

食育推進会議委員からの「奈良らしい食育」の施策提言

今井委員・・・P. 1

奥田委員・・・P. 2

中村委員・・・P. 3

野村委員・・・P. 4

松田委員・・・P. 5

峯下委員・・・P. 6

委員氏名 今井 清継 (日本ケイーストア協会関西支部)

「奈良県らしい食育」を実現するための具体的な対策、取り組み等（アクションプランの案）
をご自由にご記入下さい。

平成22年奈良県女性の就業等意識調査結果報告書（概要版）より

1. 全国に比較し奈良県の女性は、出産・育児期に専業主婦になる傾向があり、さらに、子育て後に再就職をする人の割合が低くなっている。
2. 就業意識調査結果報告の回答者の8割の人は就業意欲を持っている反面、働けない人達の理由が「子どもの育児や教育への専念」41.2%、「家事への専念」22.8%と高くなっている

上記の1. 2. の事実を奈良県在住の20歳以上50歳未満の女性が持つ「奈良県らしさ」と考えると、食事メニューへの関心や情報を待ち望んでいると推察できる。

- このことから、
- ① 「家庭内食育の強化」⇒ 家庭内での安全・安心な食生活知識の向上
 - ② 地場商品を切り口として奈良県らしさを（食事メニュー等）アピール（奈良県の地場商品の定義が必要であるが）
 - ③ 大阪に隣接している有利さを用いて県外へ①・②等の情報発信
- の3項目についての取り組みが考えられる。

以上

「奈良県らしい食育」を実現するための具体的な対策、取り組み等（アクションプランの案）をご自由にご記入ください。

食育の大切さ（健康保持・改善、健康維持による医療費の低減、行儀作法・コミュニケーションなどにも良い影響を与えることなど）を広報し、関心を持ってもらい、幼児から高齢者、事業者まで啓発することにより、実施できるようにするのが重要と思います。

1. 広報

- (1) 国、県、市町村が取組んでいることを県民に知ってもらう。（知らない人が多すぎる）
- (2) 奈良 県民だよりに、高齢であるが健康・元気な方、食事改善によりメタボを克服した方、骨粗鬆症に注意をして高齢だが膝に不都合がない方などの生活習慣や努力を取材しシリーズで紹介する。
- (3) 子ども、あるいは親子の農業体験の実施拡大。
- (4) 食育月間、食育の日のイベント開催とポスター、県民だより等による広報。
- (5) 県庁や企業の食堂において食育の日に定食メニューを提供して、栄養バランスの紹介、追加すればなおよい栄養などについて説明する（ポスターによる事前お知らせをすることが望ましい）。

2. 関心を持ってもらう

- (1) 地場産使用の給食時に、子どもたちに食材の紹介や食育についての簡単な説明と家庭へチラシを持ち帰ってもらう。
- (2) 子ども料理教室開催により料理作り、お菓子作りに興味を持ってもらい、食育に繋げる。
- (3) 子どもたちにプランターで栽培できるミニトマト、ゴーヤ（グリーンカーテン効果により節電にもなる）、ネギ、パセリなどの紹介や種子の配布。
- (4) 過食、偏食、運動不足、孤食、不規則な食事、食事抜きなど好ましくない生活習慣について、アニメビデオなど作成し指導する。（家庭への貸し出しもする）
- (5) メタボをなくす運動を実施。アニメビデオ作成し活用する。
 - ①お酒、ご飯は腹八分目
 - ②1週間7万歩運動
 - ③県、市町村のスポーツ振興課の活用
 - ④歩こう歩こう運動（奈良県の史跡めぐりなどのイベント）
 - ⑤地産消費による身体のスリム化

3. 食育実施の啓発

- (1) 料理を作るのが面倒で、インスタント料理、レトルト料理や外食に頼る方のために、短時間で栄養のバランスのとれた料理のレシピの作成、料理教室の開催。
- (2) 親子、祖父母あるいはリタイアした方のための料理教室の開催。

私が提案するのは、次の年齢層に的を絞ったものである。

●対象：小学生・中学生・高校生

●提案事項：「高校生を活用した食育の推進」

●理由：食育の大切さは、誰もが認識していることであろう。そんななか、食の大切さを一番学んでほしいと思うのは、子ども（小・中学生）ではないであろうか。

なぜならば、奈良の未来を背負う子どもたちに、健全なる食の教育をおこなうことが、今後の、「食」に対する姿勢を確固たるものにすると感じているからである。

私が提案するのは、横の関係における食育指導である。

学生に対して、大人（教師や、外部講師）が指導をおこなうことではない。それは、縦の関係での教授は、一方向に学びが終わる可能性がある。さらに、小学生の高学年や中学生に至っては、ある程度、食の嗜好が完成しつつある中、無理に教育として知識を積み上げさせるのではなく、一人ひとりの個性を尊重した中で、好ましい「食」のとらえかたを考えさせるべきである。

