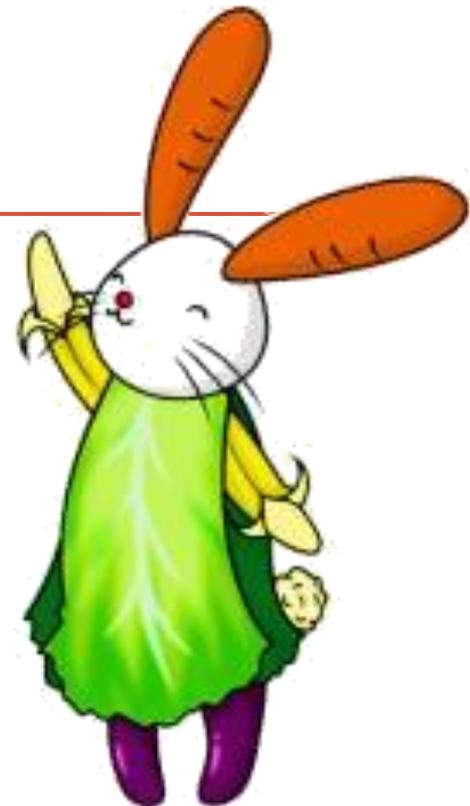


自治体等と連携した ヘルスチーム菜良の 食育活動について

帝塚山大学現代生活学部食物栄養学科
准教授 岩橋明子



ヘルスチーム菜良の 活動について

これまでの活動内容 他



ヘルスチーム菜良とは

- 同世代や地域住民の食生活・健康づくりを応援することを目的に、奈良県内の4つの管理栄養士養成施設が連携した食育ボランティアサークル

あゆみ

平成21年10月	奈良県内4大学に結成
平成25年11月	ヘルスチーム菜良協議会設立
平成28年 6月	農林水産省「食育推進ボランティア表彰」受賞

メンバー(平成30年7月現在)

畿央大学	35名
近畿大学	70名
帝塚山大学	49名
奈良女子大学	27名
合計	181名



ヘルスチーム菜良キャラクター
ミーゴちゃん

活動内容及び頻度

4大学連携での県・市町村や関係団体が実施するイベント等への協力参加	年1, 2回
各大学ごとの県・市町村や関係団体が実施するイベント等への協力参加	年数回
ヘルシーランチ開発やレシピ提供など	年間を通して定期的に
事業のための準備や打合せ	週1回程度
4大学での交流・発表会	年1, 2回



食育の推進とヘルスチーム菜良の活動

- 第3次食育推進基本計画の重点課題



若い世代を中心とした食育の推進



多様な暮らしに対応した食育の推進



健康寿命の延伸につながる食育の推進



食の循環や環境を意識した食育の推進



食文化の継承に向けた食育の推進



若い世代を中心とした食育の推進①

- ・ 子どもたちへの食育～4大学連携によるイベント参加協力～
おでかけ健康フェスタ(主催:奈良県)
 - 親子で答える食育クイズ
 - 色合わせゲームによるバランスチェック
 - 間食の摂り方に関する展示 等



若い世代を中心とした食育の推進②

- 子どもたちへの食育～2大学連携によるイベント参加協力～
親子減塩教室（主催：奈良県）
 - 親子で楽しく体験しながら学べるブース（クイズ、ゲーム、カルタなど）



せんとかんも
参加！



食生活改善推進員
さんによるみそ汁試
飲もありました

若い世代を中心とした食育の推進③

- ・子どもたちへの食育～各大学によるイベント参加協力～

絵本のケーキ作り(主催: 橿原市)

- 絵本「ぐりとぐら」のカステラづくり



奈良市食育フェスタ(主催: 奈良市)

