

子どもたちが生涯健康な 食生活を送るための食育実践

一般社団法人とくしまCSA風土 代表理事
食習慣プロデューサー
管理栄養士 金村真友子

自己紹介

金村真友子



福岡県大牟田市出身
徳島大学医学部栄養学科卒業
ワゲニンゲン大学院
栄養/健康学科修了

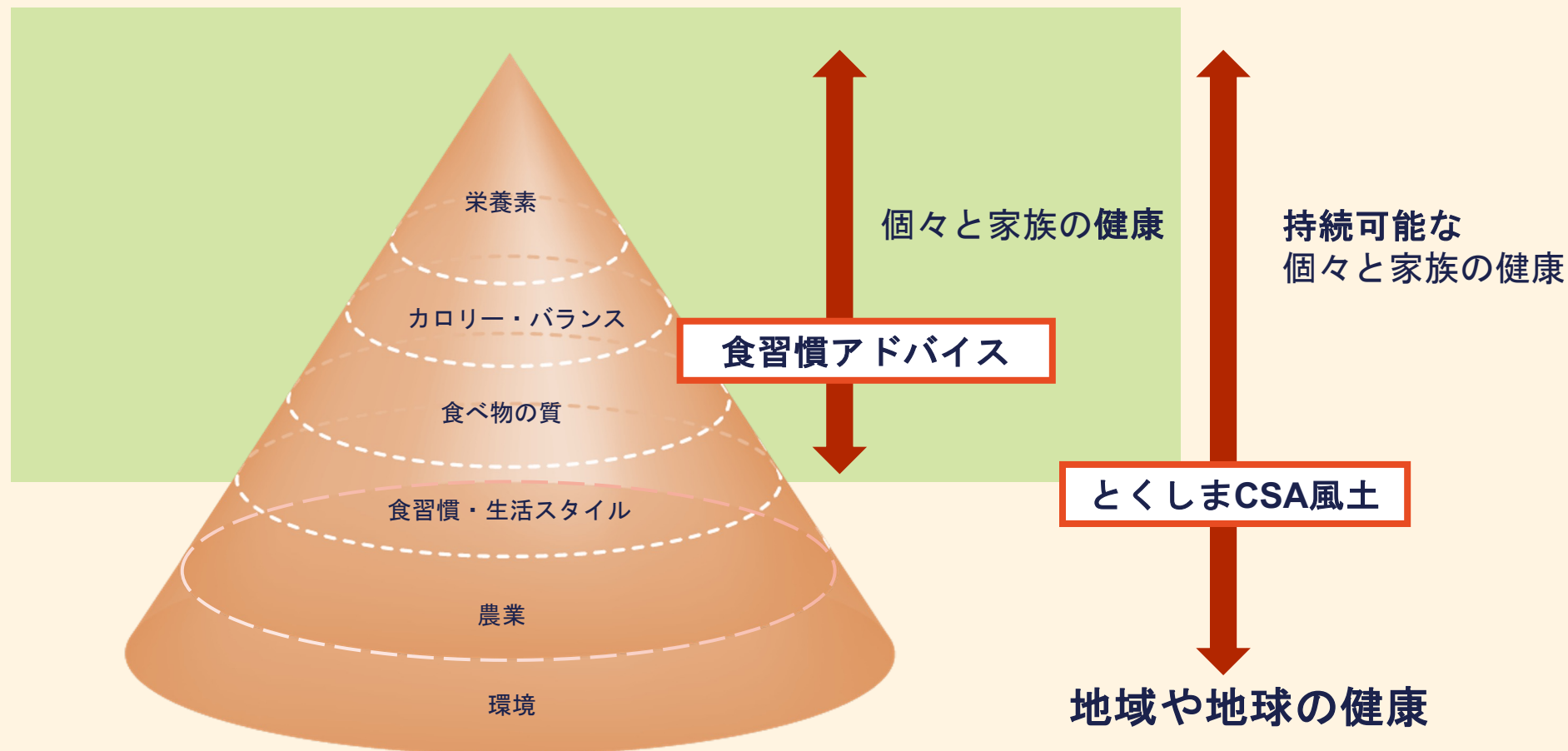
管理栄養士 食習慣プロデューサー
一般社団法人とくしまCSA風土代表理事

人々の食の選択をより健康的なものにするため
に、消費者行動・行動変容をテーマに活動



写真 : <https://www.sg-network.org/en/news/20210127-boesch-boden-spies-extends-its-product-portfolio->

