：** 半田市立宮池幼稚園

**対象及び参加人数：** 年長児 48 人・保護者 6 人・教員 4 人

**[取組の内容]** キーワード：幼稚園、小学校訪問、学校給食試食会、好き嫌い

2月12日に年長児48人が、近隣の小学校を訪れて給食を食べました。小学校と事前に打ち合わせをし、なかよしホールという部屋に、配膳台と5~7人のグループで試食できるように机をセッティングしていただきました。全員が手洗いとうがいを済ませて着席した後、小学校の教頭先生より、好き嫌いをなくしていくとよいことや自分たちで準備をすることなどについて話がありました。実際に食べる場面では、きしめんを袋から、容器に入る量ずつ分けて入れたり、食べきれぬ量を考えたりなど、自分で工夫しながら食べる姿が見られました。また、園では、時間がかかって食べていた子も集中して食べていました。

原則、半田市の公立幼稚園は弁当です。お母さんの愛情がたっぷり詰まった手作りの弁当を子どもたちはおいしそうに食べていますが、学校給食について不安や抵抗を感じている子もいます。そこで、本園では、近隣の小学校と連携して毎年2月に給食試食会を行っています。進学することに対する不安を減らし期待をもつようにすることと共に健康的な生活習慣を進んで守るようにすることを、大きなねらいとし、実際に小学校の給食を試食しながら、改めて食べることの大切さや栄養のバランスなどに気付かせています。



### [活動の成果、今後の課題]

三学期のこの時期に、給食試食会を行うことは、子どもたちにとって貴重な経験になると思われます。特に、園で給食を経験することができない本園の子どもたちには、学校給食に対する不安を減らしたり、好き嫌いなく食べることへの意識を高めたりするのに効果的だったと考えます。

初めての体験なので、できれば子どもたちが食べやすいメニューの日に試食を行いたいところですが、双方の行事が多い時期でもあり、難しいところです。

【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		

# 食育を親子で学ぶ「ぱくぱく教室」

**取組主体:** 豊田市立童子山こども園  
(愛知県国公立幼稚園長会)

**実施時期:** 平成 24 年 11 月 2 日 (金)

**実施場所:** 豊田市立童子山こども園

**対象及び参加人数:** 5 歳児 41 名・4 歳児 45 名 (園児合計 86 名) 4 歳児保護者 45 名

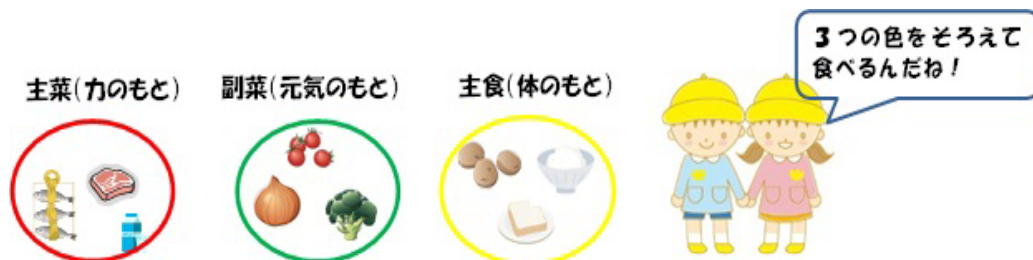
**[取組の内容]** キーワード : 幼稚園児、保護者、栄養三色、講話、給食試食

豊田市立童子山こども園では、乳幼児期から「食」の大切さを意識し、豊かな食の体験を積み重ねていくことで、子どもたちが生涯にわたって健康で楽しい食生活を送ることができるように考えています。

親子で「食」の基本的な知識を習得し、実践できる力を身につけることを目的として、豊田市役所子ども部保育課より派遣講師として豊田市保健所管内管理栄養士が来園し、5 歳児・4 歳児・4 歳児保護者を対象に、「ぱくぱく教室」を開催しています。

内容は講話「3つの色をそろえて食べよう」のテーマで、カードゲーム・パネルゲーム・食品色当てゲーム・エプロンシアター等、園児向け指導 4 5 分間、保護者向け指導 1 5 分間です。

講座後には、子どもと一緒に 4 歳児保護者が給食試食会を行うことで家庭での食生活について、改めて考えてもらう機会としています。



## [活動の成果、今後の課題]

講話内容が、子どもたちが興味をもって取り組めるものとなっており、子どもたちが楽しみながら 3 つの色の食品の働きを理解して、3 つの色の食品を揃えて食べる大切さに気づくことができました。

「食育」として、とても良い機会となりました。この日以後も毎日の給食時に、3 つの食品について関心ある言葉が子どもたちからよく聞かれるようになりました。

《保護者の感想より》

親も参加できたので、家でバランス良く食事をする為に役立てています。「3 つのグループの手がつけなくなるよ」と言うと、頑張って食べます。

給食の内容や様子が分かって、すごく良かったです。子どもも赤・緑・黄の 3 色を食べる事の意味や大切さが分かり、少しずつでも食べるようになったことが一番良かったです。

【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		

## もっと噛んで歯ッピーレシピコンテスト及び食育講演会

<b>取組主体:</b> 社団法人愛知県歯科医師会 (募集期間)平成24年 9月14日(金)~ (募集期間) 12月14日(金)	<b>連携団体:</b> 公益社団法人 愛知県栄養士会 他
<b>実施時期:</b> (表彰式)平成25年 2月17日(日)	<b>実施場所:</b> 名古屋市中企業振興 会館(吹上ホール)
<b>対象及び参加人数:</b> 県内在住もしくは在勤、在学者対象	参加者数 200名

**[取組の内容]** キーワード： 歯科、レシピ、コンテスト、講演会

生涯おいしく楽しく食べるためには、歯や口が健康でよく噛んで飲み込めることが重要であることから、栄養バランスを考慮した「よく噛んで食べるように工夫を凝らしたオリジナルレシピ」作品を募集し、平成25年2月17日(日)に優秀作品を表彰しました。表彰式終了後には、愛知学院大学歯学部口腔衛生学講座 講師 森田一三先生による「楽しい食事と口腔の健康」の演題で食育講演会を行いました。(金賞作品のレシピは愛知県歯科医師会ホームページ(<http://www.aichi8020.net/>)に掲載しています。)また、リーフレット「レッツ食育! Vol.3」を作成しました。