- 野菜クイズ
- さわって当てよう
- 食育紙芝居 等



若い世代を中心とした食育の推進④

・中学生への食育

中学校食堂で提供するメニューの共同開発

- 中学校の生徒会からの提案メニューを食堂提供用に試作



若い世代を中心とした食育の推進⑤

・ 高校生への食育

文化祭への参加

- 食や健康に関する展示
- 食や健康に関するクイズやゲーム



オープンキャンパス

- 食育SATシステムによる栄養診断
- 栄養相談
- 食や健康に関する展示
- 体組成測定



若い世代を中心とした食育の推進⑥

・ 高校生への食育

出張課外授業

- 食事のバランス、野菜の大切さに関する授業
(奈良県「県内大学生が創る奈良の未来事業」優秀賞による政策)



若い世代を中心とした食育の推進⑦

・大学生への食育

学生食堂やカフェとコラボしたヘルシーメニューの開発



POPで健康情報
を提供

若い世代を中心とした食育の推進⑧

・大学生への食育

学園祭

- 奈良県産の野菜を活用したスイーツやヘルシーな軽食などを販売



ミラノ風春巻
近畿大学



野菜のパウンドケーキ
奈良女子大学

おからコロッケ(かぼちゃ、
プレーン、カレーチーズ)
帝塚山大学

多様な暮らしに対応した食育の推進

こども食堂

- 調理のお手伝い
- 参加者との共食



食文化の継承に向けた食育の推進①

・ 地産地消の取組～産官との連携～

奈良県産品を使用した弁当等の開発

(奈良県・サークルKサンクス)

- 弁当2種、おにぎり1種、スイーツ2種を共同開発



開発にあたり、
企業との商談、工場見学、
学生によるプレゼン
などを実施

食文化の継承に向けた食育の推進②

・ 地産地消の取組～地域との連携～ 彩マーケット・旬彩メルカート

(主催:奈良市)

- 野菜に関する情報の展示
- 奈良県産野菜レシピ作成配付 等

ならスイーツコンテスト

(主催:ならスイーツプロジェクト)

- 奈良県産野菜を用いたスイーツの開発
- 奈良県の特産品PR 等



旬彩メルカート

10月10日(土) 伊賀守屋が市場のCOCOAで、
地域で生産された新鮮野菜を中心に旬彩メルカートを開催。
協議会と消費者の協力で学校と市民が地域産品を消費し、
ぜひお買いあげの仕方を紹介します。

お問い合わせ 奈良県農林部 電話0742-24-5142(平日 8:30-17:15)

月	
日:	産品名

10月10日(土) 伊賀守屋が市場のCOCOAで、
協議会と消費者の協力で学校と市民が地域産品を消費し、
ぜひお買いあげの仕方を紹介します。

お問い合わせ 奈良県農林部 電話0742-24-5142(平日 8:30-17:15)

トマトコンテスト

◎実施 2016年10月10日(土)伊賀守屋が市場
◎趣意 エドモートのトマトがおいしいことやトマトの栄養が豊富、
一つ一つ食べてみてほしいと、色づいておいしいもの、
◎内容 7月～8月(トマト栽培の最盛期)に
◎実施場所 エドモートの色づいたトマトには収穫の喜びがあり、お土産
にぴったりです。

トマトの選び方

材料	2人分	材料	2人分
ミニトマト	10～12個	砂糖	200g
生クリーム	4～6巻	卵	2個
生クリーム	お好みで		

作り方

- ① トマトの皮をとり、塩を軽くつけて乾かしてから、洗ったお湯で3分ほど洗って、ザルにあげて乾かしてから食べやすい大きさに切る。
- ② エドモートのミニトマトを、選別する。
- ③ 白だしと水を混ぜ合わせ、ミニトマトと生クリーム、砂糖で作り出す。
- ④ 卵に割り、200gの生クリームをまぜ、
<お好みで生クリーム>

ミニトマト(個)	砂糖(g)	卵個	生クリーム
10	100	2	200

※作成: 奈良県農業学校食品開発科「フルーツチーム」



食文化の継承に向けた食育の推進③

- 地産地消の取組～地域との連携～

奈良市食育フェスタ(主催:奈良市)