食育活動のあり方と取り組み



今日お伝えしたいこと

✓ 子どもの健康状態と課題

✓ 小学校での3回の食育プログラム



食べ物の質

食事のバランス

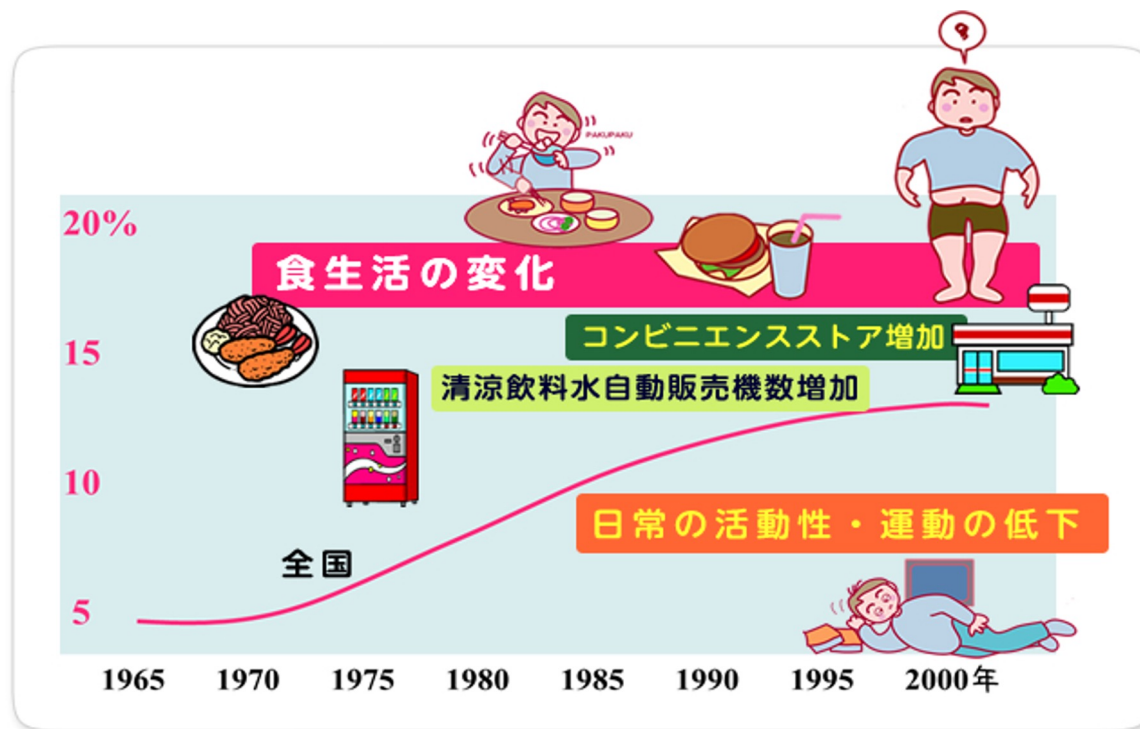
食べるを考える

✓ とくしまCSA風土の活動

子どもたちに健康になってほしい！

子どもたちが将来にわたって健康であるために

子どもの健康を保つために食生活の改善で解決できる課題は多くある



“現在の児童生徒には、肥満・痩身、生活習慣の乱れ、メンタルヘルスの問題、アレルギー疾患の増加など、多様な課題が生じている。”

「現代的健康課題を抱える 子供たちへの支援」
文部科学省より

課題を解決するのは
日々の食習慣です。

“子どもの肥満は…食事・おやつ・ジュースなどの過剰摂取、
食事内容のバランスの悪さ、さらに運動不足などによって起こる“

子どもの食習慣は家庭と給食で作られる

給食・家庭の食事を改善することが一番の近道

	月	火	水	木	金	土	日
朝	家庭	家庭	家庭	家庭	家庭	家庭	家庭
昼	給食	給食	給食	給食	給食	外食	子ども 食堂
夜	家庭	家庭	家庭	家庭	家庭	家庭	家庭