入賞作品：キッズレシピ部門・高齢者部門・地産地消部門 金賞各1作品、銀賞各2作品

共 催：公益社団法人愛知県栄養士会


後 援：愛知県教育委員会、愛知県農林水産部食育推進課、中日新聞社、社団法人愛知県歯科技工士会、公益社団法人愛知県歯科衛生士会

協 賛：イチビキ(株)、(株)モリタ



### [活動の成果、今後の課題]

表彰式、食育講演会へは、多数の方が参加され、県民の方の食育への関心の深さが窺えました。優秀作品レシピを配布し広く普及することにより、よく噛んで食べる習慣の形成を進めていきます。

【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		

## 食育出前講座「食まるファイブ エプロンシアター」

**取組主体：** 東海市健康づくり  
食生活改善協議会

**連携団体：** 東海市

**実施時期：** 通年

**実施場所：** 東海市内保育園、幼稚園 他

**対象及び参加人数：** 保育園児、幼稚園児など 約 1,000 人

**【取組の内容】** キーワード： 保育園、幼稚園、食まるファイブ、食事バランスガイド、エプロンシアター

東海市健康づくり食生活改善協議会は、子どもたちに食事バランスガイドをわかりやすく、楽しく覚えてもらうため「食まるファイブ」や「食事バランスガイドのこま」のエプロンシアターを作成し、発表できるように取り組んできました。

そして、市内の保育園、幼稚園を始め福祉団体等のイベントで、食育出前講座として合計 10 カ所、約 1,000 人の方に披露しました。




### 【活動の成果、今後の課題】

子どもたちも一緒になって声をかけたり、ポーズをとったり楽しそうに見ていただきました。

参加者からは、「とても楽しかった」、「野菜もがんばって食べる」などの感想も聞かれました。

平成 25 年度からは、東海市健康づくり食生活改善協議会の食育委員会として、より多くの会員とともに、市民の方々にも食育の大切さを浸透させていければと思います。

【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		

## シニアの料理教室

**取組主体：** 尾張旭市健康づくり  
食生活改善協議会

**実施時期：** 平成 24 年 9 月 27 日（木）他 2 回

**実施場所：** 尾張旭市

**対象及び参加人数：** 市内在住、在勤の 60 歳以上 のべ 43 名

**[取組の内容]** キーワード：食生活改善協議会、シニア、調理実習、栄養バランス

シニアの料理教室は、元々は楽々クラブ料理室というシニアクラブさんからの依頼による料理教室でしたが、その楽々さんたちもお年を召して教室に集まることが困難になってきました。

そこで、平成 24 年度からは尾張旭市健康づくり食生活改善協議会の自主活動としてスタートさせました。広報での参加要項としてはおおむね 60 歳以上ということで募集いたしました。意外に応募者が多かったのはうれしいことでした。

料理教室は、年 2 回（9 月頃と 2 月～3 月頃）に行われます。後半の 2 月末の料理教室ではお断りする方も多数いましたので申し訳なく思っています。


献立の内容としては低栄養にならないように、又野菜などもたくさん摂ることができるようなレシピづくりに取り組んでいます。後半の 2 月では干した野菜を使っての料理を行いました。旬の時にたくさん採れた野菜を干して無駄なく生かそうという献立です。ゴーヤ、えのきだけなどを使った吸い物、などです。簡単で無駄なく、シニアの方々もなるほど！と納得していただきました。



### [活動の成果、今後の課題]

今までは決まった方々のみ（シニアクラブ）の参加でしたが、広報での募集で参加される方々も多岐にわたるようになりました。

これからはますます高齢化社会となります。又一人暮らしのシニアの方も増えてきます。特に男性で定年を過ぎて家でゴロゴロしている人も少なくないと思います。そういったプチ高齢の方々にはいかに参加を促すかが課題です。

【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		



## パクパク食育教室

**取組主体:** 一宮市

**連携団体:** 一宮市健康づくり食生活改善推進協議会 ネットワーカー 他

**実施時期:** 平成 25 年 2 月 14 日 (木) 他

**実施場所:** 一宮市

**対象及び参加人数:** 市内の対象年齢児を持つ親とその子

**[取組の内容]** キーワード : 幼少期、保護者、ボランティア、調理実習

一宮市では食の大切さを幼少期より知ってもらうため、1歳半から3歳までの児とその親を対象に年18回(各センターで開催)パクパク食育教室を実施しています。

このパクパク食育教室では、みなさんが普段食べているレトルトカレーに野菜などを上手に取り入れたメニューや、カルシウムがとれるようなおやつを栄養士がデモンストレーションで調理し、参加者の方に試食していただきました。また、幼、少期より食に関わる大切さや食事バランスなどを学びました。

当日は、市内のボランティアの方に協力いただき、調理デモンストレーション中の託児や調理補助、先輩ママとしての食についてのアドバイスなどをしていただきました。



### [活動の成果、今後の課題]

教室に参加することで食事の大切さや、バランスのよい食事の摂取方法などを学ぶことができ、実際に試食することでみんなで食べる楽しさを学ぶことができました。また野菜の大切さを学んでもらい実際に試食をしてもらうことで調理方法の工夫次第でおいしく食べられることを知り、家庭でも工夫のきっかけとなることが期待されます。

現状では参加者人数が定員に満たないこともあるので、常に定員一杯になるよう教室紹介をどのように行なっていくかが今後の課題です。

【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		

# 瀬戸市子ども食育シンポジウム

**取組主体:** 瀬戸市教育委員会  
食育推進委員会

**連携団体:** 各小中養護学校

**実施時期:** 平成 25 年 2 月 1 日 (金)

**実施場所:** 瀬戸市文化センター31 会議室

**対象及び参加人数:** 小中養護学校教員 54 名 及び 保護者 66 名 計 120 名

**[取組の内容]** キーワード : シンポジウム、小中学生、養護学校、教員、保護者

瀬戸市では毎年 2 月上旬頃、「瀬戸市子ども食育シンポジウム」と題して、各学校の教員と保護者を集めて、食育について考える機会を設けています。

本年度は、「瀬戸の食育のあゆみとこれから求められるもの」という内容で基調提案を行い、これまでの瀬戸市で取り組んできた食育の足跡を振り返りました。子どもたちが、望ましい食生活を自ら工夫し、豊かで健康な生活を築いていく基礎を培うために、学校で取り組んできた特徴的な実践としては、以下のものがあります。