- 食育カフェ(イベント内企画)でのスイーツ提供

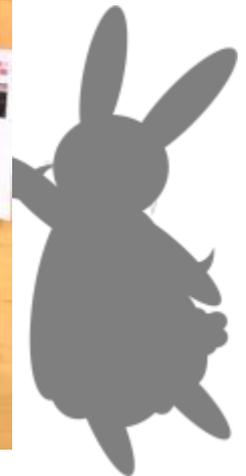
奈良市食育カフェ(主催:奈良市)

- 食育カフェ(飲食店等で食について考えたり体験したりする機会を提供)でならスイーツコンテストグランプリ作品の提供

米粉と古都華使用



協力:奈良の
うまいものプラザ



4大学交流会

農林水産大臣表彰の
評価ポイントは
4大学での連携・協働でした！

- 各大学の1年間の活動発表
- 各大学で開発したスイーツ等の試食とレシピ紹介
- 今後の活動に向けた意見交換
- レクリエーション



大学生サークルによる食育活動の特徴

【利点】

- 管理栄養士養成施設で学んだ知識や技術を活用することができる
- 大学生ならではのアイデアで若い世代にアピールすることができる

【課題】

- 学校行事(授業や定期試験など)との関係で活動時間に制約がある
- 毎年代表やメンバーの入れ替わりがある

PDCAサイクルに基づいた活動をさらに継続・発展させていくためのしくみづくりの検討が今後も重要



今後の活動予定

大阪ガスさんとの連携

- 奈良県内の小学校で実施されるエコ・クッキング、和食だし体験講座への協力
- 4大学交流会・学習会inハグミュージアム

これからも、4大学連携でお互いに高め合いながら、管理栄養士養成施設で得た知識や技術と大学生ならではのアイデアを活かして、行政・企業・各種団体と連携した食育実践活動にとりこんでいきます！



自治体と連携した ヘルスチーム菜良の活動

奈良市との連携事例より



奈良市食育ネットについて

奈良市食育つながるネットとは

- 平成27年4月から開始した食育推進事業
- 地域で活動している団体同士の連携協働を進めることを目的
- 参加団体：48団体(平成30年5月現在)