わかっている。
でも・・・。

仕事しながら食事を
作るのは大変



便利な方法が
あったらいいのに

食費をたくさんは
かけられないな。。

わたしは、子どもたちに、
健康になってもらうため
の、、、。

今日お伝えしたいこと

✓ 子どもの健康状態と課題

✓ 小学校での3回の食育プログラム



食べ物の質

食事のバランス

食べるを考える

✓ とくしまCSA風土の活動

小学校における食育プログラム

わたしたちの食の選択で未来を変える。を考える食育プログラム。

エシカル消費から学ぶ食の重要性

1回目 食べ物の質の授業 45分×2回
「環境と食の調和を意識した食の選択」
環境にやさしい食事は私たちの体にもやさしい食事

2回目 食事のバランスの授業 45分×3回
「健康であり続けるための食習慣の形成」
一汁一菜でバランスが取れた食事ができる

3回目 食べるを考える授業 45分×1回
「健康であり続けるための食習慣の形成」
食事で体が変わることを認識する



1 回目 食べ物の質の授業

「食で、本当に、
世界がかわるきがした。」

食べ物の質の授業

食事する人が食の選択を気をつける→体も地球も健康になる

環境にやさしい消費者行動とは

環境に負荷をかけない持続可能な
フードシステムを作るための食の選択

※地球温暖化、温室効果ガス、農業、地元の食材、フレンチなどについて
調べ学習をして新聞にまとめた



1 週間に家庭で食べる食事の違い

「左はプラスチックが多い。」



Hungry Planet : Peter Menzel & Faith D'Aluiso

超加工食品が多い食事と非加工食品が多い食事

「右の方がお腹いっぱいになりそう。」



1575 Kcal
High Energy Density



1575 Kcal
Low Energy Density

Used with permission from Dr: Barbara Rolls, Penn State University

地産地消（90%以上県内食材を使った）のフレンチコースの昼食

生産者さんの思いを大切に料理をするフレンチシェフのパフォーマンス







2回目 食事バランスの授業

「え、おみそしるって、
こんなに、おいしんだ。」

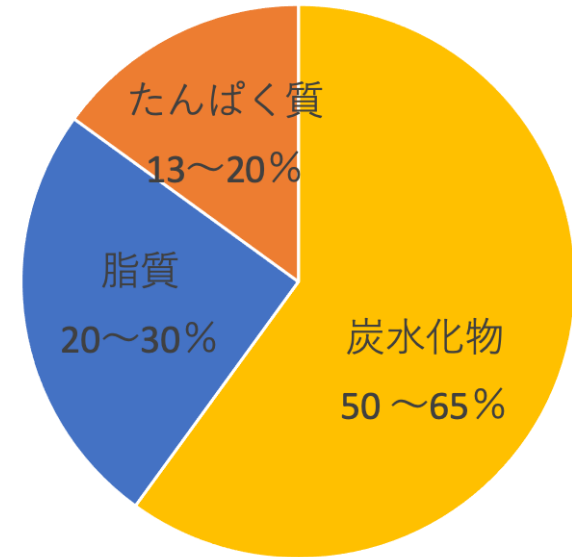
食事のバランスの授業

毎日の食事のバランスを整えることで色々いいことがあるんだよ。

理想的な食事のバランスとは

和食の良さを通して食事のバランスを学ぶ
バランスの取れた食事で体が変わる事例があることを知る

理想的なPFCバランス

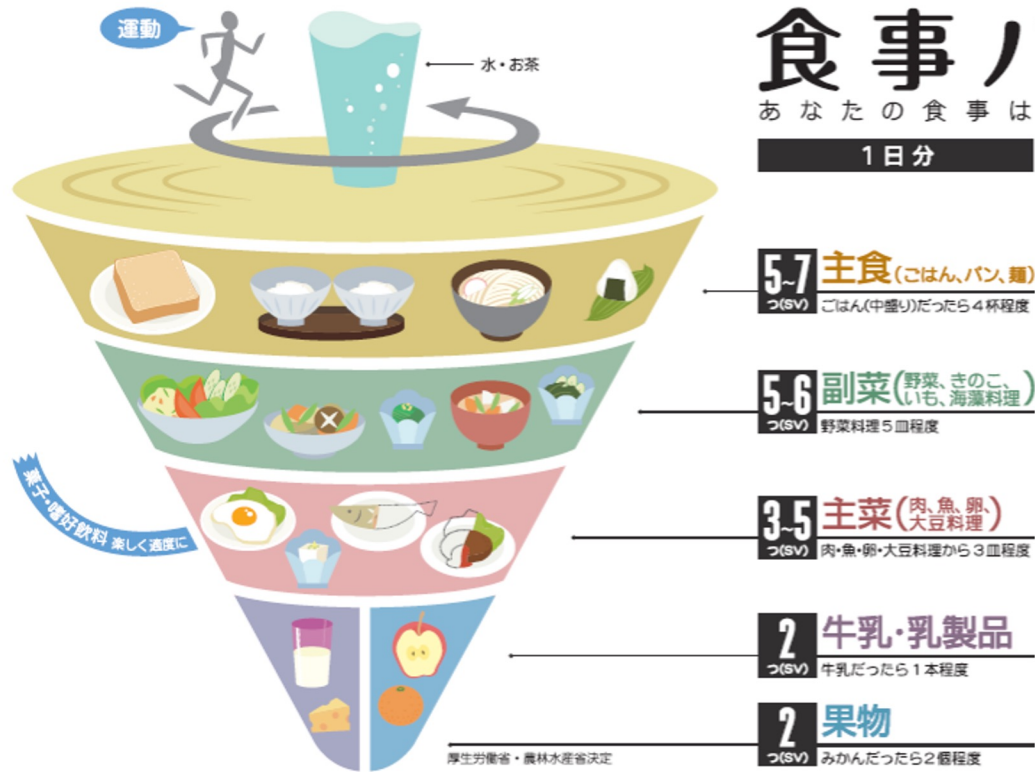


たんぱく質（P）：筋肉や血管、皮膚や髪などの身体組織の主成分
脂質（F）：細胞膜やホルモンの原料、エネルギーを蓄える役割
炭水化物（C）：筋肉や脳の主要なエネルギー源



