

第8回 健康寿命をのばそう！アワード〈母子保健分野〉企業部門 取組概要

企業名	大阪ガス株式会社	
取組タイトル	食育プログラム「和食だし体験講座」による健全な食生活の啓発・普及	
WEB サイト URL	http://www.osakagas.co.jp/shokuiku/wadashi.html	
健やか親子21 (第2次)取組課題 ※当てはまるものに✓ (複数可)	<input checked="" type="checkbox"/> 基盤課題 A「切れ目ない妊産婦・乳幼児への保健対策」 <input checked="" type="checkbox"/> 基盤課題 C「子どもの健やかな成長を見守り育む地域づくり」 <input type="checkbox"/> 重点課題①「育てにくさを感じる親に寄り添う支援」	<input checked="" type="checkbox"/> 基盤課題 B「学童期・思春期から成人期に向けた保健対策」 <input type="checkbox"/> 重点課題②「妊娠期からの児童虐待防止対策」

取組の概要(取組の背景・目的・対象者・成果・今後の展開など)

**【取組の背景】** 食環境が大きく変化し、外食や中食が増え家庭料理離れが進んでいる結果、油脂や塩分の過剰摂取、味覚障害など、子どもたちの偏った食生活が問題となっている。大阪ガスでは、大正時代から料理教室をはじめなど、食育に携わってきた。2008 年からは小学生向け教材「食育 BOOK」を発行し、「身体・健康と食べ物」などを解説した教材、指導のてびきを配布すると共に、教育・保育関係者を対象に「子どもたちの心と身体の健康」などをテーマとしたセミナーや研究会を開催し、食育に注力してきた。これらに加えて 2017 年に、和食のユネスコ無形文化遺産登録を契機に、家庭の健全な食生活実現への一助となる実践的なプログラムとして「和食だし体験講座」を開設した。

**【目的】** 子どもの成長・発達において味覚は幼少期に形成される。五感を動員した、おいしい、楽しいといった体験は、自己肯定感を促し、意欲・食欲・好奇心・探求心など生きるための基本的な能力を養うと言われている。和食だしのおいしさ、健康への効果などを学ぶことによって、すべての**子どもたちが健やかな成長のための食生活のあり方、家庭料理の大切さを理解すると共に、家庭で実践**してもらうことによって、子どもが健やかに育つ社会の実現をめざす。

**【対象者】** 小学生（高学年）、小学生（低学年）と保護者、幼・保・こども園の子どもと保護者、児童養護施設の子どもと教職員、中・高・大学生（次世代の保護者、教育関係者候補）、子ども教育関係者、地域・自治体関係者など

**【方法】** 和食だしのもたらす健康的かつ健全な食生活の啓発・普及を目的として、**鯉節や昆布などの本物のだしを味覚体験し、調理実習すると共にだしの歴史や文化を学ぶ「和食だし体験講座」プログラムを展開した。**

開始 2 年目の 2018 年度、**小学高学年向けの家庭科出張授業（223 回 7,618 人）、親子料理教室（35 回 968 人）、教育関係者向け研修（18 回 433 人）や自治体のイベント**などで実施。近畿 2 府 4 県の地域とつながる体験型食育活動として幅広い層から好評を得ている。また、妊産婦や乳幼児への保健対策のために、認定こども園や行政の子育て課などと連携して、**子育てに関わる親や妊産婦向けの「子育て講座&和食だし体験講座」**などを開催し、大きな反響を得た。さらに地域の食育ボランティアなどと連携して**児童虐待などの経験を持つ児童養護施設の子どもたちへ自立支援や健全な食生活のための食育・料理講習**を展開している。

↓和食だし体験講座をする講師



↓だしの味覚体験をする親子



↓こども園で「子育て講座&だし味覚体験」



**【成果】** 参加者のほぼ全員にアンケートを実施、集計した。参加者の気付きや学びを把握すると共に、小学生に対しては、自宅に持ち帰って保護者の方からコメントをもらうことで親子のコミュニケーションにも役立っている。講座で得た知識や体験が家庭や生活の中に取り入れられると共に、健康的な暮らしに向けた親子の行動変容が見られている。

参加者からは「**自分でだしをとって健康に良い和食を作りたい（子）」「どんどん和食を食べて、強くて健康な体になりたいと思った（子）」「小学校の内に和食の「だし」について学べた事により、健康的な料理に興味が出たと言ってくれたのをうれしく思った（親）」「だしの良さ、健康面での良さを学ぶことにより、日本食の大切さが伝わったと思う（親）」**などの感想が寄せられ、健全な味覚や嗜好形成、子育てを楽しめる気づきを得られるなど有意義な機会となっている。

**【今後の展開】**引き続き、地域や教育機関と連携した地域ぐるみの子育て支援などを目的とした食育プログラム「和食だし体験活動」を広く展開することで、健全な食生活への変革を推進すると共に、小学校での受講経過後、家庭での行動変容についてもアンケート調査し、効果を定量的に検証していきたいと考えている。