長根小学校「教科・領域を連携させて行う食育の実践」 - 『食育の視点を取り入れて』

『食育の視点』を取り入れた、教科・領域を連携させて行う食育の実践

西陵小学校「食ではぐくむ豊かな心」教科等の学習、給食指導、家庭・地域との連携を通して

『豊かな心』の育成を『食』を通して実現させていく」取組を展開した実践

光陵中学校「もちつき大会」

地域の方々へ感謝の気持ちを伝え、餅つきを通して地域との交流を深めた実践

品野中学校「瀬戸焼きそばに挑戦」


買い物や調理を経験し、地域独自の食文化を知り、関心を持つ実践基調提案の後には、愛知みずほ大学短期大学部・上原正子教授による『「これからの食育を見据えて」～学校・家庭・地域で必要なこと～』と題した講演があり、子どもたちをとりまく食環境において、学校や家庭で留意すべきことをお話いただきました。



## [活動の成果、今後の課題]

多くの方に来場していただき、各学校での食育への取り組みについて、学校と保護者が連携を深め、一層の充実をはかることについて共通理解をはかることができました。

また、栄養の先生（栄養教諭・学校栄養職員）たちと、担任の先生方が連携して授業を実践していく必要性についても確認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		

# 親子で元気まる

**取組主体:** 尾張旭市健康課

**実施時期:** 平成 24 年 7 月下旬

**実施場所:** 尾張旭市

**対象及び参加人数:** 市内在住の小学校 1~2 年生くらいの子どもとその保護者  
(昨年度参加人数: 親子 21 組)

**[取組の内容]** キーワード: 健康度評価、元気まる測定、親子、生活習慣、調理実習

尾張旭市では、市民が自分の健康状態や普段の生活習慣について振り返っていただく市独自の健康度評価事業「元気まる測定」を行っています。その一環として、夏休み期間中に小学校 1~2 年生を対象とした「親子で元気まる」を実施しています。これは子どもの生活習慣を親子で一緒に確認することで、子どもだけでなく親の生活習慣を見直すきっかけとなることを目的としています。

調理実習では、栄養満点で作り方も簡単なおやつを作っています。



## [活動の成果、今後の課題]

実施後には実習で作ったおやつと一緒にレシピをお渡ししているので、おうちでも取り入れていただけることを期待しています。

【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		

## 学校給食試食会

**取組主体:** 尾張旭市学校給食センター

**実施時期:** 平成 24 年 7 月 13 日 (金) 他

**実施場所:** 尾張旭市

**対象及び参加人数:** 市内在住、在勤の方 延 126 名

**[取組の内容]** キーワード : 市民等、学校給食、試食


給食を身近に感じていただくために、学校給食の試食会を実施しました。

今年度は、7月13日、9月25日、11月22日、2月27日に市内在住、在勤の方を対象に学校給食の試食会を実施しました。



### [活動の成果、今後の課題]

給食センターの食育施設及び給食を活用し、食の大切さ及び食に関する正しい知識を学んでもらうことができました。

【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		

## 清須市立古城小学校 食育の伝え方

**取組主体:** 清須市

**連携団体:** 食育クラブ「ぐう～goo!」

**実施時期:** 平成 24 年 12 月 13 日 (木)

**実施場所:** 清須市古城小学校

**対象及び参加人数:** 108 人の児童及びその保護者

**[取組の内容]** キーワード：小学生、保護者、食育グループ、講話、食育劇

食育クラブ『ぐう～goo!』は、清須市、北名古屋を中心に食育活動をしているグループです。昨年 12 月 13 日に古城小学校で 1 年生から 2 年生の児童とその保護者を対象に食育のお話と食育劇を行いました。

食育講話では、私達の身体は食べたものが消化吸収されて出来ていて食べ物には命があること、その命を頂いて私達の命を繋いでいることを話しました。

また、食育劇では朝ごはんを食べると脳がしっかり働き元気でいられることや食べ物はバランスを考え、よく噛んで食べること、などを伝えました。


続いて「うんち」についてのお話です。自分のうんちについて考えてもらい、腸の働きの大切さを理解してもらいました。



### [活動の成果、今後の課題]

こういった機会に、親子で参加してもらうことにより、家庭での会話に繋がります。

そして食べることは、楽しいこと、心を豊かにすること、正しく食べることにより健康になれること、自分で正しい食事を選べる子(人)になることをより多くの子供たちに伝え、「食育の輪」が広がるよう活動を今後も続けていきたいと思えます。

【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		

## 食まるファイブを使った食育活動「好き嫌いをせずなんでも食べよう」

**取組主体:** 津島市 **連携団体:** 食生活改善推進員、幼稚園、保育園

**実施時期:** 平成24年8月～11月 **実施場所:** 津島市

**対象及び参加人数:** 市内私立幼稚園1園 公立3保育園 合計164人

**【取組の内容】** キーワード：幼稚園、保育園、食生活改善推進員、食まるファイブ、ゲーム

市内私立幼稚園1園と公立3保育園において、食生活改善推進員と食育キャラクター「食まるファイブ」を使った食育活動を行いました。

最初に子ども達と一緒に手拍子に合わせて、食べられるものと食べられないものの区別を手遊びしながら学習しました。

次に食生活改善推進員が「食まるファイブ」のキャラクターに扮して一人ずつ登場し、それぞれのキャラクターの働きや食品の説明をした後、食品のイラストをペープサート（紙人形）にし、子ども達が二人一組になり、同じ仲間の箱に入れるゲームを行いました。



### 【活動の成果、今後の課題】

参加型のゲームを取り入れ、子どもたちが自分で考えることができました。

今回の取組が好評だったため、次年度も依頼され、これからも活動する園を増やしていきたいです。

また、食品のイラストをペープサート（紙人形）にした仲間わけのみではなく、『主食』『主菜』『副菜』の区分に応用できないか検討しています。

【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		

# 男子！自立クッキング

**取組主体：** 愛西市

**連携団体：** 食生活改善推進員、市内高校

**実施時期：** 平成24年12月4日(火)、5日(水)

**実施場所：** 愛西市

**対象及び参加人数：** 市内高等学校2校、39名

**【取組の内容】** キーワード：連携、男子高校生、調理実習、講義、地産地消

市の食育推進事業の一環として、経済課、健康推進課、栄養教諭、食生活改善推進員、市内高等学校等との共同事業として、若い男性の生活習慣病予防を目指し、これから社会で自立した生活を送る可能性のある高校3年生の男子を対象に「男子！自立クッキング」を実施しています。