食事のバランスガイド

意外と知らない。知っていても実践が難しい、バランスの良い食事。



食事 バランスガイド

あなたの食事は大丈夫？

1日分

料理例

5~7 主食(ごはん、パン、麺)
ごはん(中盛り)だったら4杯程度

5~6 副菜(野菜、きのこ、海藻料理)
野菜料理5皿程度

3~5 主菜(肉、魚、卵、大豆料理)
肉・魚・卵・大豆料理から3皿程度

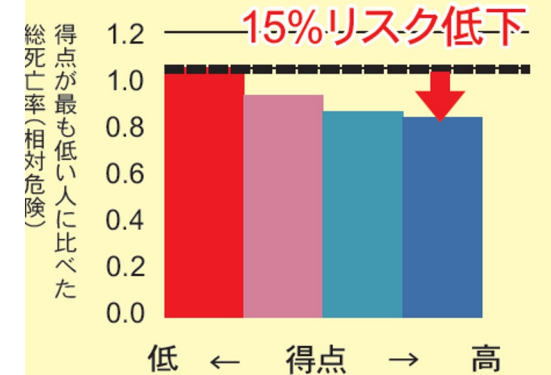
2 牛乳・乳製品
牛乳だったら1本程度

2 果物
みかんだったら2個程度

1つ分 =	 ごはん(小盛り)1杯	 おにぎり1個	 食パン1枚	 ロールパン2個			
1.5つ分 =	 ごはん(中盛り)1杯	2つ分 =	 うどん1杯	 ちりそば1杯	 スパゲッティ		
1つ分 =	 野菜サラダ	 きゅうりとわかめのお酢の物	 昆布とわかめのお酢の物	 ほうれん草のお浸し	 ひじきの煮物	 煮豆	 きのこソテー
2つ分 =	 野菜の煮物	 野菜炒め	 芋の煮っころがし				
1つ分 =	 冷奴	 納豆	 白玉餃子1皿	2つ分 =	 焼魚	 魚の天ぷら	 まぐろとイカの刺身
3つ分 =	 ハンバーグステーキ	 鶏肉のしょうが焼き	 鶏肉のから揚げ				
1つ分 =	 牛乳(コップ半分)	 チーズ1かけ	 スライスチーズ1枚	 ヨーグルト(小)	2つ分 =	 牛乳(瓶1本)	
1つ分 =	 みかん1個	 りんご半分	 かき1個	 梨半分	 ぶどう半房	 桃1個	

※SVとはサービング(食事の提供量の単位)の略

「食事バランスガイド」遵守得点と
死亡リスクとの関連



「食事バランスガイド」遵守

「食事バランスガイド」に沿った
食事をするのが長寿に
つながるといえます。

出典：厚生労働省「食事バランスガイドについて」

理想的な食事

「和食」 ※2013年ユネスコ無形文化遺産登録
理想的なバランスが取りやすい

「一汁三菜」
ごはんとお味噌汁が柱
たんぱく質源1品と副菜2品

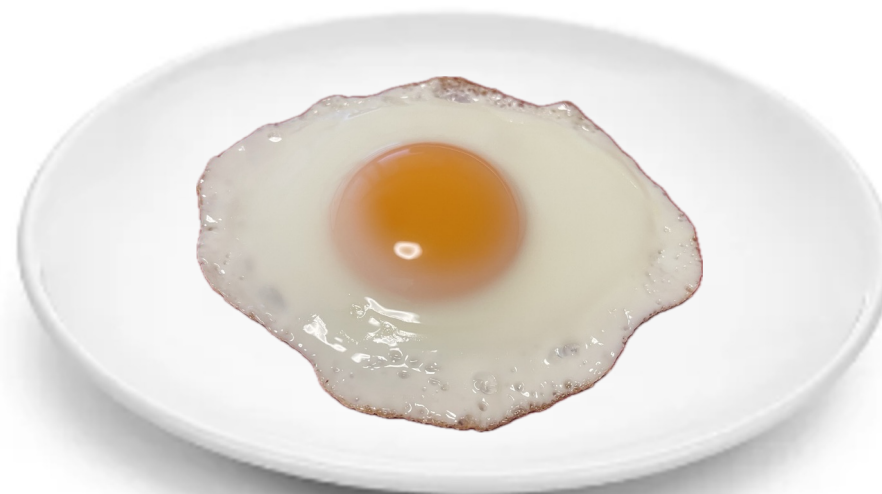


理想的な食事を毎日簡単。具たくさんのお味噌汁で一汁一菜

簡単おいしい。だから、毎日続く。習慣になる。

カロリーあたり
50～65%を満たす
ご飯の量は？

お野菜
たっぷり



山盛りご飯と具沢山のお味噌汁+1品おかず
和食の柱がバランスを取るためのポイント

体にやさしい具沢山のお味噌汁を作る実習

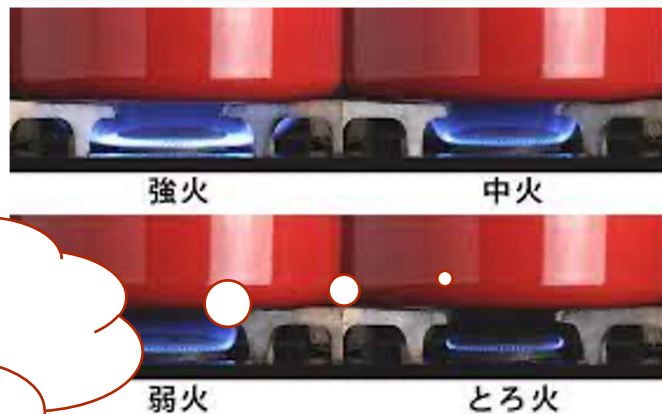
世界一簡単な具たくさんのお味噌汁の作り方

簡単とおいしさの秘訣

鍋に水と昆布をいれる。
野菜を切ったものを全て入れてから、
とろ火で15-20分火を入れる。
火を止めて味噌を溶かす。だけ。



お野菜はとろ火で
ゆっくり料理すると
甘みや旨みがよく出る。



ごはんとお味噌汁チャレンジ・体の変化日記

ごはんとお味噌汁チャレンジ

- ✓ 具沢山のお味噌汁と計算した量のご飯を朝3日間以上食べてくる。
- ✓ 味噌汁の具材を自身で買い物に行って、食べたいものを選ぶ。
- ✓ 買ってきた具材をつかって、具沢山のお味噌汁を自分で作ってみる。
- ✓ 体の変化について日記を書く
うんちチェック（色・形・量）、体の変化
気持ちの変化に注目

