



食育info

あおもい



青森中央短期大学

あおもい食育サポーター事務局

発行日 平成30年3月

いつでもどこでもおいしく健康的な食事を！

現在、ライフスタイルの変化に伴い、食の外部化や簡便化が進んでいます（図1）。特にお惣菜やお弁当など中食への支出額は急速に増加しています。食の外部化が進むことで家庭の味や地域の食文化が継承されにくくなる他、偏った食事になりがちです。

平成27年9月に厚生労働省から、日本人の長寿をささえる「健康な食事」の普及に関する健康局長通知が示されました（図2）。それを受け、特定非営利活動法人日本栄養改善学会と日本給食経営管理学会が中心になり、栄養バランスのとれた食事がとりやすい食環境整備の推進を行うことを目指して「健康な食事・食環境」事業がスタートしました。この事業は「健康寿命の延伸」を実現するため、外食や中食でも健康に資する食事の選択がしやすい環境を整え、同時に適切な食事を選択するための情報提供の体制整備を行うことを目的としています。

現在、日本は医療費が40兆円を超え、健康寿命の延伸は経済政策の面からも社会の課題となっています。また、現在日本人の食料消費の多くが加工品と外食であるため、外食や中食でも健康に資する食事の選択ができる商品を増やし、適切な情報提供を積極的に整える必要があります。この事業の一環として平成30年4月より、外食・中食・事業所給食で「健康な食事（通称：スマートミール）」を継続的に、健康的な環境で提供する店舗や事業所を認証する新しい制度が始まることになりました。いつでも、どこでも健康でおいしい食事ができる環境が整うことで、より多くの人の健康的な食生活の支援が期待できます。外食だけでなく普段の食事でも「健康な食事（スマートミール）」の基準を意識してみてもいいでしょうか。

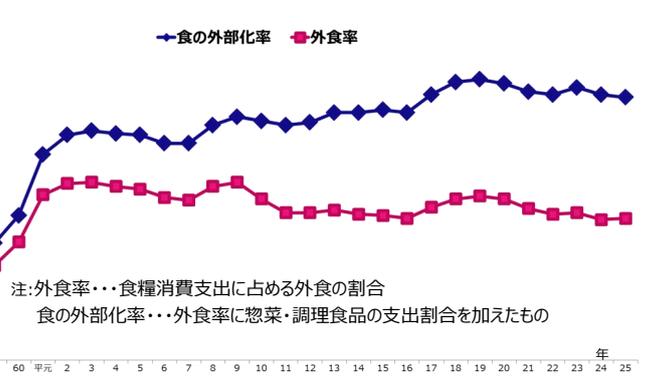


図1 外食率・食の外部化の推移

出典：(財)食の安全・安心財団付属機関外食産業総合調査研究センターによる推計

生活習慣病予防その他の健康増進を目的として提供する食事について(目安)

主菜 (料理Ⅰ) の目安	主菜 (料理Ⅱ) の目安
穀類由来の炭水化物は40~70g	魚介類、肉類、卵類、大豆・大豆製品由来のもののみは30~40g
主菜 (料理Ⅱ) の目安	魚介類、肉類、卵類、大豆・大豆製品由来のもののみは17~20g
副菜 (料理Ⅲ) の目安 <td>緑黄色野菜を含む2種類以上の野菜(4~6種、きのこ類・海藻類を含む)は150~200g</td>	緑黄色野菜を含む2種類以上の野菜(4~6種、きのこ類・海藻類を含む)は150~200g
牛乳・乳製品、果物の目安	牛乳、乳製品及び果物は、摂取入り量1杯は丸ごと提供される場合の1回摂取量を目安とする。果物：乳製品 100~200g(エネルギー100kcal未満)、果物 100~200g(エネルギー100kcal未満)にわたるエネルギー量は、150kcal未満、または600~850kcalに相当しない。
料理全体の目安	【エネルギー】 ①料理Ⅰ、Ⅱ、Ⅲを組み合わせた場合のエネルギー量は600kcal未満 ②単品の場合は、料理Ⅰ 300kcal未満、料理Ⅱ 200kcal未満、料理Ⅲ 150kcal未満 【食塩】 ①料理Ⅰ、Ⅱ、Ⅲを組み合わせた場合の食塩含有量(食塩相当量は1g未満)は2g未満(食塩相当量は1.5g未満)以上の食塩 ②単品の場合は、食塩の使用を控えめにする 【脂質】 ①料理Ⅰが摂取される場合は、従来品と比べ10%以上の削減 ②エネルギー・栄養相違点について、劣化や安全に配慮し、適切な情報提供すること ③全量、半量もしくは適切な割合で摂取すること ④全量、半量もしくは適切な割合で摂取すること ⑤全量、半量もしくは適切な割合で摂取すること

