



青森中央短期大学
あおもい食育サポーター事務局

あおもい

発行日 令和5年2月

サスティナブルな食育をめざして—食品ロスをかんがえよう！



元号が令和に改まって5年目を迎えました。その間、新型コロナウイルス感染拡大によって様々な制限・制約ができ、食育活動の在り方も、オンライン活用が推進されるなど変化がありました。

第4次食育推進計画（令和3年度～令和7年度）では、先ほど触れたオンラインの推進の他、環境や食文化を意識した持続可能な社会の実現のために、SDGs（持続可能な開発目標）の考え方を踏まえた食育の推進が追加されました。

持続可能な食の取り組みの一つに、「食品ロス」削減があると思います。農林水産省によると、2020年度の日本における食品ロスの推計値は年間522万t、これを日本人1人あたりに換算すると1日約113g、つまり私たちは毎日茶碗1杯分（150g）に近い量を捨てていることとなります。現在、青森県では「3010運動」や「てまえどり」などを推進し、食品ロス削減に取り組んでいますが、青森県の食品ロスは年間8万5千tと推測され、県民1人あたりで1日約182gと、残念ながら全国平均を上回っています。

青森中央短期大学食物栄養学科の学生とNPO法人青森県環境パートナーシップセンターとが共同で実施したアンケート調査「台所発地球を守る行動調べ」では、環境問題等に関心が高い層に比べ、一般層の方が、実際に取り組んでいる環境配慮行動が低いという結果でした（図1）。

日本の食料自給率は約38%で、それ以外の食料は海外からの輸入に頼っています。しかし、家庭からの食品関連のごみは年間2万9千tとされています。さらに、世界では、9人に1人が食料不足による栄養不足と言われ、問題となっています。

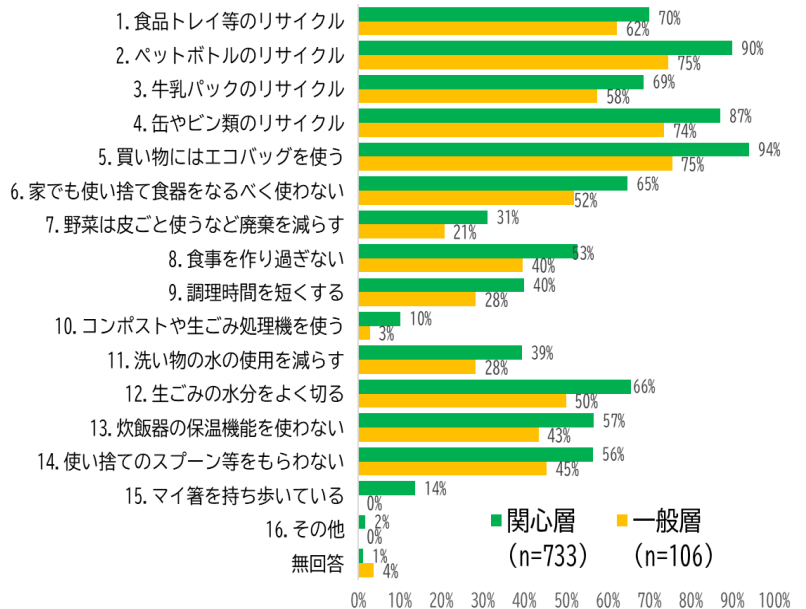


図1 現在取り組んでいる環境配慮行動

上記アンケート調査結果からも、食品ロス等の環境問題に関心がある人は、より良い行動をとる人が多いことがわかります。まずは、より多くの人に食品ロス等について知ってもらうことが、問題を自分事としてとらえ、食品ロス削減につながる行動をとる人を増やすことにつながるのではないのでしょうか。

【 食育ワーキング実施しました！ 】



令和4年10月26日（水）、食育サポーターを対象に「食育ワーキング」を実施しました。

《グループワークの様子》

①「青森県産米を知ろう!!」

令和4年デビューの県産米「はれわたり」をはじめ5種類のお米の食べ比べをしました。それぞれ違った味や食感などがあり、県産米の魅力を再確認できました。



②「あおり食育サポーターの活動紹介」

実際に食育サポーターとして様々な活動を行っているお二人に事例紹介をしていただきました。お二人のお話を伺い、参加者からも、とても参考になったとの声が聞かれました。



③「あおり食育サポーター活動の活性化について」

A、Bの2グループに分かれ、活動の悩みなどを話していただきました。ファシリテーターとしてAグループには柴田学園大学准教授の今村麻里子先生、Bグループには八戸学院大学准教授の佐藤千恵子先生に参加していただき、ワークを進めていきました。