近畿大学・帝塚山大学のヘルステーム菜良が参加



事業の根拠

食育基本法

国：第3次食育推進基本計画（平成28～32年度）

県：第2期奈良県食育推進計画（平成24～平成29年度）

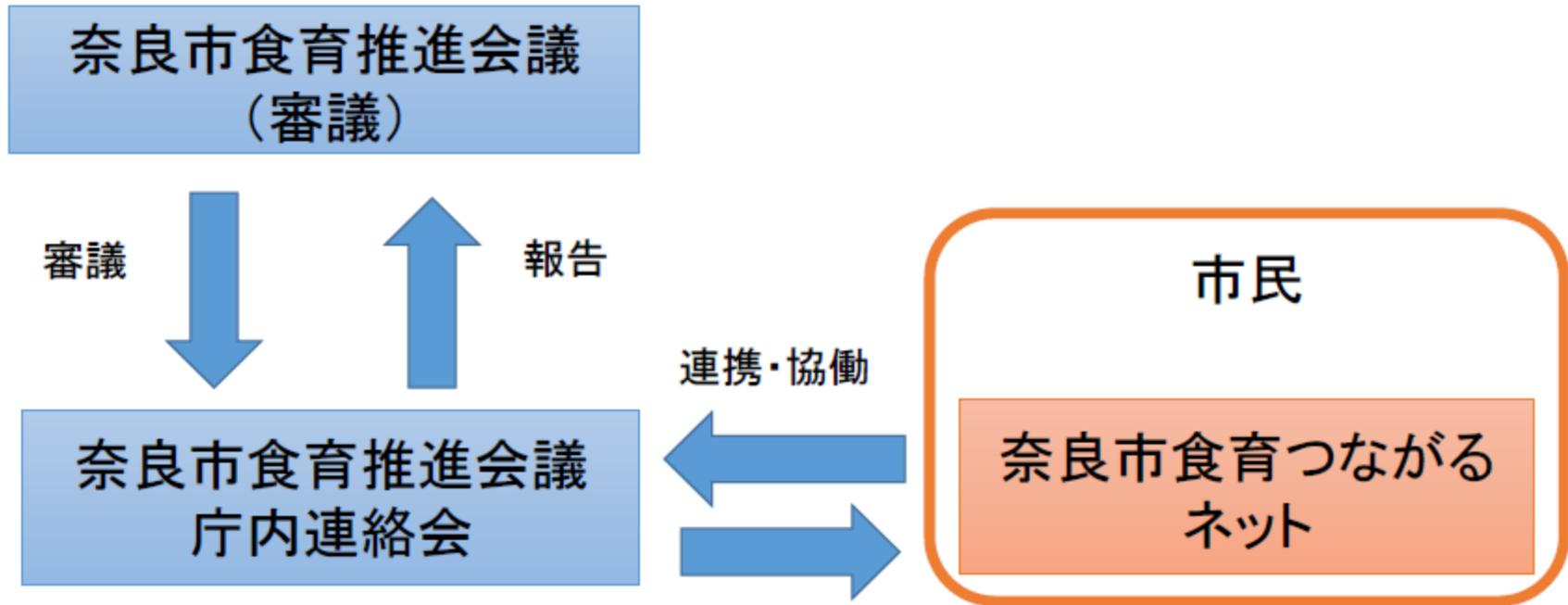
第2次奈良市食育推進計画

市の関連計画

- ・奈良市21健康づくり<第2次>
- ・奈良市地産地消促進計画
- ・奈良市データヘルス計画

奈良市第4次総合計画（平成23～32年度）

奈良市の食育推進体制

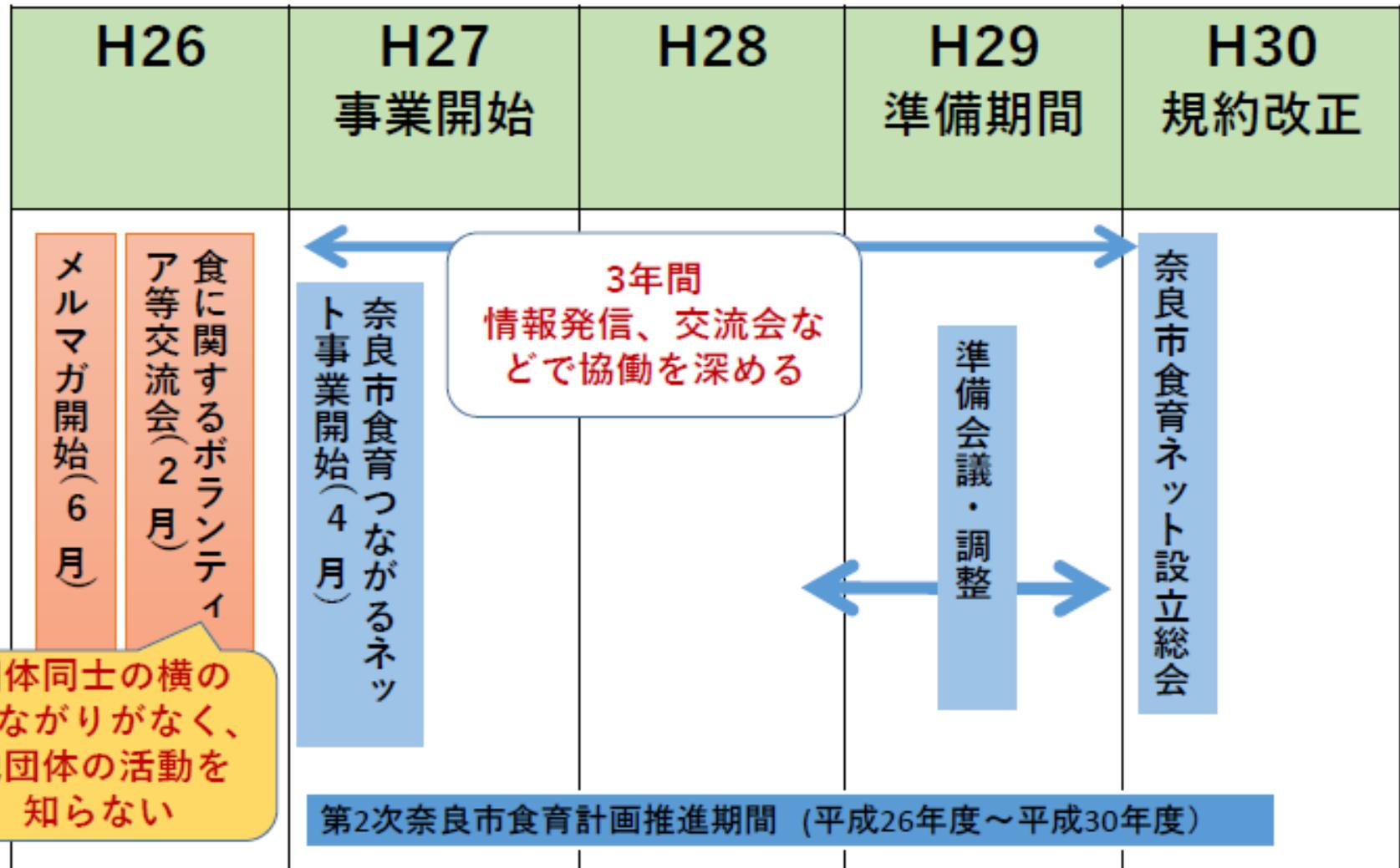


第2次奈良市食育推進計画(H26年度～H30年度)

理念

「食」を通じて健全な心とからだを培い
健康で豊かな生活が送れるまちづくり

これまでの経緯



主な取組実績(平成27～29年度)

目的	内容
情報発信 団体の活動の見える化	<ul style="list-style-type: none"> ・団体の活動を市ホームページに掲載 ・メルマガ、ツイッター ・情報誌食育だより発行(年1回以上)
食育の知識・関心を高める 顔の見える関係づくり	<ul style="list-style-type: none"> ・食育講演・食育セミナー(年2回) ・交流会(年2回)
協働促進 食育への関心を深める	<ul style="list-style-type: none"> ・食育フェスタ(毎年6月) ・食育カフェ