地球にやさしい
消費者行動



心と体と地域におきる変化

- ✓ 地産地消を実現できる
- ✓ 食品ロスを減らせる
- ✓ 間食を減らせる
- ✓ 食を通じた体の変化の体験が習慣を作るきっかけに

考えるのではなく
五感で感じる。

3回目 食べるを考える授業

「おかあさん、
いつもご飯を作ってくれて
ありがとう。」

食べるを考える授業

授業・実習・宿題を通じた学びを深めるグループディスカッション

学びを定着するための流れ

- ✓ 体の変化日記で気がついたことを話し合う
- ✓ 世間のトレンド的な栄養情報について考える
※糖質制限ダイエット・高たんぱく質食など他
- ✓ 本当の食の豊かさについて考える
- ✓ 授業で学んだことを手紙にする



ご飯とお味噌汁チャレンジで感じたことを書き出す

元気になった。

ご飯・味噌汁チャレンジの変化・結果を分析せよ！

1～5は変化・6～8は感想・9は授業の感想を書く。

名前 ()

1. 気持ちは	元気になった。
2. 体の調子は	寝起きがよくなった。
3. うんちは	よく出るようになった。
4. 空腹具合は	お腹 いっぱいになった。
5. 食べる時の感覚は	よく噛むと 美味しく感じた。
6. やってみてよかったことは	集中力がよくなった。
7. やってみて1番の変化は	よく寝られるようになった。
8. やっぱり難しかったのは	毎日 一汁一菜を続けること。
9. 感想	サポリメントなんて飲まなくても、健康でバランスのよい食事とれば、 体の調子がよくなることにおどろいた。

なるほど

ご飯とお味噌汁チャレンジで感じたことを書き出す

親に感謝する子。

ご飯・味噌汁チャレンジの変化・結果を分析せよ!

1～5は変化・6～8は感想・9は授業の感想を書く。

名前()