今回のワーキングでこれまでの課題やサポーターさんの悩みを解決できたわけではありませんが、今後にもむけての第一歩になったのではないかと思います。今後も色々な企画を検討し、サポーターの支援に繋げていきたいと思っています。

【 食育ワーキングに参加してーファシリテーターの先生方の感想 】

八戸学院大学 准教授 佐藤千恵子先生

柴田学園大学 准教授 今村麻里子先生

事例報告の講師は、佐藤トミさんと柿崎和江さんのお二人であった。佐藤さんは、参加者のなかでも最高齢ではないかと思われたが、登壇されると年齢を感じさせないパワーがあふれていた。手作りの資料を準備されていて、これがまた実に興味をそそられる内容で、思わず見入ってしまった。他の会員の方からも「講座の組み立て方、特にクイズや実験も取り入れながら、子どもたちにどう理解して貰うか、興味を引き出すかなど参考になった」という意見が多かった。話すトーンも紙芝居を見ているような趣があり、これでは子どもたちも引きこまれてしまうような食育講座になっているのではないだろうか。

二人目の柿崎さんは社員食堂を切り盛りされている方で、調理の際にフードロス意識し、食材を無駄にしないために野菜の皮をむかない方法を取り入れて、社員食堂や食育での調理実習に努めているとのこと。それについては、他の方々からも同様の報告がでていた。

確かに食材の使い方によっては捨てる場所はない。が、今まで捨てていた人たちにしてみたら嫌悪感を持つ人もいると思う。それを理解してもらうためには、自分の経験やひとりよがりの考えを押しつけるのではなく、なぜそうした方がいいのか、それとSDGsとどう繋がるのかなど、きちんと説明できるようなエビデンス（根拠）を準備しておいた方がいいと思われる。

また、参加者の方々から資格取得をしてもそれを生かす機会がない、という意見が多かった。資格を生かすためにはチャンスを待つだけでなく、サポーター同士が集まり、情報を共有しながら積極的に動くことも必要ではないだろうか。一方で、活動していても自分の進め方が正しいのかどうかかわからない、資料の作り方がわからないなどの意見も聞かれた。

これらの課題を解決するために、資格取得後に一人ひとりの食育サポーターの育成を目的とした研修会を開催し、自信をもって活躍できる場を提供するべきだと考える。

10月の食育ワーキング・ワークショップAグループの様子を報告します。こちらの班は食育活動経験2回以下の方方で、未経験という方も3名参加されていました。

皆さんのお話からは食育サポーターになったのが比較的最近で、それはコロナ禍にあり、思うように活動できていないという姿が浮き上がりました。コロナの影響が大きく、食育講座の実施もないために食育サポーターになったはいいが「何をしたらいいのかわからない」「何を求められているのかわからない」という声が聞かれ、具体的には「若いお母さま方に食の大切さを伝えたいと食育サポーターになったはいいが活動の場がない」という方もおられました。先輩方の活動の様子を見ることもできないのでイメージすら掴めないというのが現状のようです。

「活動の場を紹介してほしい」、「食育サポーターとして実績を積むためには何をしたらいいのか教えてほしい」という具体的な要望があり、やる気はあるもののノウハウのなさに悩まれている様子がひしひしと伝わってきました。

解決策として出された意見としては、「まずは活動経験豊かなサポーターさんの手伝いとして参加できる方法はないか?」というもので、初めから一人で活動することに不安を感じるので、手伝いとしてノウハウを身に付けることはできないか?というものでした。また「サポーター一人ひとりの得意分野を明確化し、お互いに足りないところを補い合っチームで活動できるようなシステムを作れないか」という意見もあり、たとえば郷土料理の料理教室は年配者の方がより詳しく伝えられるが、資料作りはパソコンが使える若い人の力が必要になるので、この方々がペアを組めればより良い講座を作れるのではないかと、さらにはこれがサポーター同士の刺激となりノウハウを作る良い機会になるというものでした。

今回はコロナ禍の活動の難しさが浮き彫りとなる意見交換となりましたが、今後に向けた前向きな意見も出され、サポーターさんたちの強い情熱を感じられるものでした。サポーターさんの活動の場が広がることで、青森の食育がより活発になると確信できる研修会でした。

青森中央短期大学 あおり食育サポーター事務局

【お問合せ先】

所在：〒030-0132 青森市横内神田12

TEL：017-728-0121（代表）

FAX：017-738-8333