詳細は市ホームページ、食育だよりをご覧ください

取組ポイントと成果

- 組織でつながる(継続性)
- 団体が「できること」を見える化(連携促進)
- 顔のみえる関係づくりが進んだ(連携促進)
- 団体の食育活動の見える化(波及性)
- タイムリーな情報発信(情報共有)
- 協働イベントの開催(協働推進)

参加団体:11団体(H27年5月)→48団体(H30.5月)
地域団体の活動が見え、連携協働が進んだ
平成30年度農林水産省食育活動表彰受賞

「奈良市食育推進会議」の農林水産省 平成30年度食育活動表彰受賞について

【食育活動表彰の目的】

- ボランティア活動、教育活動、農林漁業、食品製造・販売等その他の事業活動を通じた食育関係者の取組を対象として、その功績を称えるとともに、その取組の内容を広く国民に周知し、食育を推進する優れた事例を全国に展開していく。

【奈良市の受賞理由】

- 「食育つながるネット」では、食にかかわるさまざまな業種・業態の個人・団体と連携する際に、それぞれで「できること」「協力を求めたいこと」をあらかじめ見える化し、参加者間で共有し、新たな食育活動につなげてきた「先進性」と、3年間、参加者の増加を見ながら続けてきた「継続性」、本事業を通じ、地域で、異業種連携による実践的な取組がなされてきた「有効性」や「波及性」、「実践性」の5つの項目で、表彰審査で高い評価を受けた。