1. 気持ちは いつも作ってくれている家族に感謝と改めて思った。

2. 体の調子は いつもよりもよくねれるようになった。

3. うんちは 健康なものだった。

4. 空腹具合は 前よりも、おなかがいっぱいになった。

5. 食べる時の感覚は おいしく、味をよく感じた。

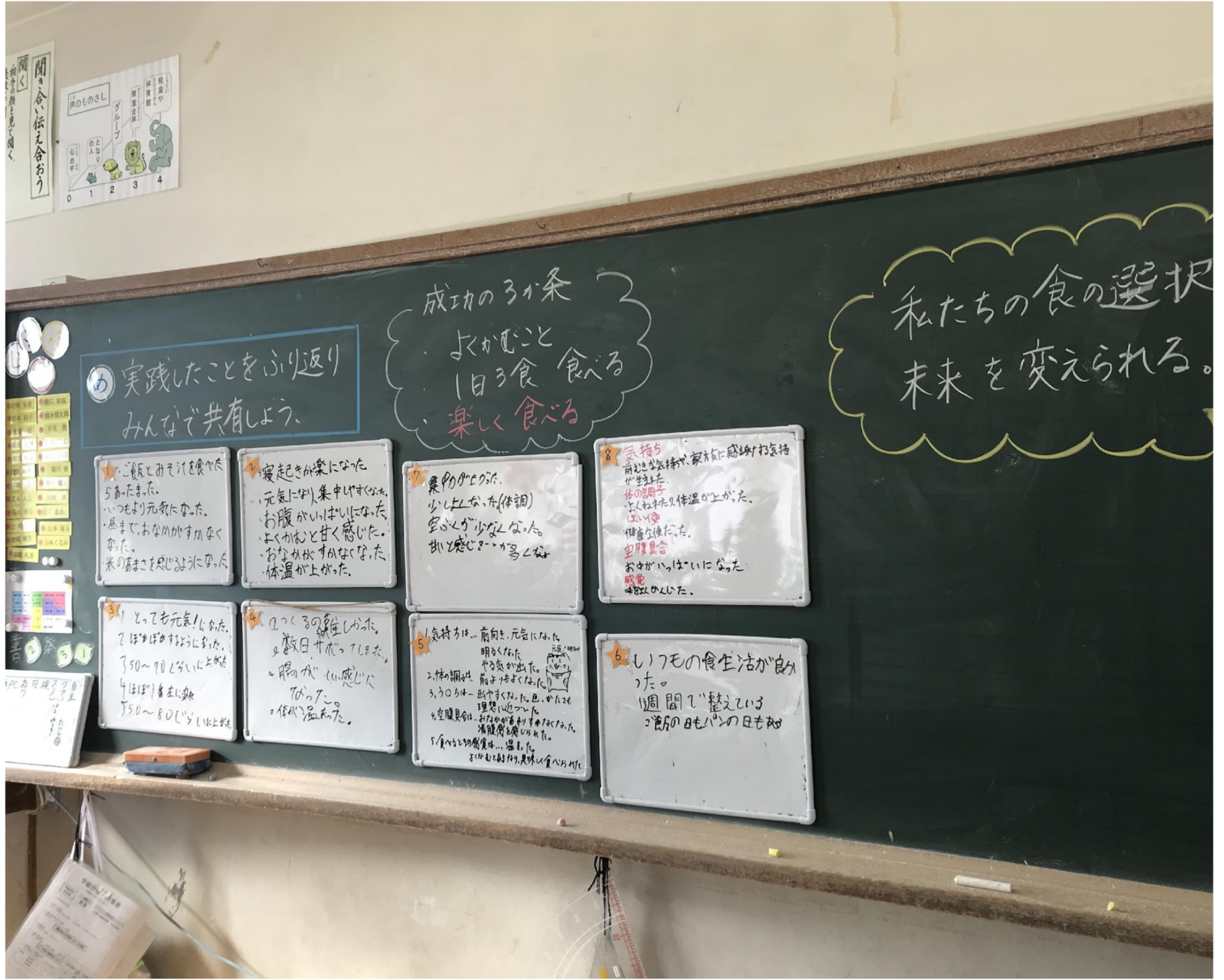
6. やってみてよかったことは 親孝行が少しでもできた。

7. やってみて1番の変化は よくねれた。

8. やっぱ難しかったのは 毎日ご飯を作ること。

9. 感想 第1回目の時の疑問が、解けて良かったです。
これからも、自分で、ご飯を作って、少しでも親孝行ができるようにしたいです。

なるほど



授業で学んだことを手紙にする

「一汁一菜、楽しおいしい。」

学んだことをお家の人に伝えよう! 名前()

地球に優しい行動とは?(食材選び・食事内容など)

地産地消の取り組むを進める。
→ 輸送の時に排出 する 温室効果ガス
減らすことに努めるから。

一汁一菜をやってみて感じたことは?変化は?

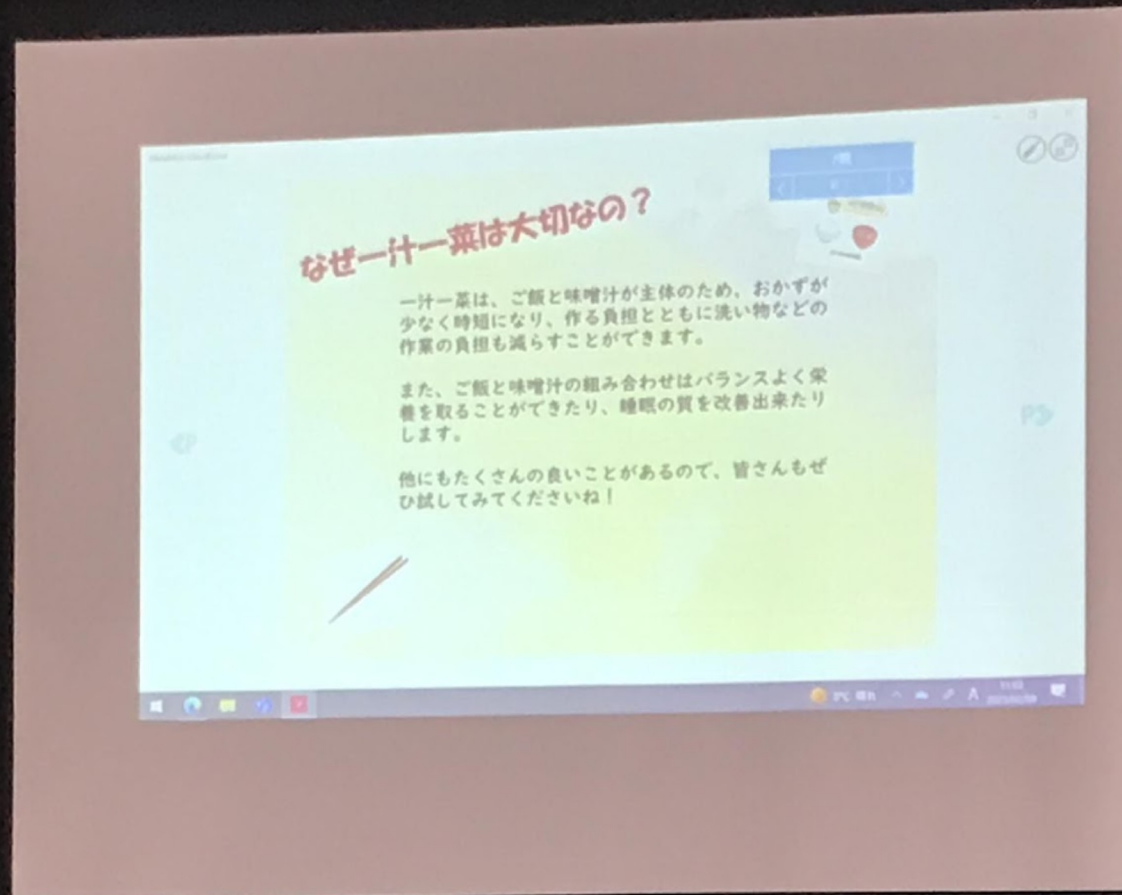
体の調子がよくなり、体が温まる。
お腹が空くことが 減り、寝やす
なりました。 ひとりで 食べる ことに

お家の人から(感想を一言お願いします!)

