

らくよう／晩秋から冬にかけて、落葉樹はすべて葉を落とす。散った木の葉ばかりでなく、木の葉の散る様子も地面や水面に散り敷いた様子も表わす。

らしっく

自分らしく、
粹なくらし



CLOSE UP

身近な食について考える

広島女学院大学 食育ガールズ

仲間の健康を食事面からサポート！
つかんだ大きな自信で、さらなる飛躍を目指す

広島市学校栄養士OB 食育グループ パクパク

長年培った経験を活かして、次の世代へ伝える大きな役割を

一般社団法人ローカリズム推進楽会

食を通して、地域に住む人の絆づくりを目指す

連載

▶Hmi助成支援団体のご紹介 ▶人材バンク 名人 宝人 達人 ▶ようこそ!公民館へ～安芸区内公民館～

▶らしっくレポート・「想い」をカタチにまちづくり学校[活動編] ▶らしっくコラム・“食育”で、自分づくり、人づくり、まちづくり

▶情報の森 ▶プラザ通信



仲間の健康を食事面からサポート! つかんだ大きな自信で、さらなる飛躍を目指す

CLOSE
UP

身近な食について考える

普段の食生活。その奥深さを知ることは、自分へも、周りへも大きな変化をもたらします。
今回は食育活動にさまざまなかたちで取り組んでいる団体を紹介します。

ベジフルメニュー考案の様子

広島女学院大学 食育ガールズ♪

野菜摂取の向上を目指し 自分たちで立ち上がる

学内、学外で「野菜摂取の向上」をテーマに掲げ、平成23年に広島女学院大学の学生6人で結成されたサークルが、「食育ガールズ♪」です。

「もともとは、平成23年に広島市が近い将来、社会を担う人材となり、子育て世代ともなる20代に対し始めた啓発活動「20代のための食育」が、結成のきっかけです。当時、食育活動に組み込みたいと考えていた管理栄養学科の学生たちが、この活動を知りサークルを立ち上げました」。

サークルを指導している、広島女学院大学人間生活学部管理栄養学科の下岡里英教授はこう語ります。

この啓発活動は、望ましい食習慣の形成・食に関する自己管理能力の育成を図るために、趣旨に賛同する広島市内の大学と企

業などが連携し、大学生の新しい発想や企画力を生かすことからスタート。7大学33人の学生が参加しました。その中で、「食育ガールズ♪」は、学内の食堂で提供されるメニューに注目。統計的に見て、学生は全体的に1日の野菜の摂取量が少ないことから、成人女性が1日に必要な野菜摂取量を調整した日替わりの献立を1か月ごとに作成して、食堂に提供。「ベジフルメニュー」として学生や教職員の健康を食事面からサポートすることを始めました。

日々の忙しい学生生活の中でも、 仲間のために役立ちたい思い

その後、学内において「食育ガールズ♪」の活動が広まっていくにつれて、メンバーも増加。平成27年度は、22人が在籍するまでサークルの規模は拡大しています。「管理栄養学科の学生たちは、日頃の講義や実習が多く、忙しい日々を過ごしています。そのような中で、1食とはいえ食堂の献立を考えることは、少なからず

負担になっているはず。しかし、学生たちは自分たちの取り組んでいる事が、他の学生や教職員の健康を支えていることに対して、大きな自信を持っています。また実際に食堂を利用して



▲ ベジフルメニューの一例

いる学生や教職員からの評判も良く、今では1日100食用意されているこの「ベジフルメニュー」は、午前中の講義終了後から10分ほどで売り切れになります」と下岡教授は語ります。

主体的な活動を目指して 新たな取り組みにもチャレンジ

さらに平成27年度は、「食育ガールズ♪」として、ひろしま地産地消推進協議会との連携で「ひろしま地域食材PR促進事業」にも参加。広島県産の小松菜を使った複数のメニュー開発に取り組みました。完成したメニューを大学の学祭や地域のお祭りで提供して、人気投票で食べた人の意見を聞き、平成28年2月には地産食材をアピールするイベントで発表し、試食会も予定しているそうです。