この取組は、調理実習と講義を通して食の側面から健康的な生活を送るためのスキルを身に付けてもらえるような内容となっています。

また、地元の農業高校で栽培された農産物（米、ハクサイ、レタス等）や、地元品評会で入賞した農家の食材を入手するなど、愛西市でとれた食材を積極的に使い、地産地消にも目を向けられるようにしています。



## 【活動の成果、今後の課題】

調理実習後のアンケートで「期待通りであった」との回答が約8割で、「今日の料理を家で作ってみたい」との回答が5割を超えており、一定の成果がありました。

【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		

# 小学校における食に関する指導「朝食に野菜を取り入れよう」

**取組主体:** 弥富市

**連携団体:** 弥富市立桜小学校

**実施時期:** 平成 24 年 11 月

**実施場所:** 弥富市

**対象及び参加人数:** 桜小学校 3 年生 177 名 (計 5 クラス)

**【取組の内容】** キーワード：小学生、朝食、野菜、キャラクター、クイズ

桜小学校では、「朝食に野菜を取り入れよう」という目標で、児童への食に関する指導を行っています。

小学 3 年生と 6 年生を対象に食生活アンケートを実施したところ、朝食に野菜を食べている児童が少ないことが分かりました。そこで、小学 3 年生には、アンケートの結果を知らせて問題意識をもたせるとともに、野菜の優れた働きや朝食の役割について理解させ、進んで食べようとする意欲をもたせることを目標に授業を行いました。

授業の始めには、野菜の名前当てクイズを取り入れ、野菜に関心をもたせました。そして、元気くんというキャラクターを用いて、朝食を食べることで体により変化が起こり、朝食には「3つの目覚ましスイッチ」があることをつかませたり、3つの目覚ましスイッチの働きを動作化し、クイズに取り組みさせることで理解を深めさせたりして、児童が楽しく学習できるように工夫しました。

また、自らの朝食を振り返り、問題点を明らかにして今後の目標をもつことにもつなげていきました。



## 【活動の成果、今後の課題】

アンケート結果から、朝食に野菜を食べていない人数を示すと、予想外の多さに児童はとても驚いていました。ワークシートには、「きれいな野菜も少しは食べようと思います」「ちょっとずつでもいいから、いろんな種類のを食べて、全部のスイッチが入るようにしたい」というように、バランスのよい朝食をとろうとする意欲が見られました。また、「今日習ったことを家に帰ってからお母さん、お父さんにも教えたいです」という感想もあり、児童を通じて、家庭でも朝食の大切さを見直すきっかけにもつなげ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		



# 大好評！男性の料理教室

**取組主体:** 美浜町 **連携団体:** 美浜町健康づくり食生活改善協議会

**実施時期:** 平成 25 年 7 月 11 日 (水) 他 **実施場所:** 美浜町保健センター

**対象及び参加人数:** 町内在住男性 7 月 : 32 人 10 月 : 29 人

**[取組の内容]** キーワード : 男性、高齢者、調理実習、旬の料理

高齢化社会を生き抜くために、料理は必須の生活技術です。

この事業は、料理の楽しさを知り、食に対する関心を高めてもらうことを目的として、平成 18 年度より実施しています。


今年度も、夏・秋の 2 回開催し、“男性厨房に入らず”という時代を生きてきた 65 歳以上の男性が集まりました。食生活改善推進員の指導のもと、7 月は五目ちらし寿司や豆腐ステーキ五目あんかけなど 5 品、10 月には鶏の五目蒸し、いわしのつみれ汁など 4 品を作りました。

旬の野菜を取り入れた献立で、季節を感じながらおいしくいただきました。



## [活動の成果、今後の課題]

普段は妻に任せきりの料理ですが、この日ばかりは男性が主役となり、苦勞しながらも楽しそうに料理をしていました。参加者のなかには“これなら簡単に出来る。今度、孫に作ってあげよう”と話している方もみえ、料理を通じて夫婦の絆・家族の絆が、さらに深まるのではないかと感じました。年々参加者も増加している好評な事業ですので、来年度は開催回数を増やして、更なるパワーアップを考えています。

【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		

## 食育の日「たべまるのうた」発表会の開催

**取組主体:** 豊田市

**連携団体:** 豊田市立越戸こども園

**実施時期:** 平成 24 年 6 月 19 日 (火)

**実施場所:** 豊田市役所 南庁舎 1 階ロビー

**対象及び参加人数:** 市民、市職員、豊田市立越戸こども園の年長 55 名と保護者数名

**[取組の内容]** キーワード : 食育キャラクター、歌詞公募、CD、発表会

豊田市では食育キャラクター「たべまる」を活用した啓発をすすめています。

市民のみなさんが食育に関心を持ち、楽しく食育に取り組んでいただくため、歌詞を公募し、CD の制作を進めていた「たべまるのうた」が完成し、たべまるの誕生日である 6 月 19 日 = 食育月間の食育の日に発表会を開催しました。当日は豊田市立越戸こども園の園児が歌や踊りを披露し、市役所を訪れた市民や市職員のみなさんに楽しんでいただきました。



### [活動の成果、今後の課題]

「たべまるのうた」の歌詞には、赤(たんぱく質)、黄(炭水化物)緑(野菜)をバランスよく食べることの大切さを呼び掛ける内容もあり、歌いながら食育について学べるようになっていきます。

みなさんと歌って、踊って、楽しみながら食育について理解していただく機会になりました。

今後、「たべまるのうた」をより一層市民のみなさんに広めるために、関係機関と連携し活用していきます。

【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		

## 親子健康講座「わくわく親子クッキング」

<b>取組主体:</b> 豊橋市	<b>連携団体:</b> 豊橋養鶏農協 コープアドバイザー 他
<b>実施時期:</b> 平成 24 年 10 月 29 日 (月) 他	<b>実施場所:</b> 豊橋市
<b>対象及び参加人数:</b> 親子 13 組、 親子 11 組	