出典：厚生労働省 食を通じた社会環境の整備に向けての通知より 平成27年9月

【スマートミールの基準】

- 1 エネルギー量は、1食当り450~650 kcal未満 (通称「ちゃん」と) と、650~850 kcal (通称「しっかり」) の2段階とする。
- 2 料理の組み合わせの目安は、①「主菜+主菜+副菜」パターン ②「主菜+副食(主菜, 副菜)」パターンの2パターンを基本とする。
- 3 PFCバランスが、食事摂取基準2015年版に示された、18歳以上のエネルギー-産生栄養素バランス(PFC%E; たんぱく質13~20%E, 脂質20~30%E, 炭水化物50~65%E)の範囲に入ることとする。
- 4 食塩相当量は、「ちゃん」と3.0 g未満, 「しっかり」3.5 g未満とする。
- 5 牛乳・乳製品、果物は、基準を設定しないが、適宜取り入れることが望ましい。
- 6 特定の保健の用途に資することを目的とした食品や素材を使用しないこと。



参考・引用：健康な食事・食環境推進事業 <http://smartmeal.jp/>

あおもり食育推進大会2018を開催しました！

青森県では第3次食育推進計画のもと、さまざまな食育の取り組みが行われています。平成29年度の食育事業の一環として「あおもり食育推進大会」が開催されました。今回、主催者でもある青森県食の安全・安心推進課の髙谷さんに大会の様子をご紹介いただきました。

県は、「食育」の普及啓発・取組拡大を図るため、

2月11日（日）、県民福祉プラザで「あおもり食育推進大会2018」を開催しました。当日は、食育サポーターをはじめ、約200名の方々にご来場いただきました。

大会では始めに、今年度県の事業を活用し、食育活動に取り組んだ6つの団体による事例発表を行いました。各団体からは、県内各地でそれぞれ工夫をこらして実施した料理教室や体験学習などの食育活動の報告があり、地域で「食育」の啓発に取り組む意識の高さが伺えました。

【食育団体による報告発表】



続いて、龍谷大学農学部教授の伏木亨先生から「今日からできる食育～健全な味覚を育てる食生活とは～」と題しご講演いただきました。健全な味覚を育てるためには、幼児期からの食教育が重要であり、そのためにも和食を見直し、だしを積極的に活用した食生活に変えていくことが大切との提言がありました。

続いて、九州大学准教授の比良松道一先生と弘前大学の学生によるパネルディスカッションを行い、今年度、弘前大学生を対象に実施した自炊方法を学ぶ講座「若者たちの自炊塾」の取組について、意見を交換しました。学生からは自炊塾に参加したことで、食材への理解が深まり、以前より自炊の回数が増えて健康的な食生活を送ることができるようになったとの発表がありました。

その他、会場では、味噌玉や塩麴、ドレッシングづくりの体験コーナーやあおもり食命人によるスープ提供、弁当販売などが行われ、多くの人でにぎわいました。

子ども食から成人、中高年の食へ
和食を活かした一貫性と柔軟性
嗜好のスタートである幼児期の食教育が効果的
大人になってからも遅くはない
単純継続効果(繰り返して好きになる)

【伏木亨先生による講演】

あおもり食育推進大会2018
若者たちの自炊塾
✓ なぜ自炊塾を受けようと思ったのか？
✓ 最後まで自炊塾を続けた理由は？
✓ 「こんな工夫があれば参加者増えるかも」など、自炊塾への注文はありますか？

比良松先生（写真左）と
弘大生によるパネルディスカッション



塩麴づくりを体験！



県では来年度も継続して、様々な食育の取組を実施するほか、こうした大会を通じて食育の取組を紹介することで、県民の方々に「食育」をより身近に感じてもらいながら、食育の実践を後押ししていきたいと考えています。

（青森県農林水産部食の安全・安心課 髙谷陽子）

食育サポーターの紹介

Q：食育サポーターになったきっかけは？

A：自分たちの仲間でも食にあまり興味がない人や仕事が忙しく、中食を利用する人が多いように感じ、食に関わることを伝えていきたいと思ったことがきっかけです。

Q：食育活動を実践して感じることは？

A：若い世代（30代～40代）に向けた食育の活動依頼が少ないという点です。幼児期・学童期からの食育が大切ですが、そのためにはその保護者の皆さんに、食べることが大切であることや食の基本について知ってもらうことが大切だと考えています。ただ、その世代の皆さんは丁度、子育てや仕事などで自由になる時間が取れないのではないかと思います。そこで家族一緒に参加できる活動や、行政と連携して参加しやすい環境を整えていくことや地域づくりが必要なのではないかと考えています。

Q：食育活動で心がけていることは？

A：健康と食は結びついているという話をするからです。今は食に関する情報が多く、何をどのように食べたら良いか迷っている人も多いと感じます。でも、基本はバランス良く食べることが大切だと考えています。また、対象者のニーズにあった内容になるようにしています。そのためには常に情報を入手したり、本を読んで勉強し、知識を深めています。