▲ 学生たちによる食育講座の様子
(安芸太田町)

「サークルを立ち上げて4年が経過。メンバーも増えて、学内での認知度も高くなってきました。しかし結成当時の考えでもある、主体的な学外・地域活動への参加はまだ達成できていません。将来、管理栄養士を目指す学生にとって、地域への社会活動は大きな経験になると同時に、財産になるはず。中途半端な気持ちではできないので、「野菜摂取の向上」というテーマは変えず、これから学生の意識を高めて、そのチャンスをつかみたいですね」と下岡教授は語ってくれました。

学生ならではの計り知れない情熱で、仲間である学生や教職員、さらには地域の人たちの健康サポートに食事面から取り組むチャレンジに、大きな可能性を感じました。



▲ 「食育ガールズ♪」の皆さん

らしっく c o n t e n t s

Vol.43
落葉号
2015.11

特集

01 身近な食について考える

- ▶ 広島女学院大学 食育ガールズ♪
- ▶ 広島市学校栄養士OB 食育グループ パクパク
- ▶ 一般社団法人ローカリズム推進楽会

05 Hm助成支援団体のご紹介

- ▶ アリスガーデンパフォーマンス広場事業実行委員会
- ▶ 特定非営利活動法人虹橋の会
- ▶ 特定非営利活動法人ヒューマン支援ネット

07 人材バンク 名人 宝人 達人

- ▶ たのしい腹話術・パネルシアター
- ▶ 風船らぼ

09 ようこそ! 公民館へ・安芸区内公民館

10 らしっくレポート

- ▶ 「想い」をカタチに! まちづくり学校 [活動編]

らしっくコラム

- ▶ “食育”で、自分づくり、人づくり、まちづくり
比治山大学 健康栄養学部 管理栄養学科
学科主任
前大道 教子 教授

11 情報の森

15 プラザ通信



【表紙写真】毎月1度、ベジフルメニューを集めてバイキング形式で提供する様子

長年培った経験を活かして、次の世代へ伝える大きな役割を

広島市学校栄養士OB 食育グループ パクパク

専門家の立場から子どもに正しい食生活を教える

広島市内の小中学校に40年近く勤務し学校栄養士として指導にあたってきた経験を活かして、心と体を育む食に関する指導教室を開いているのが、「広島市学校栄養士OB 食育グループ パクパク」です。

「退職後、それまでの経験を活かしたいと思い、同じく元学校栄養士の須山千鶴さんに相談したところ趣旨に賛同してくれたので、一緒に活動を始めました」と語るのは代表を務める天畠裕美子さん。平成26年夏に結成後、秋から本格始動。広島市内の幼稚園、小学校での講演活動をスタートし、平成27年春に白川裕子さんが加わり現在は3人で活動しています。

食を取り巻く社会環境が大きく変化し、食生活の多様化が進む中、朝食を取らないなど、子どもの食生活の乱れが指摘されています。子どもが将来にわたって健康に生活していけるように、栄養や食事の取り方など正しい知識に基づいて自ら判断し、食をコントロールしていく「食の自己管理能力」や「望ましい食習慣」を子どもたちに身につけさせることが必要です。

約20年前から全国的に食育に対するニーズが高まり、平成17年には栄養教諭という職が制度化されました。広島市でも現在25人の栄養教諭が採用され、学校栄養職員と共に児童生徒の食育指導にあたっています。その中で、実際に広島市内の小中学校で指導してきた3人は、児童生徒だけではなく、もっと小さい頃からの食育が大切であり、保護者にも食に対する意識を高めてもらうことが必要だと考えて活動しています。