**[取組の内容]** キーワード： 連携企画、市、豊橋養鶏農業協同組合、食育推進ボランティア、親子クッキング

豊橋市では、食事作りのお手伝いをとおして子どもの自己肯定感を高める目的で、2～3歳児とその保護者を対象に、毎年、親子健康講座（親子クッキング）を実施しています。

10月29日に実施した親子クッキングでは、豊橋養鶏農業協同組合の職員を講師に招き、うずらの映像を見ながら、実物大のぬいぐるみでうずらの重さを体感し、たまごに関するお話を聞きました。その後、豊橋市保健所管理栄養士の指導により、豊橋産うずらを使ったお月見バーグと、手作りふりかけ&ラップおにぎりの調理実習を親子で行いました。


2月25日に実施した親子クッキングでは、味噌おでんと手作りふりかけ&ラップおにぎりの調理実習を行いました。また、愛知県食育推進ボランティアに登録しているコープアドバイザーが「食まるファイブ」のパペットシアター、絵本「はらぺこあおむし」の読み聞かせ、野菜に関するクイズを行い、親子で野菜の大切さについて学びました。



### [活動の成果、今後の課題]

2～3歳児は様々なことを自分でやりたいという意識が芽生える時期です。講師から「出来栄えよりプロセス重視！」とアドバイスがあったため、子どもたちが積極的に調理に加わり、うずらの殻剥きやふりかけのゴマすりなどを行いました。保護者から「自分で作るとおいしいね」「上手にできたね」といった言葉掛けがあり、子どもたちは満足した様子で食事をしていました。今後も、お手伝いをとおして楽しい食体験を重ね、自己肯定感を高めることが期待されます。

保護者に対しては、豊橋がうずらの一大産地であることを伝え、地産地消を呼びかけるよい機会となりました。また、「食まるファイブ」を紹介し、バランスのよい食事を意識してもらうことができました。

【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		

## 親子教室「おやつづくりで栄養指導」

**取組主体:** 愛知県国公立幼稚園長会

**連携団体:** 栄養士・食育クラブ(市管内栄養士)

平成 24 年 6 月 8 日(金)

**実施時期:** 12 月 18 日(火)

**実施場所:** 西尾市立平坂幼稚園始め 3 園

西尾市の 3 公立幼稚園 3 園

**対象及び参加人数:** 年長 5 歳児とその保護者 (市内 5 歳児園児数 221 名 その保護者 208 名)

**[取組の内容]** キーワード : 幼稚園児、保護者、栄養三色、おやつづくり(生活習慣)、エプロンシアター

西尾市立幼稚園では、子ども課の栄養士や食育クラブ(市内の栄養士会)を中心に幼稚園食育指導として栄養指導を実施しています。

この栄養指導では、元気な体をつくる食べ物の「栄養三色の話」、正しい生活リズムをつくる「早ね・早おき・朝ごはんの話」、栄養バランスのとれた「親子クッキング教室」などの内容で、子どもたちや保護者の方に食の大切さを知らせていきました。

このほかにも、エプロンシアターや紙芝居を活用したり、幼児食育チャレンジ表を実践したりして、バランスのよい食べ物のよさが分かる機会をつくりました。



### [活動の成果、今後の課題]

講話は、興味をもって落ち着いて聞くことができました。1 学期に聞いた食育クラブの話の内容も良く覚えていて、栄養士の問いかけにも良く反応していました。指導後、給食の食材を見て三色の色分けをしたり、残さないようにしたりする意識が高くなったことが感じられました。

おやつづくりでは、目の前で自分が丸めただんごが茹で上がり、すぐ口にできるということで、子どもたちはとても喜び、親子とも満足できたようでした。後日、参加者から「子どもの食事の様子が変わり『きれいなものも出してね』と言い、よく食べるようになった。」という声が聞かれました。

今後も楽しく活動でき、次に活用できる指導内容の工夫を考えていきたいと思ひます。

【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	食を通じて健康な体をつくるために	2 生活習慣病や過度な痩身等の予防
壮年・中年期	高齢期	職場	地域		

## 子どもの肥満予防等の推進

**取組主体:** 犬山市立犬山幼稚園  
(愛知県国公立幼稚園長会)

**連携団体:** 犬山市保健所

**実施時期:** 平成 24 年 6 月 3 日(日)  
11 月 7 日(水)他

**実施場所:** 犬山市立犬山幼稚園

**対象及び参加人数:** 幼稚園児と保護者 83 組

**[取組の内容]** キーワード : 幼稚園児、保護者、歯磨き指導、肥満防止、給食指導

犬山市立犬山幼稚園では、給食指導及び歯磨き指導の一環として、「肥満予防に関する保護者への啓発や取組」を計画的に行っています。初めて園生活を経験する年少組では、保健師による親子歯磨き指導を受けます。歯の大切さは勿論のこと、よく噛んで食べることや糖分の多いおやつをたくさん与えないようにすることが肥満の予防につながるという指導を受けました。年中組になると親子給食会を行い、試食の後に毎月の献立を作っている栄養士から、1日に必要なカロリーや手作りの良さ、コンビニ等の市販の物は高カロリーで糖分も多く肥満につながる事等について、話してもらう機会を作っています。園児には、各年齢に合った絵本や紙芝居を通して好き嫌いなくよく噛んで食べることを知らせたり、体全体を使って遊んだり運動したりする機会を意識した保育を心がけています。

また、栄養バランスを考えた健康的な給食を目指して毎月栄養士と調理員が献立会を行い、子どもたちが苦手な野菜や魚も多く取り入れるようにしています。調理員は、子どもたちが食べやすい大きさに食材を切り、薄味にする等健康への配慮をしています。担任もよく噛んで食べることを指導しています。保護者に対しては、給食への関心が深まるように地元の食材や給食の献立レシピを紹介したり、毎月1回実際の給食を展示したりしています。配布する毎月の献立表には、食に関する内容を載せて肥満予防の啓発にも心がけています。



### [活動の成果、今後の課題]

歯磨き指導や親子給食会等、ほぼ全員が参加している現状から、保護者の肥満防止への意識が高まってきたのを感じています。保護者の方から「幼稚園に行くようになってから苦手な野菜が食べられるようになりました」「家でも肥満について意識するようになりました」等の声が聞かれ、子どもたちも残さずによく噛んで食べるようになってきました。また、積極的に戸外へ出て、元気に遊ぶ子が増えてきました。肥満予防は、家庭の協力が不可欠なので、今後も保護者と幼稚園が連携しながら、進めていきたいと思ひます。