Q：今後行ってみたい活動は？

A：野菜をもっと食べてもらうための活動をしていきたいです。野菜にはうま味がたくさんあり、「だし」としても使うことができますし、食物繊維やビタミンなどを摂ることもできます。せっかく豊富な食材がある青森県なので、もっと野菜の摂取量を増やすことができるような活動をしていきたいです。その一つとして生産者の皆さんに向けての料理教室なども行っていきたいです。



中南地区食育サポーター

清野 優美子さん

りんご農家であり、食生活改善グループの会長もされている清野さん。普段から精力的に食育活動を行っています。郷土料理の伝承にも力を入れていて、様々な世代を対象とした料理教室も開催し、皆さんから喜ばれています。とてもお忙しい方なのですが、いつでも明るく前向きで、向上心にあふれています。そんな清野さんからこちらにも元気をもらえました。ありがとうございました。

第12回食育推進全国大会参加レポート



第12回食育推進全国大会に参加してきました。昨年6月29日、7月1日の2日間岡山県岡山市で行われ、来場者は2日間で2万1200人となりました。この大会は、「食育月間」の中核的な行事として、国民の食育に対する理解を深め、食育推進活動への積極的な参加を促すため、毎年開催されている大会です。青森中央短期大学は4回目の出展となり、青森の食を知ろう！～楽しく取り組む食育～というテーマで「あおもり食育すごろく」、「郷土料理の紹介」、「学生が作成した教材（野菜の手ばかり）」、「朝ご飯ブルースのDVD」の紹介を行いました。訪れた方たちは、「青森から来たの?!」、「これはどういう料理なの?」、「リンゴ以外にも色々あるのね」と青森の郷土料理などに興味を示されていました。また、子どもたちは「あおもり食育すごろく」で楽しく遊びながら青森の食について学んでいました。また、行政関係団体、学校給食関係団体、学校・ボランティア関係団体など様々な団体が実際に使用している食育教材や食育の活動紹介などは参考になることも多く、実りある2日間となりました。岡山県内にある栄養士・管理栄養士養成の大学も出展しており、学生たちが熱心に発表や見学する姿も見られました。今年は6月23日、24日に大分で開催される予定です。
(食育コンシェルジュ 千葉 綾乃)



體（体）が大事

おなががすくと、美味しいものを食べたいと思いますよね。好みにまかせてあれやこれや・・・

「おなかいっぱいになるまで食べる」なんてことをしつつ、健康でありたいと願うのも正直な気持ちです。体の事が気になりつつ、病気でもないのに病院に行くのは面倒だと健康診断を受けていない方もいるのではないのでしょうか。しかし、生涯にわたって健康でいるためにはきちんとした体のメンテナンスが必要です。年に1回は健診をうけ、お医者様から「OK」のハンコをもらいたいものです。

体のメンテナンスの1つとして「食」があります。特に青森県は全国平均より塩分摂取量が高いことは周知のことです。塩分の摂りすぎは、高血圧のリスクになります。また、それによって、脳や心臓、腎臓の動脈がダメージを受け、脳出血や脳梗塞、心筋梗塞などの疾患を引き起こしやすくなります。これらの病気は青森県の死亡原因の第2位となっています。こうならないためにも日頃から塩分控え目な食事が必要です。現在、青森県では短命県返上の一環として「だし活」を謳っていますが、県民の皆さんにこの活動がしっかり根付いてほしいものです。だしの味である「うま味」は日本人が発見した味覚で、塩分の摂りすぎと食欲を抑えてくれる効果があります。食事に「だし」のきいた汁物などプラスすることで、満足感を感じ、食べ過ぎを防いでくれます。もちろんだしの効いた料理は塩分が少なくてもおいしくいただけることから、減塩に繋がります。自分にとってどのような食事が望ましいかよく考え、内から外から體をいたわり健康で過ごしたいものですね。

【上北地区食育サポーター 佐藤 トミ】



Information



あおもり食育サポーター活動マニュアルを作成しました！

幼児から高齢者までの特性や栄養上のポイント、食育計画の立て方など、食育活動を実践するためのポイントをまとめたマニュアルを作成しました。初心者の方からお使いいただける内容になっております。あおもり食育サポーター用のマニュアルですが興味のある方は下記お問い合わせ先までお知らせください。（数に限りがあります。）



編集後記

平成29年度もあっという間に終わります。年々、1年が短く感じます。先日、平成28年度「青森県民健康・栄養調査」の結果の概要が公表されました。その中で野菜の摂取量が増加したと報告がされていきました。この結果は県や地域の皆様の取組や活動が実を結んだことになるのではないのでしょうか。まだ目標の350gには届いていませんが、将来の目標達成に向けて、地域や食育サポーターの皆さんと連携し少しでも青森県の健康増進に協力できればと願っています。

お問い合わせ先

青森中央短期大学 あおもり食育サポーター事務局

所在：〒030-0132 青森市横内神田12

TEL：017-728-0121（代表） FAX：017-738-8333