▲ 幼稚園で開いた食育講座の様子



▲ 食育講座での調理の様子



▲ 食育講座で作ったメニュー

子どもから大人まで分かりやすく、食の大切さを伝える

活動は、保育園、幼稚園、小学校、中学校での紙芝居等を使った出前授業で子どもや保護者、先生への食育の話が中心ですが、時には実際にその場で調理する事もあります。「紙芝居や教材を使うことで、子どもから大人まで分かりやすく説明できます。子どもには、ご飯を食べることがどれだけ大切で、楽しいことなのかを理解してもらっています。それが、食べ物の好き嫌いを無くすことにも繋がります。また保護者には、子どもと一緒に学び、その学んだ事を踏まえて子どもと一緒に料理を作ってもらえれば、親子の交流にも繋がると考えています」と、出前授業で使うオリジナルの紙芝居や教材を自ら作っている白川さんは語ります。

今後は、出前授業の機会をもっと増やして、子どもや保護者の食に対する意識をもっと高めていきたいそうです。「紙芝居や座学だけではなく、例えば豆が持っている栄養成分について話をした後、実際に豆料理をその場で食べる機会ができれば、豆を食べる習慣をつけるきっかけになるのではと考えています」と天畠さん、須山さん、白川さんの3人は、今後の夢を語っていました。

子どもたちの将来の健康を考え、それぞれが培ってきた経験を活かして食育に取り組む皆さんの姿は、食の大切さを次世代へ伝える大きな役割を担う大切な活動であると感じました。



▲ 保護者を交えた食育講座の様子

食を通して、地域に住む人の絆づくりを目指す

一般社団法人ローカリズム推進楽会

<http://www.local-fan.or.jp/>

食にまつわるあらゆる事柄を、さまざまな活動を通し、理解してもらう

「食」に通じるさまざまな体験や情報を発信し、地域の人との絆づくりを手伝う中で、地域産業や地域観光の活性化を目指す団体として、平成26年7月に結成されたのが「一般社団法人ローカリズム推進楽会」です。

代表を務めているのは、食にまつわる専門家として、各地の郷土料理の研究・取材とそれに基づいたレシピ開発や執筆など幅広い活動を行っている平山友美さん。もともとは、平山さんが広島市の食育推進会議委員としての活動をする中で、もっと食を通して地域交流を図っていきたくて考え、サポートしてくれるメンバーとともに会を始めました。

「会の名称にも付けた「ローカリズム推進」という言葉には、「地域愛を育む」という意味が込められています。地域の人の食、農・漁などの体験を共にする機会を創出して、食体験を通じた絆づくりを手伝うことで、もっと食への理解が深まっていく、と考えています」と平山さんは語ります。

主な活動としては、作り手（生産者）と食卓を共にする会、暮らしの知恵を授かる会、身近な食材で学ぶ会、大人の社会見学などの講座、さらには産地体験と交流の場の企画・実施、料理教室の開催など、食にまつわるあらゆる事柄を、分かりやすい観点で捉えた豊かな内容です。



▲ 「身近な食材で学ぶ会」の様子



▲ 「身近な食材で学ぶ会」の様子

食の大切さを男性に理解してもらうそれは、体調改善にも繋がる

また平山さん自身が携わっている食育推進会議の場で検討され、平成27年9月からスタートしたのが、「食育☆男塾」です。これは、食に対する男性の意識を高めていく事を目的に始まった講座です。

「特に中高年の単身赴任世帯の男性は、食に対する意識が薄いこともあり、自炊率がかなり低いのが実情です。自炊率が低いと健康に影響を及ぼす場合があります。少しでも食に対する意識を高めることが、体調改善にも繋がっていくのでは、と考えています」。

講座では、単に調理をするだけでなく、実際に買い物から始めたり食材への知識を学んだりしています。また廃校になった小学校を会場に使うことで、地域との交流を深める事も行っています。

「食育は、1回学ぶだけではなかなか理解することはできないので、継続する場を作って、啓発していけたら」と、今後について平山さんは語ってくれました。

食の地産地消が叫ばれ、幅広く浸透する中、ただ単に消費するだけでなく、食を通して、さまざまなかたちで地域の人がつながる絆づくりに取り組む皆さんの姿に今後も注目です。



▲ 代表の平山友美さん



「食育☆男塾」の様子▼▶