【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	食を通じて健康な体をつくるために	2 生活習慣病や過度な痩身等の予防
壮年・中年期	高齢期	職場	地域		

## 虫歯や歯肉炎を予防する環境づくりのために

**取組主体:** 半田市立花園幼稚園  
(愛知県国公立幼稚園長会)

**連携団体:** 半田市学校保健会

**実施時期:** 平成 24 年 11 月 15 日 (木)

**実施場所:** 半田市立花園幼稚園

**対象及び参加人数:** 5 歳児年長組親子

**[取組の内容]** キーワード : 幼稚園児、保護者、歯科指導、パネルシアター、講演

半田市の公立幼稚園では、親子共に虫歯予防の意識を高めるために半田市学校保健会主催の歯科巡回指導が行われています。今年度は、花園幼稚園において、教師によるパネルシアターや歯科医による『幼児期の歯の健康と食生活について』の講演、模型や口腔内カメラを使ったブラッシング指導があり、小グループに分かれて歯科医からの個別指導を受けました。

『ムッシバンをやっつける!』のパネルシアターでは、クイズ型式を取り入れて歯にいい食べ物や飲み物を子どもたちにも分かりやすく伝えました。

また、講演やブラッシング指導では、口腔内カメラで画面に映し出された実際の 6 歳臼歯やその周りの磨き残しを見て、子どもたち自身の歯磨きの仕方、保護者の方々の仕上げ磨きの仕方を学び、歯の健康が大切であることを親子で再確認することができました。

グループに分かれての個別指導では、一人一人が染め出しをすることでそれぞれの磨き残しを確認でき、日頃なかなか質問できないことを直接歯科医に相談できるよい機会となりました。



### [活動の成果、今後の課題]

今回の取り組みでは、子どもたちだけでなく、保護者も含めて歯の健康と食生活について意識をもち、親子共に歯磨き、仕上げ磨きの技術の習得ができました。事後アンケートからも「一人一人歯医者さんから歯磨きのアドバイスをいただき参考になりました」「子どもから、“しっかり磨かなくちゃ”と言うようになりました」「おやつを見直すきっかけとなりました」など歯科巡回指導実施前と後では、保護者や子どもたちの意識が大きく変わっていることが実感できました。

今後もこの取り組みを生かし園内での歯磨き指導を進めたり、歯にいい食べ物よくない食べ物を子どもたちと考え合ったりして保護者へも啓発し、歯の健康を通して食育に取り組みたいと思っています。

【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	食を通じて健康な体をつくるために	2 生活習慣病や過度な痩身等の予防
壮年・中年期	高齢期	職場	地域		

## 歯みがき指導

**取組主体:** 名古屋市立神の倉幼稚園  
(愛知県国公立幼稚園長会)

**実施時期:** 平成 24 年 5 月 22 日 (火)

**実施場所:** 名古屋市立神の倉幼稚園

**対象及び参加人数:** 5 歳児親子 50 組

**[取組の内容]** キーワード : 幼稚園児、保護者、歯磨き、歯科指導

名古屋市立神の倉幼稚園では 5 歳児が 6 月から弁当後に歯みがきを始めます。その前に、保健所の栄養士さんや歯科衛生士さんに来ていただき、バランス良く食事をとることや歯みがきの大切さを親子で教えていただきました。

始めに栄養士さんが偏った食事は体に良くないことやどんなものをどれくらい食べるとよいかを、大型紙芝居を使って説明してくださり、子どもたちは真剣に聞いていました。

次に歯科衛生士さんから、6 歳臼歯は「歯の王様」でありとても大切なことや虫歯になりやすいことを聞きました。すると、その後の歯みがき指導では、子どもたちが丁寧に磨こうとしていました。

最後に全員が磨いた後の歯の汚れの染め出しを行い、保護者に仕上げ磨きをしてもらいました。

また栄養士さんや歯科衛生士さんへの質問コーナーでは、保護者から歯ならびなど日ごろ心配していることなど積極的に質問が出されました。



### [活動の成果、今後の課題]

子どもたちと一緒に保護者も、偏食やバランス良い食事についての大型紙芝居を見たことは、家に帰ってから親子で話題にしたり家庭の食事を見直したりするよい機会になったようでした。また、歯みがきをした後、染め出しを行ったことで、日ごろ我が子がどの部分を磨き残しているかや保護者による仕上げ磨きの必要性に気付いてもらうことができました。

保護者の中には「下の子がいるから保健所までなかなか行けないけれど、幼稚園で栄養士さんや歯科衛生士さんの話が聞けるのはうれしい」という声があり、開催の必要性を感じました。今後は、5 歳児だけではなく他の学年の保護者が参加できるような機会を作っていけたらと思います。

【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	食を通じて健康な体をつくるために	2 生活習慣病や過度な痩身等の予防
壮年・中年期	高齢期	職場	地域		

## よい子の歯みがき運動・E6保護育成事業

**取組主体:** 碧南市立棚尾幼稚園  
(愛知県国公立幼稚園長会)

**連携団体:** 碧南歯科医師会他

**実施時期:** 平成24年5月23日(水)  
9月27日(木)

**実施場所:** 碧南市立棚尾幼稚園

**対象及び参加人数:** 5歳児40名、4歳児34名の親子と3歳児33名

**[取組の内容]** キーワード：幼稚園児、保護者、歯磨き指導、歯科指導

幼児期は、乳歯が生えそろうて歯・口の健康づくりについての関心を深め、基本的な生活習慣を身に付けていく時期です。健康な歯があることで、何でもおいしく食べることができます。碧南市立棚尾幼稚園では、よい食生活の推進のための活動の一つとして、「よいこの歯みがき運動」「E6保護育成事業」を市と碧南歯科医師会の協力を得て行っています。幼稚園では食後の歯みがきも実施しています。

内容は春に「よい子の歯みがき運動」として、全園児(3~5歳児)を対象に市の歯科衛生士から、歯の大切さについての講話・歯磨き・うがいの仕方について指導を受けました。5歳児は、6歳臼歯の重要性と磨き方の指導も受けました。秋には「E6保護事業」として園児と保護者を対象に歯科医師を主に染出し・磨き残しのチェックと仕上げ磨き・フッ化物塗布を実施しました。その後、保護者を対象に、歯科医師から講話をしてもらいました。