そのためには、互いに学び会える関係である高校生を講師としてむかえ、食教育の促進をおこなってはどうかと考えている。つまり、横の関係での学びである。これは、教育実践において必要性の高い学習になる、と私は考えている。

学業などで忙しい高校生に協力してもらうことは、大変なことであるかもしれないが、「食」を通して、物の大切さ、感謝すること、そして、「命の大切さ」を学ぶことにもなるので、互いにとってもメリットは大きいと考える。

人と人のつながりを大事にする奈良県だからこそ、できる新しい「食育」ではなかるうか。

大和野菜を例にとって考えた場合も、高校生に、専門家の指導により大和野菜についてまず学んでもらった後、次に、小・中学生に対する指導案を考えてもらう。奈良には、農業を専門に勉強する高校もあるので、その力を活用するのも良いと考える。これらの実践は、高校生にとっても、奈良の「食」について深く考えることにつながり、さらに「食」を人に教え、伝えることで、より深く学ぶことにもなる。小・中学生にとっても、身近な存在の先輩から学ぶことで、より質の高い学びができ、さらに「食」に対する学びの意欲も向上させるのではないかと考える。

委員氏名 野村 由佳

奈良県では、奈良県食育推進会議を持ち色々な立場の方が参加して推進計画の見直しをされています。色々な団体が一緒にすすめられることを絞り込んで、キャラクターやスローガンを決め、あちこちで露出を高める工夫をしてはどうでしょうか。またこうした団体が連携して取り組めることもあるのでは？と期待します。単独では動きにくい市町村や地域の諸団体、NPO、事業者等も巻き込んで、幅広くすすめることで、さらなるボトムアップが図れないでしょうか。

そのテーマづくりは、アンケートの分析による課題に沿ったもの(たとえば共食、食事バランスの見直し、地産地消等)を相談できればいいと思います。

アンケートから読み取れる奈良県の食育の課題に基づいて、より実践的な施策を打ち出せたらと思います。「ライフステージ別」のわかりやすい、取り組みやすい強化課題を持つことは有効で、またそこにアンケートの結果を生かすことが「奈良らしさ」ではないでしょうか。

さらに、震災以降、食の安全・安心への関心の高まりから、奈良の地にあっては地産地消への関心も高まっていると思われます。奈良の食の現状、歴史や伝統、新たな取り組みについて正しく理解し、みんなで支えていくことが大事だと思います。

周知には、より幅広い人により身近なこととして興味を持ってもらいたいと思うので、推進計画やアクションプランを持ちにくい市町村や、企業・ボランティア団体等を色々な形で支援することも強化できたらと期待します。

委員長名 松田和枝 (奈良県食生活改善推進員連絡協議会)

「奈良県らしい食育」を実現するための具体的な対策、取り組み等（アクションプランの案）
をご自由にご記入ください。

- ・ せんたくんの食育ポータル
せんたくんから各市町村の保育園、幼稚園、小学校（低学年）へ
出前食育をする。
母・子への食育啓発。食へる事は生える事の大切さのアピール。
食育への力を身につける
 - ・ 中学生、高校生へは大和の食材をあいにくのテーマで
自分で作る簡単メニューの調理実習の実施。
 - ・ 食育の日（19日）、市町村のイベント時に、大々角夕に
大和の食材のアピール。（公共機関、スーパー等で）
 - ・ 食材の特徴、効用等の提示。
 - ・ 食材販売店。
 - ・ 手作り食品（ジャム、かき、ジュース、
伝統食等）
 - ・ 食材使用のレストラン、食堂
 - ・ 食材使用の簡単メニュー
- の紹介、ポスター、パンフレット、冊子等を
配布。
試食、試飲、販売。

「奈良県らしい食育」を実現するための具体的な対策、取り組み等（アクションプランの案）
をご自由にご記入ください。

- ・各ライフスタイルに応じて、奈良の郷土食や伝統料理について、学習を深めることにより、食に対する関心を高める。
- ・奈良県特産（地元産）の農畜水産物を用いた、食卓の
換えるような機会をもちける。
- ・大和野菜を栽培し、収穫した野菜を調理、食することにより、食の大切さ、感謝の気持ちの醸成を図る。