一緒に料理して楽しかった。パンも手軽にイメージでいい。みそ汁に2人分の具材を
入れた。それだけでしっかり栄養がとれていい。おいしいとは夕食に多めにみそ汁を(下、て
金村さんから おりは、翌朝の朝食でしては、まあね! サツマイロ、ワケ。(いたワケで、おいしい。朝食は
子どもと一緒に食べている。)
チャレンジを親子で楽しんでくれたことを嬉しく思います。和食のすけからして、お味噌汁のすけからして
ファーストも食べてしまったとのことですが大丈夫です。ごはんとお味噌汁でちゃんとバランスを整え
これからも無理のないペースで続けてみてくださいね。

おわがい
します。

※保護者に事前に一汁一菜の食事バランスの取り方のチラシを配布
保護者から続けたいという意欲的なコメントの記載



授業参観での子どもたちによる発表

なぜ一汁一菜は大切なの？

一汁一菜は、ご飯と味噌汁が主体のため、おかずが少なく時短になり、作る負担とともに洗い物などの作業の負担も減らすことができます。

また、ご飯と味噌汁の組み合わせはバランスよく栄養を取ることができたり、睡眠の質を改善出来たりします。

他にもたくさんの良いことがあるので、皆さんもぜひ試してみてくださいね！

全3回の食育プログラムで得られる成果

効率よく行動変容を促すことができる

フレンチコース
食育の授業
調理実習

知る・・・「最適な消費者行動とは」を知る

ご飯と味噌汁
チャレンジ

行動する・最適な消費者行動を実践する

体の変化日記

認識する・最適な消費者行動を実感する

ディスカッション
手紙を書く
授業参観

伝える・・・気づいたことをシェアする

フィードバック

知る・・・フィードバック

+α 経過観察

学校給食

家庭

子ども食堂

外食

子どもたちに健康になってほしい！

食べ物の質は？

食事のバランスは？