### [活動の成果、今後の課題]

「よい子の歯みがき運動」では、6歳臼歯の紙芝居を見たり、歯の種類を「奥歯のおくちゃん」「糸切り歯のいとちゃん」「前歯のまえちゃん」「6歳臼歯の6ちゃん」と名付け、それぞれが大切な役割をしていることを絵図や布のパネルを使って教えてもらったりして、子どもたちも歯について関心をもつことができました。その後の保育の中でも歯磨きの時に「まえちゃんを磨きましょう」など教えてもらった名前を使うようにしたことで、歯みがき運動と日頃の保育がつながり効果が上がっています。

「E6保護事業」では、保護者が仕上げ磨きの方法や6歳臼歯の重要性について学ぶ機会になりました。講話では、事前に提出した相談内容について回答してもらい、保護者の不安を取り除くことにつながっています。園児とその保護者が歯の重要性を知り、初めて生えてくる永久歯の6歳臼歯を子どもたちが一生失うことがないように、今後も継続した活動を続け意識向上につなげていきたいです。

【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	食を通じて健康な体をつくるために	2 生活習慣病や過度な痩身等の予防
壮年・中年期	高齢期	職場	地域		



## 企業と連携 いい歯の健康相談

**取組主体:** 社団法人愛知県歯科医師会

**連携団体:** 株式会社ヤマナカ

**実施時期:** 平成 24 年 11 月 8 日(木)

**実施場所:** ヤマナカ メッツ大曽根店

**対象及び参加人数:** 121 人

### 【取組の内容】

キーワード: いい歯の日、スーパー、共同、歯科保健指導、8020達成者

11月8日(木)『いい歯の日』に、ヤマナカ メッツ大曽根店で、歯に関する食育イベントを企業と共同で開催しました。

当日は歯科医師や歯科衛生士により、「歯の健康づくり得点チェックシート」を使って、歯の状態や生活習慣の評価をし、点数に応じて生活習慣を含めた歯科保健指導を行いました。


このチェックシートは8020達成者の生活習慣の中から統計的に優位な項目を10項目選び出したもので、これを実施することにより自分の生活習慣を見直すことが可能となります。

市町村などで開催される健康を目的としたイベントの場とは異なり、買い物客を対象とした場での開催でしたが、日常の食を通してのお口の健康啓発事業として盛況に行うことができました。



### 【活動の成果、今後の課題】

今後も協賛企業と歯科医師会との共同による「来場者参加型のイベント」を工夫しながら継続していく予定です。お口を開けての検診とは違い、チェックシートを用いる事から気軽に参加いただけることと、チェック項目からより深く健康相談に発展し、さらには生活習慣の改善の気付きにつながる事が有効であると感じました。今後、協賛企業の協力が得られるかが課題です。

【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	 食を通じて健康な体をつくるために	2 生活習慣病や過度な痩身等の予防
壮年・中年期	高齢期	職場	地域		

## 「やせ願望の落とし穴にストップ！」 - 食べて美しく...実践編 - 開催

**取組主体:** 公益社団法人愛知県栄養士会・  
食育推進委員会

**実施時期:** 平成 25 年 1 月 26 日 (土)

**実施場所:** 名古屋市港区東邦ガス  
業務用ガス機器ショールーム

**対象及び参加人数:** 県内一般住民及び本会会員 50 名

### 【取組の内容】

キーワード: やせ願望、セミナー、栄養バランス、レシピ、試食

「健康日本 21 あいち新計画」の重点目標の一つに『女性のやせの減少』があります。平成 24 年度「愛知県生活習慣関連調査」によると、20～30 歳代の女性の「やせ」注)の割合は 21.7%、そして低体重の女性の約 9 割が「やせ」を自己評価していないという調査結果が出ています。若い女性のスリム志向は妊婦さんにも波及し、「赤ちゃんの体重 減る一方」「妊婦さん しっかり食べて」といった新聞紙上のタイトルが気になるところです。


こうした状況を踏まえ愛知県栄養士会は、平成 24 年度ヘルシーセミナーのテーマを「やせ願望の落とし穴にストップ！」- 食べて美しく...実践編 - とし、平成 25 年 1 月 26 日、東邦ガス業務用ガス機器ショールームにて開催しました。

注)「やせ」とはBMI (体格指数) 18.5 未満



### 【活動の成果、今後の課題】

第 1 部、名古屋学芸大学 山内恵子先生による講演「やせ願望の落とし穴にストップ！」では、「カウンセリングの重要性が再確認できた」「自己イメージ法はとても参考になった」「食行動の背後に心理が大きく関わっていることが分かった」などのご意見を多数いただきました。第 2 部、- 食べて美しく...実践編 - で皆さんにお配りした『簡単レシピ集』のコンセプトは、簡単! おいしい! 栄養バランス満点!。試食いただいた三つのレシピは「これ一品で主食・主菜・副菜が全～部入っています」「この一品におにぎり一個プラスすればバランスメニューになります」など、実践にすぐつなげてもらえるよう工夫したものばかり。そして試食していただきながら、作り方やポイントを説明する形で進めました。「こんなに食物繊維や栄養素が摂れるレシピが簡単においしく出来ることを知り勉強になった」「レシピの説明も面白く参考になった」「栄養があり簡単で若い人にも作りやすい」など嬉しいご意見を多数いただきました。過度な痩身への警鐘になったと思います。今後も県民の健康増進に寄与できるよう、様々なテーマでセミナーを開催し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	 食を通じて健康な体をつくるために	2 生活習慣病や過度な痩身等の予防
壮年・中年期	高齢期	職場	地域		

## 健康応援情報提供事業（食生活応援メニューの提供）

**取組主体：** 東海市

**実施時期：** 平成 24 年 10 月～

**実施場所：** 東海市しあわせ村トレーニング室  
東海市民体育館

（平成 24 年 4 月～平成 25 年 2 月までの実績）

**対象及び参加人数：** トレーニング室・市民体育館 194 名

**【取組の内容】** キーワード：健康診断、食生活応援メニュー、個別対応、健康づくり

しあわせ村のトレーニング室と市民体育館では、健康診断（血液、尿検査など）の結果と簡単な問診をもとに、一人ひとりにあった「食生活応援メニュー」を提供しています。「食生活応援メニュー」は、エネルギー、バランス、野菜、塩分の4項目を四ツ葉に見立て、それぞれの適量を示しています。