組織でつながる ～奈良市食育つながるネット参加状況～

H30.7.19現在
53団体

平成30年5月
48団体

平成27年5月
11団体



参加してよかったこと

- ・ 地域の他の活動がわかった
- ・ 新しい方の参加がふえた
- ・ 活動が見えるようになった
- ・ (講師など) 依頼が増えた

顔の見える関係づくり ～奈良市食育つながるネット交流会(例)～

日時:平成27年9月

参加者:21団体 34名

(教育機関、保育所、ボランティア団体、
職能団体、事業所、飲食店、飲食店、行政等)



参加者感想まとめ

- ・他の団体の活動が知れた。
- ・活動の悩みが共有できた。
- ・縦だけでなく横のつながりの大切さを感じた。
- ・参加して視野が広がった。

食育活動の見える化

～市ホームページでの活動報告～

平成 29 年度 奈良市食育つながるネット参加団体 取組報告

団体名	奈良ヤクルト販売		
取組み名称	出前授業、健康教室、料理教室		
実施主体	奈良ヤクルト販売		
実施日	下記参照	対象	下記参照
奈良市食育推進計画における6つの目標・その他の目標(該当に○を)	<input checked="" type="checkbox"/> バランスのとれた規則正しい食生活	<input type="checkbox"/> 安全な食を選ぶ力を身につける	
	<input type="checkbox"/> 朝食での野菜摂取	<input type="checkbox"/> 地域の食文化を学び次世代に伝える	
	<input type="checkbox"/> 若い世代の朝食摂取	<input type="checkbox"/> 食に対する感謝の気持ち	
	<input checked="" type="checkbox"/> その他(おなかの健康、認知症予防、メタボ予防)		
内容	<p>○こども園、保育園、バンビホームでの出前授業 「おなかの健康についての話とアニメ上映」</p> <p>平成 29 年 6 月 14 日 辰市バンビホーム 40 名 平成 29 年 6 月 20 日 都南保育園 49 名 平成 29 年 6 月 23 日 柳生子ども園 29 名 平成 29 年 7 月 5 日 学園南保育所 100 名 平成 29 年 7 月 12 日 月ヶ瀬子ども園 30 名 平成 29 年 10 月 11 日 伏見保育園 120 名</p>		
	<p>○公民館、自治連合会、福祉センターでの健康教室 「認知症予防、メタボ予防、免疫力、栄養学について等」 29 年 5 月 17 日 都祁福祉センター高齢者学級で健康教室 56 名</p>		



伏見保育園



月ヶ瀬こども園



辰市バンビホーム



協働によるイベント開催 ～奈良市食育フェスタ2017～

- 平成29年6月4日(日) はぐくみセンター-1,2,8階
- 参加者 市民980名
- 協力団体 15団体



調理実習



バケツ稲体験



手洗いチェック



たべる・たいせつ展示



食育カルタ



米粉と古都華スイーツ

奈良市食育つながるネットから食育ネットへ 目指す方向性

○健康寿命の延伸、奈良の食文化継承
など食にかかる様々な地域課題に
主体的に対応していける体制づくり

→奈良の食やまちの魅力を発信



奈良市食育ネット設立総会・交流会

H30.5.25 於:奈良市保健所・教育総合センター



SNSを活用した情報発信

The image displays three screenshots of the Facebook page for '奈良市食育ネット' (Nara City Food Education Network). The top screenshot shows the navigation menu with options like 'Discussion', 'Members', and 'Events', alongside a photo of a group of people at a meeting. The middle screenshot shows a collage of photos related to food education, including a group of children and a plate of food. The bottom screenshot shows a post from the group with a large white egg graphic and the text '奈良市食育ネット'.



実践の環を広げよう