どうしたら簡単に実践できる？

今日お伝えしたいこと

✓ 子どもの健康状態と課題

✓ 小学校での3回の食育プログラム



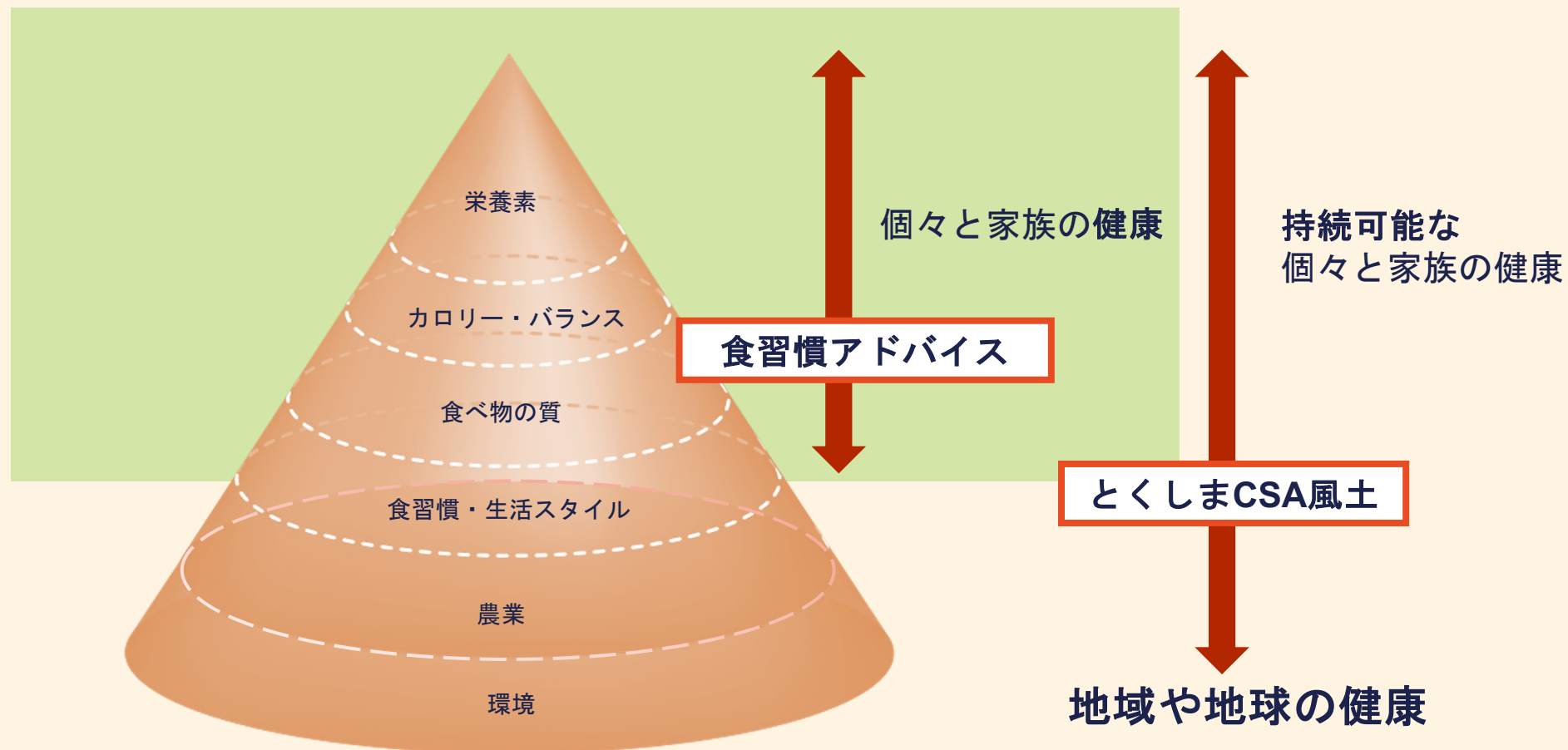
食べ物の質

食事のバランス

食べるを考える

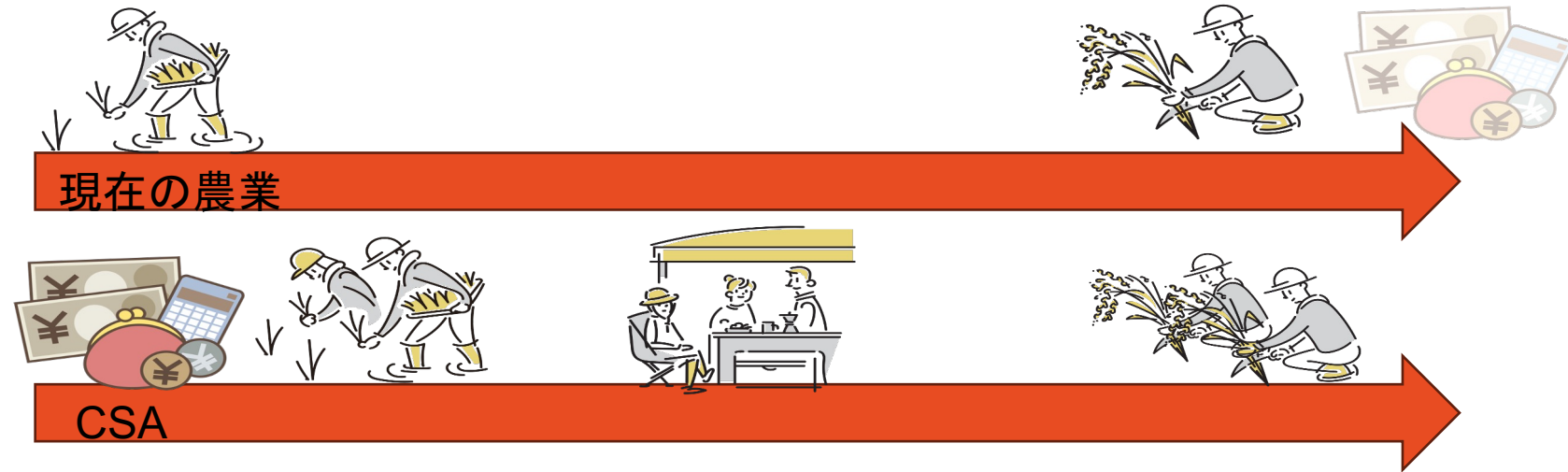
✓ とくしまCSA風土の活動

食育活動のあり方と取り組み



とくしまCSA風土はCSAの普及活動を行う

CSA (Community Supported Agriculture: 地域支援型農業)



CSAが広まることで、
生産者の作付計画や売れるか売れないかの精神的負担を減らすことができ、
よりこだわった農業に集中することができる。
消費者は**食べたいもの**を自分で作る代わりに、生産者に作ってもらう。
生産の現場を知った上で新鮮で旬な野菜を食べることができる。

とくしまCSA風土の活動

CSA（Community Supported Agriculture:地域支援型農業）を広める活動

生産と消費の距離を縮め、農業を身近に感じ、応援する人を増やしたい。

食と地球の未来を考える会



こだわりの農家のオーガニックマルシェ



生産者、消費者、行政、食育関係者が集まり食と農の持続可能性について考える

今後...企業との食と農に関連した事業

フードシステムの変革を起こす

持続可能な地球環境と社会につながる

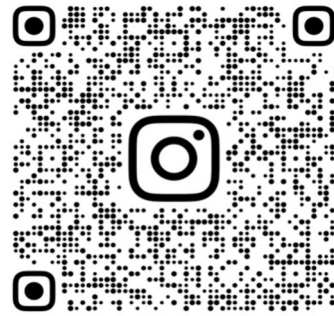


例えば・・・生産者と消費者が直接つながり地産地消を進める



食べる大切、作る大切 生産者と消費者が互いに支え合える風土

ご清聴ありがとうございました。



@TOKUSHIMACSAFOOD



一般社団法人とくしまCSA風土