健康診断の結果から四ツ葉の葉っぱの色をかえて表示しており、特に問題の無い方は緑色の四ツ葉になります。肥満で体重の減量が望ましい方は、エネルギーの葉っぱが黄色になるなど、特に意識していただきたい項目が一目で分かるようになっています。

一人ひとりにあったメニューを提供することで、自分の適量やバランスを知る機会をつくり、健康づくりのきっかけにさせていただくことを目的としています。また、自分にあったウォーキングの速さや目安時間、頻度などを判定する「運動応援メニュー」も同時に提供しています。

・提供日 水曜・火曜 9：00～12：00、13：00～19：30

土曜 9：00～12：30

・場 所 東海市しあわせ村トレーニング室 東海市民体育館は、水曜 9：00～15：30 のみ  
健康応援ステーションホームページでも情報をご覧いただけます。

<http://tokai-kenko.jp/index.html>



### 【活動の成果、今後の課題】

健康診断結果から、自分の体の状態を知り、実際に何に取り組んだら良いのかを分かりやすくメニューにして提供しています。メニューを使って、具体的なアドバイスを行うことで普段の食生活を見直すきっかけになっています。また、トレーニング室では、判定後にそのまま運動を行っていく方も多く、運動を始める方も増えています。高齢者や働き盛りの若い世代など多くの方に応援メニューのことを知っていただき、将来に向けた健康づくりを進めていきたいと思います。

【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	食を通じて健康な体をつくるために	2 生活習慣病や過度な痩身等の予防
壮年・中年期	高齢期	職場	地域		

## 飲食店と連携したメニューの提供と情報提供

**取組主体:** 東海市

**連携団体:** 愛知県健康づくり振興事業団  
東海商工会議所、飲食店

**実施時期:** 平成 24 年 10 月 ~

**実施場所:** 東海市内飲食店

**対象及び参加人数:** 市内飲食店 23 店舗 (平成 25 年 3 月の店舗数)

### [取組の内容]

キーワード: 健康づくり、食生活ステーション、市内飲食店、いきいき元気メニュー、食習慣の確立

東海市では、市民一人ひとりの健康づくりを支援・応援する施設等を「健康応援ステーション」として位置づけ、まち全体で健康づくりに取り組む仕組みをつくっています。その中の「食生活ステーション」では、市内飲食店と連携し、「いきいき元気メニュー」を提供しています。「いきいき元気メニュー」とは、エネルギー、バランス、野菜、塩分の4項目を四ツ葉に見立ててそれぞれの基準を定め、その基準を満たしたメニューのことをいいます。

実際に食べて体験することで、自分にあった量を知り、普段の食生活を見直し、正しい食習慣の確立に結びつけることを目的としています。

また、オリジナルのメニュー表を作成し、裏面には、メニューを開発する際に工夫した内容(食べすぎを防ぐ方法や野菜摂取量を増やす方法、減塩の方法など)を記載し、家庭でも実践できる調理方法や栄養に関する情報提供も行っています。

健康応援ステーションホームページでも情報をご覧いただけます。

<http://tokai-kenko.jp/index.html>



### [活動の成果、今後の課題]

実際にお店に足を運び「いきいき元気メニュー」を食べている人の中には、健康づくりに取り組んでいる人、また、これから始めようとしている人、糖尿病や高血圧などの生活習慣病の方などがいます。今後も食べられた方々の意見や反応を伺いながら、飲食店の方と一緒に健康の情報を発信する食生活ステーションの取組みを広げていきたいと思えます。

【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	食を通じて健康な体 をつくるために	2 生活習慣病や過度な痩身等の予防
壮年・中年期	高齢期	職場	地域		

## 夏休みに親子で工場見学 「見て！聞いて！！安全でおいしい飲みものができるまで」の開催

**取組主体：** 愛知県

**連携団体：** サントリープロダクツ株式会社（木曾川工場）

**実施時期：** 平成24年8月10日(金)

**実施場所：** 犬山市

**対象及び参加人数：** 県内の親子10組

**【取組の内容】** キーワード： 親子、工場見学、衛生管理

愛知県健康福祉部生活衛生課では、食に関する正しい知識を深めてもらうため、毎年夏休みに親子参加型の工場見学を実施しています。今年も、県内の製造工場に御協力いただき、清涼飲料水ができるまでを見学しました。

この見学では、白衣に着替えて、従業員と同じように手洗いをし、エアシャワー（強風でホコリをとばす設備）を通過して工場に入る等、厳しい衛生管理が行われていることを体験しました。

また、品質管理検査の一つとして、正しい製品と2種類の製品を混ぜたものとを、味覚で判断する官能検査を体験しました。

これらを通じて、食品製造施設が行っている安全な食品を製造するための取組について、学習していただきました。

URL：<http://www.pref.aichi.jp/cmsfiles/contents/0000055/55769/h24gaiyou.pdf>



### 【活動の成果、今後の課題】

普段見ることができない工場内の、実際に製造する現場を見ることで、食に対する知識や理解を深めることができました。

また、親子で検査を体験すること等により、楽しく学ぶことができました。

参加者からは、「管理体制についてよくわかった」、「製品に対する安心感が高まった」といった感想をいただきました。

【ライフステージ】		【取組の場面】		食を通じて健康な体をつくるために	【プランの取組体系】
乳幼児期	少年・青年期	保幼	学校		3 食の安全に関する信頼の構築
壮年・中年期	高齢期	職場	地域		

# 大学教授等による食育事業講演会

**取組主体:** 尾張旭市学校給食センター

**実施時期:** 平成 25 年 2 月 27 日 (水)

**実施場所:** 尾張旭市

**対象及び参加人数:** 市内在住、在勤の方 28 名参加

**[取組の内容]** キーワード : 市民、大学教授等、講演会

食育の拠点施設でもある学校給食センターにおいて大学教授等による食育事業の講演会を実施しました。

今年度は、2月27日に市内在住、在勤の方を対象に名古屋経済大学 上延麻耶 講師を招いて、『食べて元気～家族で健康生活』と題して食育事業講演会を実施しました。



**[活動の成果、今後の課題]**

食の大切さ、食に関する正しい知識を学ぶことができました。

【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	2 食の安全に関する信頼の構築
壮年・中年期	高齢期	職場	地域		